



SAVOIR NAGER

DÉVELOPPER LA PRATIQUE
MULTISPORT DE NATURE
CHEZ LES JEUNES



SAVOIR NAGER

Savoir nager, c'est être autonome dans tous les milieux aquatiques (piscine, lac, rivière, mer, océan), c'est-à-dire se déplacer avec aisance, de façon indépendante et sans aide matérielle, dans toutes les dimensions de l'espace aquatique.

Au regard du nombre de noyades accidentelles en France chaque année, c'est un savoir essentiel. Le savoir nager est une priorité nationale qui s'inscrit dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture des programmes scolaires. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité. Sa maîtrise est un préalable à la pratique de toutes activités aquatiques ou nautiques (voile, kayak, plongée, rafting, canyonisme).

LES DIFFÉRENTES FORMES DE PRATIQUE OU ACTIVITÉS

Avec 4,5 millions de pratiquants, la natation est un sport populaire très pratiqué sur l'ensemble du territoire. Elle offre une pratique adaptée à tous et un choix d'activités et de disciplines varié. Le sportif peut se mesurer à la dimension énergétique de la natation course, à celle plus collective du water-polo, à une dimension artistique (natation artistique) ou acrobatique (plongeon). Pour les plus aventuriers, la nage en eau libre offre des défis à relever.



Activité sport santé par excellence et terrain de jeu des pédagogues

Les pratiques de la natation :

- enrichissent les habiletés motrices à travers la pluridisciplinarité ;
- responsabilisent le nageur qui assure sa propre sécurité et celle des autres ;
- sensibilisent à la préservation de l'eau et à celle de l'environnement ;
- renforcent la confiance en soi et l'estime de soi ;
- offrent des pratiques mixtes à des personnes en situation de handicap ;
- proposent une dépense énergétique importante ;
- renforcent les muscles en douceur et assouplissent les articulations sans douleur.

La natation répond aux enjeux sociétaux en contribuant aux politiques publiques dans le domaine de la santé, de la citoyenneté, de la sensibilisation au milieu naturel.

En introduisant les pratiques de la natation dans une offre multisport, l'éducateur dispose d'une multitude de possibilités pour répondre au projet éducatif et à la mise en œuvre du projet pédagogique de sa structure. En effet, la natation répond à une utilité différente selon qu'elle est pratiquée dans un but sportif ou dans un but utilitaire (à des fins de sauvetage) ou encore dans le cadre de loisirs. Pratiquées seul ou en club, en piscine ou en milieu naturel, à des fins récréatives ou compétitives, les différentes pratiques aquatiques permettent de répondre aux objectifs éducatifs recherchés. Elles sont l'occasion de proposer aux jeunes de découvrir et d'agir dans un milieu spécifique, complétant ainsi leurs habiletés motrices.

La natation est un sport complet. Elle permet de développer la capacité pulmonaire, d'acquérir une bonne musculation et d'entretenir une souplesse articulaire.

Dans le cadre d'une offre multisport de nature, la nage en eau libre est l'activité de natation la plus adaptée. Parce qu'elle sollicite le corps de manière différente, elle s'insère facilement au côté des autres activités.

De plus, elle demande peu de matériel et se pratique dans une grande diversité de sites dont la particularité de chacun permet de répondre aux attentes du plus grand nombre.

ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE DÉCOUVERTE DE NATATION EAU LIBRE

La nage en eau libre désigne toutes activités de natation pratiquées en milieu naturel, en général sur des grandes distances. Un nageur en eau libre respecte et protège son environnement.

Mise en place

Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

La sécurité des pratiquants est le facteur le plus important dans toute pratique de nage en milieu naturel. Les pratiquants devront être des nageurs autonomes maîtrisant au minimum le crawl et le dos. De ce fait, il est indispensable de solliciter des éducateurs diplômés dans les activités de la natation pour garantir une offre de pratique adaptée dans un environnement accueillant, aménagé et sécurisé.

L'eau libre peut se dérouler dans différents milieux ouverts ayant chacun ses avantages et inconvénients. Une sortie en mer demande une organisation plus spécifique qu'en rivière ou en lac. Elle a lieu dans un milieu instable et imprévisible. Celle en lac est souvent plus simple à organiser, car moins dépendante de l'évolution du milieu face aux aléas météorologiques. Dans tous les cas, il faut proposer l'activité sur un site disposant d'une zone de baignade aménagée. Cela permet de s'assurer de la qualité de l'eau, d'avoir connaissance des dangers potentiels du plan d'eau (courants, force du vent, conflits d'usages, dangers cachés à la surface ou sous l'eau) et d'avoir accès rapidement à des services de secours.

