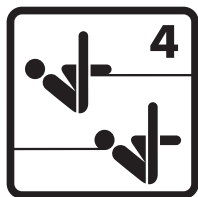
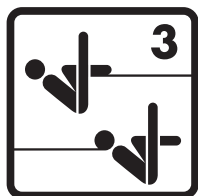
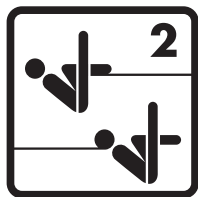
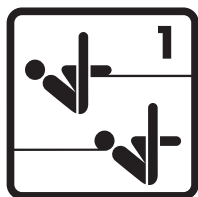


Tests suisses de natation synchronisée 1-4

Natation synchronisée : un défi sportif pas seulement pour les filles



Buts des tests natation synchronisée 1-4

Depuis que la natation synchronisée est devenue un sport de compétition, la Fédération Suisse de Natation (FSN) ainsi que Swiss Synchro encouragent une formation technique homogène dès la base. C'est la raison pour laquelle l'élaboration des tests 1-4 a été conçue de façon à donner à un débutant la possibilité de participer à des compétitions suivant une méthode d'entraînement complète. La série progressive des tests 1-4 est faite de façon à être intégrée dans un programme d'enseignement varié de natation. Cette progression permet d'acquérir les bases de la natation synchronisée; elle offre également d'élargir les connaissances de ballet aquatique par la présentation de natation en musique. Sans compter les nombreuses capacités physiques développées lors de la pratique de ce sport, ainsi que l'apport d'un enseignement varié, la natation synchronisée favorise la possibilité d'intégration dans un groupe.

Organisation des tests de natation synchronisée 1-4

Ils peuvent être réalisés dans un bassin ayant une profondeur de 80 cm

à 180 cm. Les différents exercices demandés dans chaque test peuvent être effectués à des jours différents. Nous vous conseillons d'utiliser la feuille de protocole lors de l'examen. Les enseignants, les instructeurs suisses de natation, les moniteurs de natation J+S et aqua-kids.ch, les garde-bains, les entraîneurs, mais aussi toute personne connaissant les dispositions et instructions et disposée à les appliquer correctement. Des connaissances en natation synchronisées sont souhaitées. Swiss Synchro de la FSN renseigne volontiers toute personne désirant suivre un cours d'introduction de natation synchronisée (Tél. 031 359 72 74).

Réussir un test et recevoir un insigne

Les participants ayant réussi le test avec une moyenne de 2,5 peuvent recevoir l'insigne correspondant. Le fait de posséder le test précédent n'est pas une condition.

- 4 excellent
- 3,5 très bon
- 3 exécution bonne et correcte
- 2,5 suffisant (test réussi)
- 2 insuffisant
- 1,5 faible avec de grosses fautes
- 1 inadéquat
- 0 pas exécuté

Tests de natation synchronisée 5-12

Les tests 5-12 représentent la suite des tests 1-4. Ils sont la condition pour prendre part à des compétitions suisses. Les tests 5-12 ne peuvent être réalisés que lors de journées suisses de tests. Pour cela les participants doivent avoir une licence annuelle et appartenir à un club.

Insignes de tests

En leur donnant des insignes de tests, vous récompensez des jeunes ou des adultes et encouragez la natation sportive. Les insignes de swimsports.ch coûtent Fr. 3.-/pièce plus TVA et peuvent être commandés directement sur le site www.swimsports.ch.

Documents de tests

Les modalités des tests peuvent être commandées gratuitement à swimsports.ch ou être téléchargées du site internet.

Veillez nous contacter si vous avez des questions d'ordre technique ou organisationnel!

