Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Rubrik: bpa

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Plaisir assuré lors de la baignade

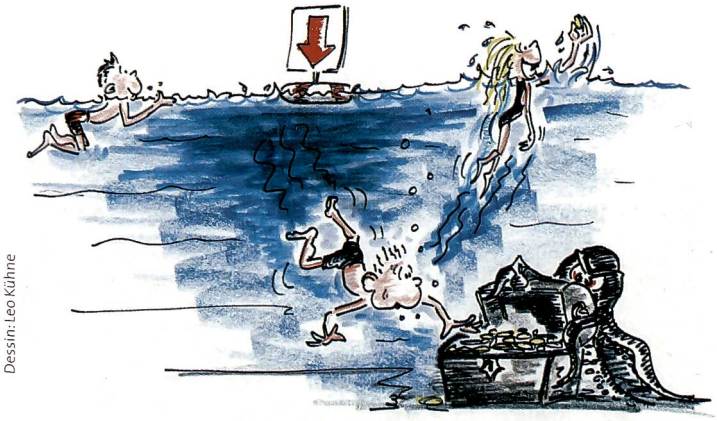
Après un entraînement d'endurance intensif en plein été, grande est la tentation de piquer une petite tête dans la rivière ou le lac voisin pour se rafraîchir. Mais en dehors des eaux surveillées, les risques ne manquent pas. Pour que la baignade ne vire pas au cauchemar, le bpa a conçu un «safety tool» sur le sujet.

Christoph Müller

Quand on part pour un grand tour à vélo où, après avoir gravi les côtes les plus raides, on se lance dans les descentes à toute allure au milieu des voitures, on met automatiquement un casque, sans même se poser la question. Mais quelles mesures le groupe de cyclistes devra-t-il prendre pour se protéger quand, arrivé au terme de son périple, il se laissera tenter par un petit plongeon dans les eaux limpides d'un lac de montagne? Au bord de l'eau et dans l'eau, la prudence est plus que jamais de rigueur: la noyade est, après les accidents de la circulation, la cause de décès la plus fréquente chez les enfants.

Baignade autorisée?

Le bpa recommande à tous les enseignants et entraîneurs d'aborder la question de la baignade en eaux non surveillées et d'améliorer leurs propres compétences en la matière, en suivant par exemple les cours de natation de sauvetage, de plongée libre et de sauvetage en eaux libres de la Société suisse de sauvetage (SSS). Même si on maîtrise déjà bien l'élément liquide, on peut toujours apprendre quelque chose, par exemple la technique du massage cardiaque externe (CPR). Pour profiter des joies de la baignade dans les eaux non surveillées, il est essentiel d'évaluer correctement ses propres capacités et celles des sportifs dont on a la responsabilité. Planifiez donc la partie «baignade» avec le même soin que la partie principale de votre programme de la journée. m



Dessin: Leo Kühne

Le conseil pratique!

L'enseignant «contrôle» les capacités de ses élèves en piscine avant l'excursion: nager 100 m, les 75 premiers librement, puis plonger à deux reprises pour aller chercher des pièces ou des anneaux de plongée qu'il faudra transporter jusqu'à la sortie du bassin.

Liste de contrôle

Préparation

- ☐ Effectuer soi-même une reconnaissance du lieu prévu pour la baignade.
- ☐ Déterminer la profondeur de l'eau.
- ☐ Mesurer/évaluer la température de l'eau.
- ☐ Contrôler la vitesse du courant (elle ne doit pas être supérieure à l'allure d'un piéton).
- ☐ Vérifier que le niveau de l'eau ne puisse pas monter soudainement.
- ☐ S'assurer qu'il est possible de sortir de l'eau en plusieurs endroits.

Formation

- ☐ Fréquenter les cours de sauveteur, rafraîchir ses connaissances.
- ☐ Commander le safety tool «baignade» à l'adresse www.safetytool.ch et réaliser l'atelier aquatique.

Comportement

- ☐ Ne jamais perdre de vue les nageurs!
- ☐ Compter un moniteur au bénéfice d'un brevet de sauvetage par groupe de 12 personnes.
- ☐ Ne laisser que les nageurs accomplis s'aventurer en eaux libres.
- ☐ Observer les maximes de la baignade et les maximes de comportement sur les rivières de la SSS.

Les 6 maximes de la baignade de la SSS

- Ne sautez jamais dans l'eau lorsque vous avez très chaud! Votre corps a besoin d'un temps d'adaptation.
- Ne laissez jamais les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau! Ils ne connaissent pas le danger.
- Les matelas pneumatiques et les bouées, ceintures, etc. ne doivent pas être utilisés en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.
- Ne nagez jamais l'estomac chargé ou à jeun! Après un repas copieux, il faut attendre deux heures. Evitez l'alcool!
- Ne plongez pas et ne sautez pas dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher des dangers.
- Ne nagez jamais seul sur de longues distances! Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Informations utiles: Bureau suisse de prévention des accidents bpa, Service Sport, Laupenstrasse 11, case postale, 3001 Berne. Tél. 031/390 22 22, fax 031/390 22 30, e-mail: sport@bfu.ch, Internet: www.bpa.ch et www.safetytool.ch