Malgré toutes les règles de sécurité, le premier pas vers la prévention est d'abord de prendre conscience des risques associés à la pratique et d'être en mesure de les identifier. La sécurité s'étudie en fonction du site, des conditions météorologiques et du niveau des participants. Dans ce contexte, l'éducateur diplômé sait prévoir un plan d'intervention pour les activités sur terre et pour les activités dans l'eau. Il devra prendre des mesures pour permettre aux nageurs de sortir de l'eau à tout moment. Aucun nageur ne doit être laissé seul sans assistance et hors du champ de vision d'un éducateur. Pour un groupe de débutants en eau libre, il est recommandé de mobiliser un accompagnant confirmé pour huit nageurs dans l'eau, en plus de l'éducateur ainsi qu'une embarcation à propulsion humaine.

Logistique

Lors de la planification de l'activité et du choix de la zone d'évolution, l'éducateur doit consulter les utilisateurs réguliers du plan d'eau (sauveteurs, kayakistes, surfeurs, pêcheurs, etc.) pour s'assurer que le site est bien adapté au public encadré. Il vérifie le bon fonctionnement de ses moyens de communication et se signale aux secours présents dans la zone surveillée.

Pour créer un parcours en eau libre, l'éducateur prend en compte les caractéristiques naturelles (courant, ilot) du site et peut utiliser les aménagements permanents du site (bouées, ponton, digues). Dans les groupes de débutants, il faut privilégier un parcours parallèle à la rive. Concernant les nageurs, s'équiper d'un bonnet de bain de couleur vive pour être visible, d'une paire de lunettes de piscine pour le confort des yeux et d'un maillot de bain. Si la température de l'eau est inférieure à dix-huit degrés, le port d'une combinaison est fortement recommandé. Une bouée gonflable et une protection solaire sont aussi des éléments de sécurité à prendre en compte. Pour que les participants s'impliquent dans l'activité, l'éducateur doit prendre le temps de présenter le parcours en le dessinant sur un tableau, une feuille ou le sable.

Comment débiter ?

À la différence de la piscine, milieu stable et normé, le milieu naturel offre une variété de conditions de nage qui sont autant de défis pour les jeunes pratiquants. Il est préférable de commencer l'activité sur des plans d'eau calme et sans courant, offrant une grande visibilité (lac ou bord de mer). Dans ces conditions, l'éducateur déterminera plus facilement le niveau de pratique des jeunes pour adapter les objectifs de son offre multisport. Il propose au pratiquant une zone sécurisée et l'aide à appréhender ses émotions, à construire de nouveaux repères (adaptation aux conditions naturelles), à enrichir ses techniques de nage (fréquence de nage, changement de direction) et à acquérir de nouvelles compétences (maintenir un cap, nager en peloton).

Pour une première sortie avec un groupe de jeunes nageurs, il est conseillé de privilégier le plaisir de nager en petits groupes en respectant un parcours balisé le long de la berge pendant quelques minutes plutôt que la distance parcourue par exemple. Sécurité, simplicité et confiance guident et favorisent les premiers apprentissages des nageurs dans un climat de liberté et de solidarité.

Les lieux de pratique

Le choix du lieu de pratique est à considérer en regard du niveau des pratiquants, des aléas météorologiques et des conditions de pratiques (courant, vagues, vents, pluie, température de l'eau et température extérieure, animaux marins, etc.). Pour autant, dans l'optique d'une découverte plus progressive de la pratique de la nage en eau libre, le cycle d'activité peut se préparer en effectuant des séances en bassin.

Les méthodes d'organisation

La Fédération française de natation recommande de ne proposer la nage en eau libre qu'à des pratiquants de plus de douze ans ayant satisfait au test du savoir nager¹ ou le Sauv'nage² et maîtrisant parfaitement le crawl. L'éducateur présente des situations d'apprentissage à des groupes de huit nageurs d'un même niveau pour favoriser la progression et l'implication de chacun. La nage en eau libre est un sport de contact qui nécessite de respecter des règles de fair-play.

