

Les tests de base de natation



Les insignes de motivation



Les tests suisses des sports aquatiques



Test de base 1

Ecrevisse (4-5 ans)



Exercice		Description
<p>Petit plongeur</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant 3 secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau.</p>
<p>Bain de bulles</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Debout, s'immerger complètement pendant 3 secondes et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et par le nez.</p>
<p>Avion*</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>En position ventrale, flotter pendant 3 secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.</p>
<p>Flèche ventrale</p> <p>Compétence de base</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>Se pousser et glisser en position ventrale pendant 3 secondes les bras tendus en avant, sans battement de jambes. Le visage est immergé.</p>
<p>Saut*</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Sauter librement les pieds en premier depuis le bord du bassin avec immersion complète.</p>

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 2

Hippocampe (4-5 ans)



Exercice		Description
<p>Oeil de poisson</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>S'immerger et ouvrir les yeux. Reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau.</p>
<p>Pompe à air*</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Debout, inspirer, s'immerger et expirer totalement sous l'eau. L'exercice est à effectuer 4 fois sans interruption et sans s'essuyer les yeux. But : rythme de respiration régulier.</p>
<p>Nénuphar*</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Flotter pendant 5 secondes au minimum en position dorsale, bras écartés sur les côtés ou derrière la tête.</p>
<p>Flèche ventrale avec moteur des jambes</p> <p>Compétence de base</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Glisser sur 2 m minimum en position ventrale en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol les bras tendus en avant, puis se propulser encore 2 m avec des battements de jambes.</p>
<p>Saut de grenouille</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>La personne qui assiste a pied; eau profonde pour les enfants</p>		<p>Sauter dans l'eau profonde les pieds en premier avec immersion complète (la personne qui assiste est debout dans l'eau).</p>

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 3

Grenouille (5-6 ans)

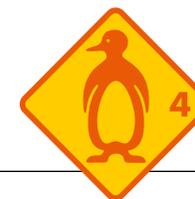


Exercice		Description
<p>Bateau à moteur</p> <p>Compétence de base</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>En se poussant du bord, glisser pendant 5 secondes minimum en position ventrale à la surface de l'eau, avec une position correcte de la tête et expirer visiblement.</p>
<p>Flèche dorsale</p> <p>Compétence de base</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>Glisser pendant 5 secondes au minimum en position dorsale après s'être poussé du bord du bassin ou du sol, bras tendus derrière la tête.</p>
<p>Nage du phoque sur le dos*</p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Se propulser avec des battements de jambes alternés en position dorsale sur 8 m. Les mains peuvent effectuer des mvts à côté du corps ou les bras sont tendus derrière la tête.</p>
<p>Nage du phoque sur le ventre*</p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Se propulser avec des battements de jambes alternés en position ventrale sur 8 m. Les mains peuvent effectuer des mvts à côté du corps ou les bras sont tendus en avant. Un mvt des bras (p ex. pédalage) est recommandé pour faciliter la respiration.</p>
<p>Culbute</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.</p>

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 4

Pingouin (5-6 ans)



Exercice		Description
<p>Appui renversé</p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Eau à hauteur de hanches / poitrine</p>		<p>Debout, effectuer un appui renversé avec roulade avant et expirer visiblement par le nez.</p>
<p>Plonger et passer dans un tunnel</p> <p>Compétence de base</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>S'immerger, se pousser du mur, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé et tenu verticalement, sans mouvement de propulsion.</p>
<p>Superman*</p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>Se pousser du mur, se propulser sur 10-15 m avec des batt. jambes alternés en position ventrale, un bras tendu en avant. Se tourner sur le côté pour inspirer. Revenir en position ventrale pour expirer. Accomplir l'exercice 3 fois minimum sans interruption.</p>
<p>Pédalo*</p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>		<p>En position ventrale, se propulser sur 10-15 m avec des mvts de propulsion et des batt. jambes alternés tout en expirant dans l'eau. Les bras glissent sous l'eau en avant puis tirent en arrière jusque sous les épaules.</p>
<p>Dos</p> <p>Compétence du mouvement</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Nager 15-25 m en dos.</p>

