

Tests de base natation 1 à 7 Nouveau contenu 2010



Il y a 10 ans déjà que les 4 anciens tests de base ont passé à 7 et bien plus encore qu'un grand nombre d'enfants ont fièrement pu apporter leurs petits insignes à la maison. Il nous paraît donc opportun de les adapter après ces années d'expérience.

Dans les pages suivantes, vous trouverez la version provisoire des nouveaux contenus des Tests de base natation 1 à 7 qui peuvent être utilisés dès à présent.

Les contenus resteront comme présentés mais certaines formulations peuvent encore changer.

Les nouvelles brochures seront imprimées dans le courant d'avril prochain et seront envoyées avec l'expédition du Bulletin en juin à toutes les adresses de swimsports.ch.

Nous recommandons aux écoles de natation de réviser leur concept et de travailler à partir de l'automne 2010 dans les niveaux inférieurs avec les nouveaux contenus et d'utiliser les nouveaux contenus à partir de 2011 dans tous les degrés.

La Cellule romande organise un cours aqua-perfect.ch sur ce sujet le dimanche 6 juin 2010 à Neuchâtel, piscine du Mail.

Test de base 1 Ecrevisse (4 - 5 ans)

Exercice	Description 2010	
Petit plongeur Elément clé: «respirer» Les enfants ont pied	Debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant 3 secondes au minimum, expirer au dessus de l'eau.	
Bain de bulles Elément clé: «respirer» Les enfants ont pied	Debout, s'immerger complètement pendant 3 secondes et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et par le nez.	
Avion* Elément clé: «flotter» Eau à hauteur de poitrine	En position ventrale, flotter pendant 3 secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.	
Flèche ventrale nouveau Elément clé: «glisser» Eau à hauteur de poitrine	Se pousser depuis le bord ou les escaliers en position ventrale pendant 3 secondes les bras tendus en avant, sans battement de jambes. Le visage est immergé.	
Saut Les enfants ont pied	Sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion complète du corps.	

Test de base 2 Hippocampe (4 - 5 ans)

Exercice	Description 2010	
<p>Œil de poisson</p> <p>Elément clé: «respirer»</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p>S'immerger, ouvrir les yeux et reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau.</p>	
<p>Pompe à air*</p> <p>Elément clé: «respirer»</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.</p> <p>But: rythme de respiration régulier.</p>	
<p>Nénuphar*</p> <p>Elément clé: «flotter»</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 nouveau</p> <p>Eléments clés: «glisser et se propulser»</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>La personne qui assiste a pied; eau profonde pour les enfants</p>	<p>Sauter dans l'eau profonde les pieds en avant avec immersion complète du corps (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.

Version Février 2010

Test de base 3 Grenouille (5 - 6 ans)

Exercice	Description 2010	
<p>Bateau à moteur</p> <p>Eléments clés: «glisser et respirer»</p> <p>Eau à hauteur d'épaules</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 en expirant visiblement.</p>	
<p>Flèche dorsale</p> <p>Elément clé: «glisser»</p> <p>Eau à hauteur d'épaules</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* nouveau</p> <p>Elément clé: «se propulser»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 8 m de battements de jambes alternés en position dorsale. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion à côté du corps ou bras tendus derrière la tête.</p>	
<p>Nage du phoque sur le ventre* nouveau</p> <p>Eléments clés: «se propulser et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 8 m de battements de jambes alternés en position ventrale. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion à côté du corps ou bras tendus derrière la tête. Un mouvement de propulsion des bras est recommandé pour faciliter la respiration.</p>	
<p>Culbute</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.</p>	

Test de base 4 Pingouin (5 - 6 ans)