Les choix pédagogiques

La démarche pédagogique adoptée doit encourager le nageur à être pleinement acteur de sa pratique, c'est-à-dire transformer ses attitudes habituelles et construire ses propres solutions motrices.

L'école de natation française, modèle déposé par le Conseil interfédéral des activités aquatiques, propose une philosophie et un parcours de formation du nageur qui est la référence pour l'éducateur des activités de la natation. La progression des apprentissages s'effectue en trois étapes :

1. Le sauv'nage pour garantir la sécurité des pratiquants
2. Le pass'sports de l'eau pour enrichir et capitaliser les habiletés motrices
3. Le pass'compétition pour aller vers la compétition qui garantit un savoir-faire minimum dans une discipline de son choix.

L'encadrant peut se référer au test du Pass'compétition eau libre pour construire ses séances pédagogiques et définir les objectifs de son cycle, à titre d'exemple : nager en groupe sans gêner les autres ou s'orienter pour passer les bouées du bon côté.

La nage en eau libre est une discipline support intéressante pour sensibiliser les pratiquants à l'éducation à l'environnement et au développement durable. La Fédération française de natation sensibilise et encourage tous ses pratiquants en matière de pratiques écologiques et de préservation de l'environnement.

1. Le savoir nager, dont la maîtrise permet la délivrance de l'attestation scolaire « savoir nager » prévue par l'article D. 312-47-2 du Code de l'éducation, est défini par l'annexe 1 de l'arrêté du 9 juillet 2015 (NOR: MENE1514345A).
https://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?cid_bo=91204

2. Le test Sauv'nage est déposé par le Conseil interfédéral des activités aquatiques (CIAA). ffn.extranat.fr/html/dossiers/531.pdf



Ressources pédagogiques fédérales Formations et qualifications

Les ressources pédagogiques permettant d'accompagner la découverte et le développement des activités de la natation sont à retrouver sur le site web de la Fédération française de natation.

 ffnatation.fr

Pour un accompagnement local et personnalisé, chaque ligue régionale de natation possède une école régionale de formation des activités de la natation dont la mission est de répondre aux besoins de la fédération, de ses clubs et des associations sportives en matière de formation, dans toutes les disciplines et secteurs d'activité de la Fédération française de natation. Consulter l'annuaire des écoles régionales de formation des activités de la natation :

 ffnatation.fr/annuaire/erfan

L'encadrement et l'enseignement des activités de la natation à titre bénévole ne connaissent à ce jour aucune réglementation spécifique. Cependant, il appartient à l'association de tout mettre en œuvre pour assurer la sécurité de la pratique et des pratiquants.

La Fédération française de natation propose une formation fédérale correspondant à ses ambitions pédagogiques ainsi qu'aux besoins de formation de ceux qui ont une responsabilité éducative. La formation fédérale repose sur un parcours initiatique et progressif, décliné en niveaux de brevets fédéraux :

- BF1 : premiers apprentissages en vue d'acquérir une natation sécuritaire ;
- BF2 : la découverte de toutes les disciplines sportives des activités de la natation, la pluridisciplinarité ;
- BF3 : entrée dans la spécialisation initiation et perfectionnement dans une discipline de la FFN ;
- BF4 : le premier niveau d'entraînement dans une discipline de la FFN ;
- BF5 : optimisation de la performance et direction technique de club, accession au haut niveau.



Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle.

L'encadrement et l'enseignement des activités de la natation obéissent, dès lors qu'ils s'exercent contre rémunération, à des conditions de diplômes (Code du sport, L. 212-1). L'annexe II-1 de l'article A. 212-1 du code du sport fixe la liste des diplômes ouvrant droit à l'enseignement, l'encadrement et l'animation des activités aquatiques, de baignade ou de natation contre rémunération.



Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement

 sportsdenature.gouv.fr
(rubrique agir > espace activités)

