

Le STAGE BLEU

Le **stage bleu** fait partie du plan de l'aisance aquatique, il reprend et met en place ses principes

QU'EST-CE QUE LE PLAN DE L'AISANCE AQUATIQUE ?



L'**Aisance Aquatique** permet aux enfants de 4 à 6 ans d'avoir une **première expérience positive** de l'eau et d'acquérir **les fondamentaux du savoir nager** : Entrer et sortir de l'eau, se déplacer sur 10m, s'immerger et se laisser flotter. Ces compétences ont l'avantage de **sécuriser l'enfant dans l'eau en lui donnant les bons réflexes**.

Pourquoi développer ce programme ?

L'enquête triennale publiée en 2018 par **Santé Publique France** identifiait la noyade accidentelle comme étant particulièrement marquée chez les moins de 6 ans.



Ne pas jeter sur la voir publique

Comment fonctionne ce programme ?

Ce programme peut se réaliser en temps scolaire, sous format de "**Classes Bleues**" ou pendant le temps périscolaire, les "**Stages Bleus**".

Ces deux formats ont les trois mêmes caractéristiques à savoir :

1

Un **apprentissage massé** : 8 Séances de 40 minutes effectives en 1 ou 2 semaines.

Ce format permet à l'enfant de **capitaliser des compétences d'une séance sur l'autre très rapidement**, et de vivre des étapes clés qui lui permettront de **prendre en confiance sur la durée**.

Un **apprentissage sans matériel de flottaison** (pas de bouée, pavé...).

2

3

L'apprentissage sera fait **en grande profondeur** afin que les enfants ne puissent pas mettre les pieds au sol.

Les différents paliers

Palier 1 : Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.

Les Objectifs : S'engager dans le milieu aquatique, découvrir une nouvelle locomotion, passer de l'appui à la suspension et s'immerger sur un temps de plus en plus long.

Palier 2 : Cette seconde étape consiste à sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, puis regagner le bord et sortir seul.

Les Objectifs : Accepter l'action de l'eau sur son corps, sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau.

Palier 3 : Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.

Les Objectifs : Accepter le déséquilibre, le changement de direction et choisir la forme que l'on donne à son corps pour s'orienter.

Ce qu'il faut faire en amont du stage

- Lors du bain, il est important de mouiller la tête de votre enfant afin de **familiariser l'enfant à l'immersion**



- Lui donner **image positive de l'eau** (quand je vais à la piscine c'est pour rigoler, passer un bon moment).

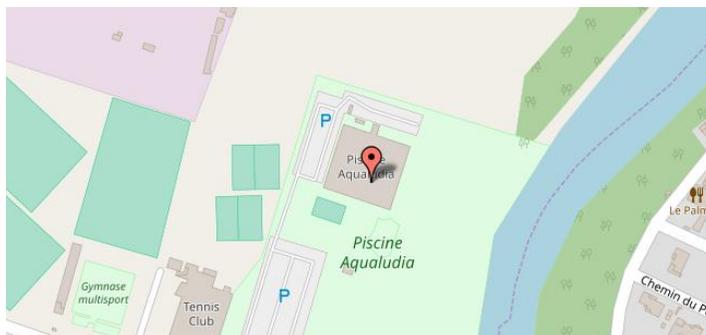
- Lui montrer différents animaux qui vivent dans l'eau (poisson, crocodile, tortue...)



- Allez à la piscine près de chez vous afin de **rendre ce milieu familier**. Votre enfant prendra en confiance sur la durée.

Lieu du Stage

80 Av. Bernard IV, 31600 Muret



Les dimensions du bassin d'apprentissage :
- 18,5 m de Longueur / 8,5 m de Largeur
/ De 0.8 à 1.20 m de Profondeur

Date du Stage :

Lundi 21 février : 9H - 11H30
Mardi 22 Février : 9H - 11H30 puis 13H - 14H
Jeudi 24 février : 9H - 11H30 puis 13H - 14H
Vendredi 25 février : 9H - 11H30
Samedi 26 février : 9H - 11H30 puis 13 h 14H

Il y aura une à deux séances d'une heure par jour avec en plus tous les matins une demi-heure d'activités en salle.

Prix du stage

70€ *

*licence FFSS et bonnet de bain inclus

Club Organisateur

Ce stage est organisé par le Club de Sauvetage et de Secourisme Muretain.

Club spécialiste du sauvetage sportif et du secourisme à Muret. Nous proposons différentes formations que vous pouvez retrouver sur notre site internet.

muretsauvetage.fr



Contactez nous !

par mail : coach@muretsauvetage.fr

ou par téléphone : 06 33 44 39 79