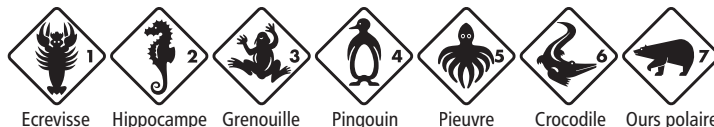
Les tests suisses des sports aquatiques:

Les insignes de motivation



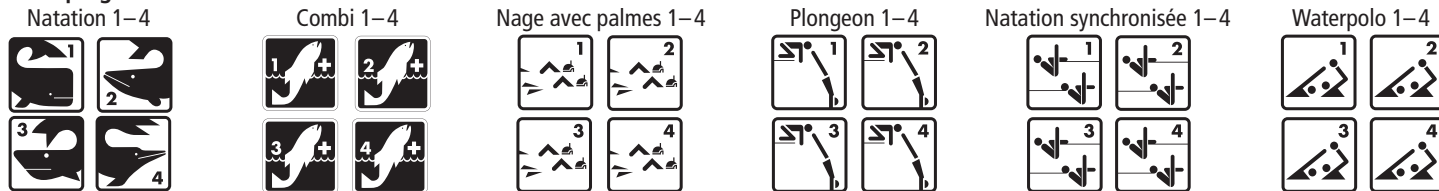
Canard Cygne Otarie Hippopotame Tortue Cator

Tests de base de natation

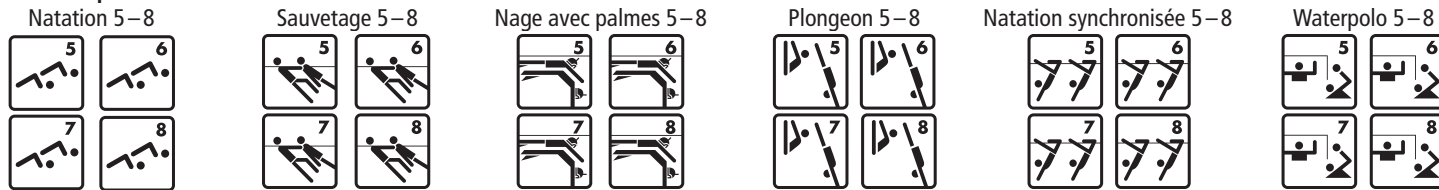


Ecrevisse Hippocampe Grenouille Pingouin Pieuvre Crocodile Ours polaire

Série progressive



Série de performance



Coordination dans les sports aquatiques en Suisse:



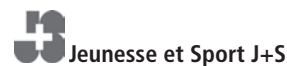
Interassociation des fédérations et institutions suisses intéressées par les sports aquatiques



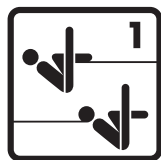
La fédération suisse pour les quatre disciplines olympiques






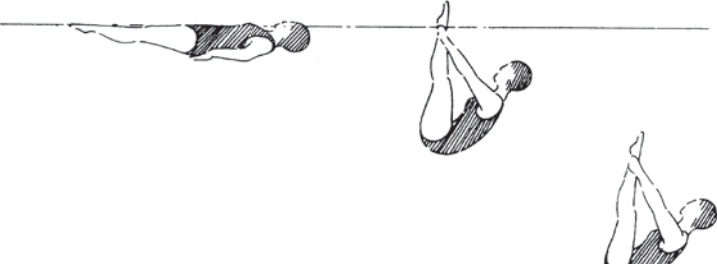
L'association suisse pour la sécurité au bord et dans l'eau



Formation et perfectionnement de moniteurs selon besoins dans les disciplines de natation