	Surveillance d'un lieu de pratique	Animation	Enseignement	Entraînement
MNS 1951 1985	OUI	OUI	OUI	NON
BEESAN 1985 2013	OUI	OUI	OUI	OUI
BP JEPS AA 2007 2013	NON / OUI si CS SSMA	OUI	OUI	NON
BP JEPS AAN depuis 2010	OUI	OUI	OUI	NON
DE JEPS NC/NS/PL/WP depuis 2010	NON / OUI si CS SSMA	OUI	OUI	OUI
DES JEPS NC/NS/PL/WP depuis 2010	NON / OUI si CS SSMA	OUI	OUI	OUI
Diplômes universitaires : <ul style="list-style-type: none"> • DEUST animation et gestion des APS, • Licence Professionnelle « Gestion des APS », • Licence STAPS mention « entraînement sportif ». 	NON / OUI à condition que le diplôme contienne UE SSMA	OUI	OUI / OUI pour la licence professionnelle dans la discipline mentionnée à l'annexe descriptive du diplôme	NON / OUI pour licence STAPS « entraînement sportif »
BNSSA	OUI	NON	NON	NON
TFP MSN Titre à finalité professionnelle de moniteur sportif de natation délivré par la Fédération française de natation	NON	OUI dans le cadre de ses missions avec un club FFN	OUI dans le cadre de ses missions avec un club FFN	OUI jusqu'au niveau régional dans le cadre de ses missions avec un club FFN

CS : certificat de spécialisation / UE : unité d'enseignement / SSMA : sauvetage et sécurité en milieu aquatique



En quoi consiste une approche par « savoir sportif » ?

La notion de savoir sportif permet d'aborder la pratique des activités sportives comme un moyen, permettant au jeune d'acquérir de nouvelles compétences, et non pas comme une simple finalité.

Pour l'éducateur, quel est l'intérêt d'une approche par les savoirs sportifs ?

S'appuyer sur les savoirs sportifs encourage l'éducateur à mettre en place une offre d'activités multisport. La particularité de cette approche est de placer les jeunes au centre de la réflexion. L'objectif de l'approche par les savoirs sportifs est d'éclairer les éducateurs sur les enjeux éducatifs et pédagogiques fondamentaux, tout en leur apportant une méthode et des conseils concrets pour la mise en place des activités.

Quel est le bénéfice de cette approche pour les jeunes sportifs ?

L'approche par les savoirs sportifs privilégie l'immersion dans un milieu et s'appuie sur les notions de découverte et de plaisir. Grâce à cette approche, les compétences acquises sont démultipliées. Ces apports sont à la fois transférables et durables. D'une part, ils peuvent être mobilisés au bénéfice d'autres activités sportives et d'autre part, ils sont disponibles tout au long de la vie. De plus, ils peuvent être utiles dans les activités et déplacements de la vie courante, au-delà de leur usage sportif.



Par ailleurs, l'approche par les savoirs sportifs est complémentaire des offres sportives traditionnelles à destination des jeunes. En effet, chaque jeune - après avoir découvert plusieurs activités en pratiquant le multisport et avoir pris conscience de ces capacités - peut s'investir dans une pratique plus intensive, voire compétitive, s'il est motivé. Il peut alors rechercher la performance, et éventuellement, accéder au sport de haut niveau s'il est talentueux.

Francis Gaillard,
responsable du Pôle ressources
national sports de nature (PRNSN)

LES SAVOIRS SPORTIFS, UNE APPROCHE POUR DÉVELOPPER LA PRATIQUE MULTISPORT DE NATURE CHEZ LES JEUNES

La notion de savoir sportif a été au cœur de l'élaboration du guide intitulé **Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes**. Sept savoirs sportifs ont été initialement publiés, en étroite relation avec les fédérations sportives : **Savoir rouler, Savoir s'orienter, Savoir grimper, Savoir naviguer, Savoir glisser, Savoir courir, Savoir combiner et enchaîner.**

Pour chaque savoir sportif, des informations et des conseils sont présentés sur :

- l'intérêt pour les jeunes d'acquérir les compétences qui y sont liées ;
- les différentes formes de pratiques et les activités à privilégier pour développer ce savoir ;
- les méthodes d'organisation concrètes pour la mise en place d'une ou plusieurs activités.

Consulter et télécharger les savoirs sportifs sur

 sportsdenature.gouv.fr
(rubrique Agir > Guides et fiches techniques > Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes)

Le Pôle ressources nationaux sports de nature, en collaboration avec ses partenaires fédéraux et institutionnels, a publié un guide pour **Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes**.

Ce guide, à destination des prescripteurs d'activités pour les jeunes, a été conçu comme un outil pratique et sera, nous l'espérons, une source d'inspiration pour former des sportifs complets. Il donne des éléments méthodologiques pour concevoir une offre adaptée : construire son projet multisport de nature, créer sa structure, appréhender les pratiques. Des témoignages d'acteurs, des notions essentielles, le signalement de ressources complémentaires, enrichiront la lecture de chacun.

