

# Information sur les Tests de base natation 1 à 7

Les 7 tests de base natation représentent un **support didactique** pour l'enseignant avec des buts précis permettant de bien structurer ses leçons. Cette série est ciblée pour l'apprentissage aux enfants, mais convient également aux adultes. Après une bonne accoutumance à l'eau, l'enfant développe des compétences qui lui permettent de nager dans **trois techniques de nages**, du moins en forme débutantes.

**Les tests 1 et 2** sont consacrés à l'accoutumance à l'eau et aux éléments clés.

**Les tests 3 et 4** consolident les éléments clés et introduisent les mouvements clés.

**Les tests 5 à 7** peaufinent les mouvements clés avec des exercices variés pour arriver aux formes finales de nage du crawl, dos, brasse et font passer le CSA, contrôle de sécurité aquatique.

Les exercices de chaque test ne représentent pas le contenu d'une leçon de natation mais le **but final à atteindre au terme du cours**. Il s'agit de les utiliser comme une trame de base et de construire des suites méthodologiques comprenant des exercices adaptés au niveau de l'enfant sous forme ludiques, avec des histoires mimées.

Il n'est pas obligatoire d'organiser une « Journée test ou Leçon test », l'enseignant peut aussi cocher la réussite d'un exercice sur la feuille de protocole lorsque l'enfant le maîtrise et est pleinement à l'aise durant la période de cours.

Toutefois, et ce qui est nouveau, **les exercices clés dotés d'un astérisque\* doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant**.

Les descriptions des exercices représentent des **demandes minimales et les exigences ne devraient pas aller en-dessous**. Si le niveau exigé n'est pas atteint lors du test, l'enfant peut alors recevoir un **insigne de motivation** pour l'encourager à revenir et réaliser d'autres progrès.

Il est recommandé de commencer les cours de natation sur le principe des Tests 1 à 7 à l'âge de 4–5 ans et de consacrer entre **10 et 16 leçons** (ou plus) pour chaque test, selon l'âge, le stade de développement et l'expérience aquatique de l'enfant.

Pour des enfants de 4 à 6 ans, nous recommandons une durée de leçon de 30 minutes, puis de 45 minutes par la suite.

La série des 7 tests peut être terminée en 3–4 ans environ. Un enfant qui commence à 4 ans, qui participe régulièrement à ses leçons de natation et qui évolue normalement, peut accomplir son cycle des 7 tests à environ 7 ans.



## Instructions générales

- Un cours de natation peut se dérouler avec des leçons ayant lieu chaque semaine ou être proposé aussi comme un cours bloc d'une semaine.
- Les exercices des tests doivent être réussis **sans matériel auxiliaire et sans aide**.
- Les exercices d'accoutumance à l'eau doivent être accomplis **sans lunettes de natation** pour le test. Attention de ne pas plonger en profondeur avec des lunettes, c'est dangereux pour les yeux (pression).
- Dans les leçons de natation, l'**aspect de sécurité** est à observer avec une grande priorité (vigilance) ! Le nombre de participants doit être adapté au niveau des enfants et aux conditions de la piscine.
- La leçon de natation doit être construite avec un **niveau d'intensité varié et adapté**, comprenant des situations favorisant la bonne humeur et l'envie d'apprendre. Exercer, exercer, exercer : telle est la devise ! Par des histoires mimées et des jeux, les exercices diversifiés peuvent être répétés plusieurs fois sans devenir ennuyeux. Eviter les files d'attente !
- Les **sauts et les plongeurs** sont très populaires et amusants, les enfants adorent ça ! Certains ont été supprimés dans les tests 1 à 7 pour laisser place à plus de technique de nage. Toutefois, nous vous encourageons à continuer à les inclure dans vos leçons.
- Les parents ont besoin de comprendre comment se déroulent les leçons de natation de nos jours, quels sont les buts actuels que l'on cherche à atteindre. En effet, les méthodes d'enseignement étaient bien différentes de leur temps. Alors n'hésitez pas à les renseigner !

## Où et à quelles conditions peut-on commander les insignes ?

Vous pouvez commander les insignes au bureau central de Bülach au prix de Fr. 3.– pièce, plus TVA et frais d'envoi. Pour une commande de 10 insignes et plus, vous recevez une facture ; pour une commande inférieure, veuillez nous adresser le montant de Fr. 3.25 en timbres postaux par insigne ainsi qu'une enveloppe-réponse affranchie. Les insignes inutilisés peuvent toutefois être échangés en joignant une enveloppe-réponse adressée et affranchie.

