

Université Batna 02
Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives

Support pédagogique pour les étudiants en tronc commun

MODULE DE NATATION

Travaux pratiques

Préparer par
Dr BOUCHARÉB Rafahiya

Année universitaire 2023/2024

LES REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE ET DE SECURITE A LA PISCINE

Sans précautions, le baigneur est un pollueur.

La qualité de l'eau et la propreté des installations c'est l'affaire de tous.

Une bonne hygiène individuelle est indispensable, elle facilite le traitement de l'eau et l'entretien des installations

« NAGEONS PROPRES »

8 règles d'hygiène à retenir :

1. Se déchausser dès l'entrée dans le vestiaire
Pourquoi ? Cela permet d'éviter de salir le sol où les baigneurs marchent pieds nus .
Petite astuce : mets tes chaussettes tout de suite dans tes chaussures, ça t'évitera de les perdre ensuite !
2. Enfiler son maillot de bain. Le maillot de bain ne se met pas avant de venir à la piscine ! (sauf éventuellement si tu vas à la piscine dès la 1^o heure de la journée)
Pourquoi ? Car il sera moins propre lors de ta séance (sueurs, ...).
3. Ne pas porter de short de bain.
Pourquoi ? Car ce sont des nids à microbes !
4. Porter un bonnet de bain
Pourquoi ? Cela empêche d'avoir des cheveux flottants à la surface de l'eau.
Beurk ! Et en plus cela évite d'avoir les cheveux dans les yeux pour nager
.C'est mieux pour nager, nan ?
5. Ne pas se maquiller ou se démaquiller.
Pourquoi ? Car le maquillage est résistant à l'eau, mais pas au Chlore ! Si on ne l'enlève pas avant d'entrer



dans l'eau, il est dissout et pollue l'eau !

6. Se moucher

Pourquoi ? Est-il vraiment nécessaire de l'expliquer !

7. Et crache bonbon et chewing-gum dans les poubelles

8. Passer aux toilettes avant d'accéder au bassin

Pourquoi ? Car lorsque que l'on se baigne, l'eau appuie sur le ventre et donne envie de faire pipi. Le fait de passer aux toilettes avant la baignade permet d'éviter de le faire dans l'eau !

9. Passer sous la douche et dans le pédiluve.

Pourquoi ? Pour enlever la sueur et désinfecter les pieds



« JE VAIS A LA PISCINE AVEC MA CLASSE »

1. J'ai préparé mon sac la veille pour ne rien oublier :
 - 1 serviette
 - 1 maillot de bain (pas de short)
 - Un élastique pour s'attacher les cheveux
 - Un bonnet de bain
 - des lunettes de natation (vivement conseillées mais pas obligatoires)
 - un fruit ou une barre de céréales pour les petites faims
2. J'évite les vêtements difficiles à enlever et à enfiler pour réduire au maximum le temps passé dans les vestiaires.
3. Je me change le plus rapidement possible dans les vestiaires.
 - Je mets mon bonnet de bain et mes lunettes
 - Je n'oublie pas ma serviette
 - Et me voilà prêt à sortir des vestiaires
4. Vite, un petit tour aux toilettes.
5. Un passage sous la douche puis dans le pédiluve
6. Et j'attends mon professeur



Un pédiluve

DES REGLES A LA PISCINE

1. Je fais preuve de propreté
2. Je ne crache pas
3. Ça glisse, alors je ne cours pas au bord du bassin, je ne pousse pas et je ne bouscule pas mon camarade pour le faire tomber dans l'eau
4. Je ne plonge pas où j'ai pied
5. Je ne saute pas sur un camarade déjà dans l'eau
6. Ca résonne, alors je ne crie pas
7. Je ne monte pas sur les lignes d'eau
8. Je ne coule pas mon camarade même pour rigoler !



Et, à la fin de la séance, je range correctement le matériel que j'ai utilisé (planches, ...)



APRES LA BAIGNADE....

1. Je repasse sous la douche pour me débarrasser de l'eau chlorée qui pourrait provoquer des démangeaisons de la peau en séchant.
2. Je m'essuie bien avant de me rhabiller : un corps mal séché est susceptible de se refroidir et l'humidité résiduelle favorise le développement de champignons
3. Petite astuce : je me mets debout sur le banc pour m'habiller de façon à être au sec ! Eh oui, par terre c'est mouillé !
4. Je me couvre bien (bonnet, capuche ...)
5. Je vérifie de ne rien oublier,
6. Et évidemment, je Laisse les vestiaires propres !

EN RENTRANT A LA MAISON, PENSE A ...

1. vider ton sac
2. mettre ta serviette à sécher
3. rincer ton maillot de bain
4. essuyer ton bonnet de bain à l'intérieur et à l'extérieur pour ne pas qu'il colle ou se déchire la prochaine fois

Et maintenant, le jeu des 7 erreurs pour vérifier que tu as bien compris !