Test 1 de natation synchronisée

Discipline	Critères d'évaluation, descriptif	Profondeur minimale conseillée
1.1. 25 m Crawl	<ul style="list-style-type: none">• Rythme régulier sans interruption• Mouvements des bras corrects• C'est l'impression générale (rythme et fluidité) qui compte et non la vitesse• La respiration 3 temps est souhaitée, celle à 2 temps est tolérée	120 cm
1.2. 25 m Dos	<ul style="list-style-type: none">• Mouvements des bras rythmés, sans interruption• Bonne position dans l'eau (hanches à la surface)• Battements de jambes alternés, mouvement déclenché au niveau des hanches	120 cm
1.3. 25 m Brasse	<ul style="list-style-type: none">• Mouvements de jambes symétriques (pas de ciseaux) avec positionnement des pieds corrects• Phase de glisse visible• Expiration dans l'eau	120 cm
1.4. 10 m Pagayage par la tête sur le dos, mains aux hanches	<ul style="list-style-type: none">• Le corps est tendu et allongé; pointe de pieds, hanches et tête forment une ligne à la surface de l'eau (oreilles dans l'eau)• Propulsion lente (seulement avec les avant-bras); poignets cassés vers le haut, doigts en direction de la surface; pagayage aux hanches; pagayage intérieur extérieur avec pression égale• Déplacement calme et régulier 	80 cm
1.5. 10 m Pagayage par les pieds, sur le dos, mains aux hanches	<ul style="list-style-type: none">• Le corps est tendu et allongé; pointe de pieds, hanches et tête forment une ligne à la surface de l'eau (oreilles dans l'eau)• Propulsion lente (seulement avec les avant-bras); poignets cassés vers le bas, doigts en direction du sol; pagayage aux hanches; pagayage intérieur extérieur avec pression égale• Déplacement calme et régulier 	80 cm
1.6. Aller chercher une assiette sous l'eau à 1,5 – 1,8 m de profondeur sans se pousser du bord de la piscine	<ul style="list-style-type: none">• Aller sous l'eau à l'aide d'un mouvement de brasse, sans se pousser d'un mur ni sauter, et attraper une assiette en un essai	180 cm
1.7. 15 secondes Pagayage sur place sur le dos	<ul style="list-style-type: none">• Le corps est tendu et allongé; pointe de pieds, hanches et tête forment une ligne à la surface de l'eau (oreilles dans l'eau)• Cou allongé, épaules droites• Pagayage calme au niveau des hanches• Position mains plates• Aucun déplacement par les pieds, la tête ou de côté 	80 cm
1.8. Figure imposée : huître	<ol style="list-style-type: none">1. Position allongée sur le dos (voir 1.7.)2. Amener les jambes tendues contre les mains en même temps que celles-ci passent par dessus la tête pour toucher les chevilles, ceci au dessus de la surface. Le mouvement se fait énergiquement3. Couler verticalement dans cette position 	160 cm

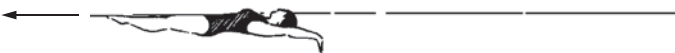


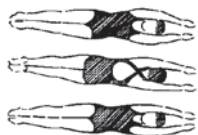


Test 2 de natation synchronisée

Discipline	Critères d'évaluation, descriptif	Profondeur minimale conseillée
2.1. 100 m Natation	Effectuer 25 m a) Battements brasse avec planche (sans gicler) b) Battements de crawl avec planche c) Dos d) Crawl, respiration 3 temps La distance est réalisée de façon rythmée et soutenue. Une courte pause est acceptée après 50 m	120 cm
2.2. 25 m Pagayage par les pieds sur le dos, mains aux hanches (comme 1.5.)	<ul style="list-style-type: none">Le corps est tendu et allongé; pointe de pieds, hanches et tête forment une ligne à la surface de l'eau (oreilles dans l'eau)Propulsion lente (seulement avec les avant-bras); pagayage aux hanches; poignets cassés vers le bas, doigts en direction du sol; pagayage intérieur extérieur avec pression égaleDéplacement calme et régulier	80 cm
2.3. 25 m Pagayage par la tête sur le dos, mains aux hanches (comme 1.4.)	<ul style="list-style-type: none">Le corps est tendu et allongé; pointes de pieds, hanches et tête forment une ligne à la surface de l'eau (oreilles dans l'eau)Propulsion lente (seulement avec les avant-bras); poignets cassés vers le haut, doigts en direction de la surface; pagayage aux hanches; pagayage intérieur extérieur avec pression égaleDéplacement calme et régulier	80 cm
2.4. 15 secondes Egg beat sur place	<ul style="list-style-type: none">Le corps est positionné verticalement, le tronc et la tête sont calmes, les bras tendus sur le côté à la surface de l'eauMouvements de jambes circulaires de l'extérieur vers l'intérieur, en alternant gauche / droite, pieds flexAucun déplacement sur la gauche, la droite ou de côté	180 cm
2.5. 10 m sous l'eau, avec poussée du mur	<ul style="list-style-type: none">Aller sous l'eau et se pousser du murLe corps doit rester sous l'eau pendant toute la distance	120 cm
2.6. 10 secondes Étoile (sans pagayage)	<ul style="list-style-type: none">Position tendue sur le dos, bras et jambes écartées (position en X symétrique), le corps reste le plus possible à la surface de l'eauLa position doit être tenue 10 secondes, sans pagayage ni battements	80 cm
2.7. Figure imposée : Cuvette	<ol style="list-style-type: none">Position allongée sur le dos (voir 1.7.)Tirer les tibias jusqu'à ce que les cuisses soient verticales, en gardant les tibias et pieds à la surface. Le visage regarde le plafond, les oreilles restent dans l'eauEffectuer une rotation à gauche ou à droite de 360° dans cette position, pendant laquelle les hanches représentent le centre de rotationTendre les jambes jusqu'à la position allongée sur le dos L'exercice se fait lentement, de façon contrôlée et sur place	80 cm
2.8. Figure imposée : Voilier	<ol style="list-style-type: none">Position allongée sur le dos (voir 1.7.)Un genou est tiré contre soi en dehors de l'eau, le pied suit l'intérieur de la jambe opposée jusqu'à ce que la cuisse soit verticale. Le pied de la jambe tendue reste tout le long à la surfaceTendre la jambe jusqu'à la position allongée sur le dos L'exercice se fait lentement, de façon contrôlée et sur place. Une position haute en-dessus de la surface est souhaitée	80 cm