Exercice	Description 2010	
<p>Appui renversé</p> <p>Elément clé: «respirer»</p> <p>Eau à hauteur de hanches / poitrine</p>	<p>Debout, effectuer un appui renversé avec roulade avant et expiration visible par le nez.</p>	
<p>Plonger et passer dans un tunnel</p> <p>Elément clé: «glisser»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine / épaules</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* nouveau</p> <p>Mouvements clés: «mouvement du corps, se propulser avec les jambes, respirer»</p> <p>Eau à hauteur d'épaules</p>	<p>En se poussant du mur, effectuer 10–15 m de battements de jambes alternés en position ventrale avec un bras tendu en avant. Se tourner sur le côté pour inspirer. Revenir en position ventrale pour expirer. Accomplir minimum 3 cycles successifs.</p>	
<p>Pédalo*</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 10–15 m en position ventrale, battements de jambes alternés et mouvements de propulsion des bras devant la tête en expirant dans l'eau. Les bras glissent sous l'eau en avant puis tirent en arrière jusque sous les épaules.</p>	
<p>Nage dorsale</p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes et les bras»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 15–25 m en position dorsale avec des battements de jambes alternés et une traction libre des bras. Le retour des bras se fait hors de l'eau.</p>	

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

Version Février 2010

Test de base 5 Pieuvre (6 - 7 ans)

Exercice	Description	
<p>Requin</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 15–20 m de battements de jambes alternés en position ventrale, 1 bras tendu devant la tête et l'autre bras plaqué latéralement contre le 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.</p>	
<p>Slalom nouveau</p> <p>Élément clé: «se propulser»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine / épaules</p>	<p>En se poussant du mur, avancer librement sous l'eau sur 5 m en passant à travers des cerceaux, avec battements de jambes alternés et mouvements de bras en brasse.</p>	
<p>Roulement de tronc*</p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 15 m en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice.</p>	
<p>Crawl en vrille* nouveau</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Nager 25 m : 5–8 m en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant sur le côté; puis directement 5–8 m en position dorsale avec retour aérien bras tendus, tractions de bras régulières.</p>	
<p>Plongeon</p> <p>Profondeur de l'eau adaptée à la taille de l'enfant (1 m 50 min.)</p>	<p>Plonger la tête la première depuis la position accroupie ou debout en se laissant glisser vers le fond du bassin.</p>	

Test de base 6 Crocodile (6 - 7 ans)

Exercice	Description 2010	
<p>Crawl complet* nouveau</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Nager 15 m crawl en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées en respirant correctement sur le côté.</p>	
<p>Essuie-glace</p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les bras»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine / épaules</p>	<p>En se poussant du mur, effectuer 5–8 m uniquement par traction des bras: les bras créent un appui par des mouvements des 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 (pas de «mouvement brasse» ni de propulsion des jambes).</p>	
<p>Crawl-Brasse-Mix* nouveau</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 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 nouveau</p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Corps immergé à la verticale, se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes : exécuter des mouvements de jambes avec les pieds flex tournés vers l'extérieur (orteils tirés vers le haut). Les bras peuvent faire des petits mouvements de soutien, par ex. pagayage.</p>	
<p>Pieds de canard*</p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 10–15 m de 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.

Version Février 2010

Test de base 7 Ours polaire (6 - 8 ans)

Exercice	Description 2010	
<p>Virage sous l'eau</p> <p>Eléments clés: «se propulser et glisser»</p> <p>Eau à hauteur d'épaules</p>	<p>Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, virer sous l'eau et rapporter un objet lesté posé à 2 m du mur.</p>	
<p>Dauphin</p> <p>Mouvement clé: «mouvement complet du corps»</p> <p>Eau à hauteur d'épaules</p>	<p>En se poussant du mur, effectuer au moins 4-6 m de mouvements de dauphin avec une impulsion visible depuis la tête / épaules (pas de sauts de dauphin ni de battements de dauphin, les jambes restant souples).</p>	
<p>Brasse nouveau</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras, respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Nager 16-25 m brasse.</p> <p>Mouvement de propulsion / poussée avec les pieds tournés vers l'extérieur et mouvements de bras en brasse, avec coudes pliés lors de la phase de traction.</p> <p>Coordination correcte entre bras et respiration.</p> <p>Expiration visible dans l'eau.</p>	
<p>Contrôle de sécurité aquatique CSA* nouveau</p> <p>Compétences aquatiques et sécurité</p> <p>Eau profonde</p>	<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 - se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute - nager 50 m <p>L'attestation CSA peut être délivrée en dehors du test.</p>	