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 5

Pieuvre (6-7 ans)



Exercice		Description
Requin Compétence de propulsion Eau profonde		Se propulser sur 15–20 m avec batt. jambes alternés en position ventrale, 1 bras tendu devant la tête, l'autre le long du corps. Expirer dans l'eau, inspirer en roulant le corps et en même temps soulever le coude du bras plaqué, ensuite le rabaisser, tourner la tête et expirer dans l'eau.
Slalom avec bras en brasse Compétence de propulsion Eau à hauteur de poitrine		En se poussant du mur, se propulser sous l'eau sur 5 m en passant à travers 2 cerceaux latéralement décalés, avec des mouvements de bras en brasse et des battements de jambes alternés.
Roulement de tronc* Compétence de propulsion Eau profonde		En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, se propulser sur 15 m en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa, bras tendus derrière la tête pendant tout l'exercice.
Crawl en vrille* Compétence du mouvement Eau profonde		Nager 25 m : moitié en position ventrale avec batt. jambes alternés et tractions bras alternés (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant sur le côté, moitié en position dorsale avec retour aérien bras tendus , tractions bras régulières.
Plongeon Compétence du mouvement spécifique Profondeur de l'eau adaptée à la taille de l'enfant (1,5 m minimum)		Plonger et glisser (depuis la position accroupie ou debout).

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 6

Crocodile (6-7 ans)



Exercice		Description
<p>Crawl</p> <p>Compétence du mouvement</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Nager 15 m en crawl.</p>
<p>Essuie-glace</p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>En se poussant du mur, se propulser sur 5-8 m uniquement par traction des bras : les bras créent un appui par des mvts de bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête, sans mvt brasse ni propulsion jambes.</p>
<p>Crawl-Brasse-Mix*</p> <p>Compétence du mouvement</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Se propulser sur 20-30 m en position ventrale avec des battements de jambes alternés et des mouvements de bras en brasse. La respiration se fait devant et à chaque traction de bras.</p>
<p>Pédalage</p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>		<p>En eau profonde, corps immergé à la verticale, se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes : exécuter des mvts jambes pieds tournés vers l'extérieur et flex (orteils tirés vers le haut). Les bras peuvent faire des petits mvts de soutien, par ex. pagayage.</p>
<p>Pieds de canard*</p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Se propulser sur 10-15 m avec des mouvements de jambes simultanés (propulsion / poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur), sur le ventre ou sur le dos, la position des bras étant libre.</p>

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 7

Ours polaire (6–8 ans)



Exercice		Description
<p>Virage sous l'eau</p> <p>Compétence du mouvement</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, virer sous l'eau et ramener un objet lesté posé à 2 m du mur.</p>
<p>Ondulation du corps</p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>		<p>En se poussant du mur, se propulser sur minimum 4–6 m avec des ondulations du corps simultanées et une impulsion visible depuis la tête / épaules, jambes souples.</p>
<p>Brasse</p> <p>Compétence du mouvement</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Nager 16–25 m en brasse. Mvt propulsion / poussée jambes, pieds tournés vers l'extérieur, et mvt bras en brasse, avec coudes pliés lors de la phase de traction. Coordination correcte entre bras et respiration. Expiration visible dans l'eau.</p>
<p>Contrôle de sécurité aquatique CSA*</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Roulade/culbute 1 minute sur place Nager 50 m</p> <div style="text-align: right;"> </div>	<p>Les 3 exercices sont à effectuer à la suite, sans pause</p> <ul style="list-style-type: none"> • exécuter une roulade/culbute dans une eau profonde (la tête doit être entièrement immergée) • se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute (soit en flottant sur le dos, soit avec des mouvements de jambes alternés ou de pédalage) et tourner une fois autour de son axe pour s'orienter • nager 50 m <p><i>L'attestation CSA peut être délivrée en dehors du test.</i></p>

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.