Test 3 de natation synchronisée

Discipline	Critères d'évaluation, descriptif	Profondeur minimale conseillée
3.1. 100 m Natation	Effectuer 25 m a) Battements brasse avec planche (sans gicler) b) Brasse, sans mouvement de ciseaux c) Battements dos, mains ensemble et bras en extension d) Crawl, respiration 3 temps La distance est réalisée de façon rythmée, soutenue et avec respiration régulière	120 cm
3.2. 10 m Pagayage hélice, par les pieds sur le dos	<ul style="list-style-type: none"> Le corps est tendu et allongé; pointes de pieds, hanches et tête forment une ligne à la surface de l'eau (oreilles dans l'eau) Le mouvement des bras est réalisé avec les bras tendus le plus possible (bras plus profonds que la tête); poignets cassés vers le haut, dos des mains en direction de la tête Déplacement régulier 	80 cm
3.3. 10 m Pagayage hélice renversé, par la tête sur le dos	<ul style="list-style-type: none"> Le corps est tendu et allongé; pointes de pieds, hanches et tête forment une ligne à la surface de l'eau (oreilles dans l'eau) Le mouvement des bras est réalisé avec les bras tendus le plus possible (bras plus profonds que la tête); poignets cassés vers le bas, dos des mains en direction de la nage Déplacement régulier 	80 cm
3.4. 10 m Egg beat	Effectuer 5 m a) Egg beat de côté vers la droite, bras gauche tendu à la surface, le bras droit pagaie pour soutenir le mouvement b) Egg beat de côté vers la gauche, bras droit tendu à la surface, le bras gauche pagaie pour soutenir le mouvement La distance est réalisée sans pause, les exercices appondus l'un à l'autre	180 cm
3.5. 12 m Sous l'eau avec poussée	<ul style="list-style-type: none"> Aller sous l'eau et se pousser du mur Le corps doit rester sous l'eau pendant toute la distance 	120 cm
3.6. 5 sec Tronc d'arbre sur place	<ul style="list-style-type: none"> Le corps est allongé et tendu sur le ventre; visage dans l'eau, épaules alignées; talons, fesses, épaules et tête à la surface Pagayage calme au niveau des hanches, les coudes sont sous l'eau Aucun déplacement sur la gauche, la droite ou de côté 	80 cm
3.7. Figure imposée : Flamant	<ol style="list-style-type: none"> Position allongée sur le dos (voir 1.7.) Tirer les tibias jusqu'à ce que les cuisses soient à la verticale, en gardant tibias et pieds à la surface. Le visage en direction du plafond, les oreilles restent dans l'eau (position de la cuvette) Depuis cette position, tendre une jambe vers le haut (à la verticale) dans la position du flamant. En même temps tirer l'autre jambe contre soi jusqu'à ce que la jambe tendue se trouve au milieu du tibia horizontal (pied y compris) Reposer la jambe tendue à la surface (position de la cuvette) Tendre les jambes jusqu'à la position allongée sur le dos L'exercice se fait lentement, de façon contrôlée et sur place	80 cm
3.8. Figure imposée : Rouleau	<ul style="list-style-type: none"> Sur le dos, effectuer un tour sur l'axe longitudinale du corps, bras en extension au-dessus de la tête, mains ensemble. Pas de battement ni de pagayage Le corps reste tendu 	80 cm



