

Cours de natation pour jeunes enfants



Apprendre à nager est une étape importante pour les jeunes enfants. Savoir survivre dans l'eau est une compétence essentielle. La natation développe la force, l'endurance et la souplesse. C'est une activité amusante, relaxante et appréciée par les personnes handicapées et valides.

Choisir un prestataire de cours de natation

Des cours de natation sont proposés dans de nombreuses localités, souvent par le YMCA, le district des parcs ou le collège local. Certains programmes peuvent apporter une aide financière. Les aidants qui ne savent pas nager peuvent bénéficier de cours pour adultes.

Ce qu'il faut rechercher dans les programmes

- Les programmes devraient accueillir des parents observateurs. Les instructeurs doivent être patients et encourageants ; ils ne doivent pas forcer un enfant à faire quoi que ce soit ou l'embarrasser.
- Les instructeurs doivent être expérimentés et certifiés dans un programme reconnu au niveau national (par exemple, la Croix-Rouge américaine). Les maîtres-nageurs de service doivent être titulaires d'un certificat de réanimation cardio-pulmonaire et de premiers secours.
- Les programmes doivent mettre l'accent sur les bonnes habitudes de sécurité (par exemple, demander la permission pour entrer dans l'eau, ne pas courir près de l'eau) et sur ce qu'il faut faire dans des situations inattendues (par exemple, voir quelqu'un tomber dans l'eau ou y tomber soi-même).
- Outre l'enseignement des mouvements, les programmes doivent mettre l'accent sur des compétences telles que la remontée à la surface à partir de l'eau et la sortie de l'eau. Une structure de leçons graduelles permet de progresser au fil du temps.

Spécificités du niveau d'âge

- Les cours pour les enfants âgés de 1 à 2 ans doivent être axés sur les éclaboussures, les chants et les jeux, tout en ayant une personne qui s'occupe de l'enfant. Les nourrissons ne doivent pas être immergés dans l'eau.
- Les cours parents-enfants pour les enfants de 2 à 3 ans doivent permettre d'acquérir des compétences en matière de préparation à la natation, de sécurité de base et d'amusement dans l'eau. Les leçons peuvent inclure des coups de pied, le lancement d'un ballon et la flottaison avec soutien.
- Les cours de natation pour les 4-5 ans doivent mettre l'accent sur la flottaison indépendante, l'immersion de la tête dans l'eau pendant 5 à 10 secondes, le glissement dans l'eau, la marche dans l'eau et l'utilisation de coups de pied et de mouvements de bras coordonnés.

La sécurité des nageurs est une approche à plusieurs volets

Les cours de natation ne mettent pas un enfant à l'abri de la noyade. Les adultes doivent expliquer le comportement à adopter à l'intérieur et autour des piscines et en donner l'exemple. Les mesures de sécurité importantes sont les suivantes :

- **Surveillance** : Un adulte doit assurer une surveillance étroite et constante, même en présence d'un maître-nageur. Désignez un « surveillant de l'eau » chargé de surveiller la zone de baignade en cas de rassemblement de groupes à proximité de l'eau. Les adultes doivent être capables de reconnaître les signes de détresse et de pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire.
- **Équipement** : Des gilets de sauvetage correctement ajustés et approuvés par les garde-côtes doivent être portés dans les plans d'eau naturels, sur les quais, dans les grandes piscines et dans les parcs aquatiques.
- **Eau propre et confortable** : Des couches de natation bien ajustées permettent de préserver la salubrité des piscines. Une température de l'eau comprise entre 87 et 94 degrés Fahrenheit est appropriée pour les enfants.
- **Environnements** : Les piscines domestiques doivent être entourées d'une clôture verrouillée et aucun jouet ne doit être laissé sur la plage ou dans la piscine, car un enfant pourrait être tenté de le récupérer plus tard. Il est interdit de courir près de la piscine.

English Title: Swim Lessons for Young Children



University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education