Test 4 de natation synchronisée

Discipline	Critères d'évaluation, descriptif	Profondeur minimale conseillée
4.1. 150 m Natation	Effectuer a) 25 m battements crawl avec planche b) 50 m crawl c) 25 m battements dos, bras en extension, mains ensemble d) 50 m crawl dos La distance est réalisée de façon rythmée, soutenue et avec respiration régulière	120 cm
4.2. 5 m de chaque pagayage sur le dos par la tête et par les pieds (voir 1.4. et 1.5.)	<ul style="list-style-type: none">• Le corps est tendu et allongé; pointe de pieds, hanches et tête forment une ligne à la surface de l'eau (oreilles dans l'eau)• Propulsion lente (seulement avec les avant-bras)• Effectuer 5 m par la tête, poignets cassés vers le haut doigts en direction de la surface) puis, sans interruption, 5 m par les pieds, poignets cassés vers le bas, doigts en direction du sol• Déplacement calme et régulier	80 cm
4.3. 10 m Tronc d'arbre en position ventrale, par la tête, mains sous la poitrine	<ul style="list-style-type: none">• Le corps est allongé et tendu sur le ventre; visage dans l'eau, épaules alignées; talons, fesses, épaules et tête à la surface• Les bras sont légèrement pliés, dos de la main en direction de la nage; le pagayage est réalisé sous le corps• Déplacement calme et régulier• La tête peut être soulevée pour respirer	80 cm
4.4. 15 m Sous l'eau avec poussée	<ul style="list-style-type: none">• Aller sous l'eau et se pousser du mur• Le corps doit rester sous l'eau pendant toute la distance	120 cm
4.5. Combinaison	Effectuer 1. 4 mouvements de brasse avec la tête hors de l'eau 2. Egg beat sur place 3. Un demi-tour sur l'axe longitudinal du corps 4. Se coucher sur le dos 5. Se déplacer 5 m par la tête en position allongée sur le dos (voir 1.4.) 6. Rapide culbute arrière Les exercices se font sans interruption	120 cm
4.6. Figure imposée : Périlleux arrière groupé	<ol style="list-style-type: none">1. Position allongée sur le dos (voir 1.7.)2. Amener les tibias sur le haut du corps, jusqu'à ce que les cuisses touchent le ventre. Les tibias et pieds restent pendant ce mouvement à la surface. Les oreilles restent dans l'eau3. Effectuer dans cette position une culbute arrière, jusqu'à ce que la tête et les pieds soient de nouveau à la surface (visage en direction des genoux)4. Tendre le corps régulièrement jusqu'à la position allongée sur le dos L'exercice se fait lentement, de façon contrôlée, et sur place 	180 cm
4.7. Figure imposée : Roue	<ol style="list-style-type: none">1. Position allongée sur le dos (voir 1.7.)2. Ecarter les jambes, les pieds restent à la surface3. Mettre le pied droit sur le genou gauche, en même temps que le genou gauche se plie. Le genou droit, pied gauche, hanches et épaules sont autant que possible à la surface4. Effectuer une rotation de 360° autour des hanches dans cette position5. Tendre à nouveau les jambes dans la position jambes écartées6. Genoux et pieds devraient rester à la surface durant toute la figure Il est aussi possible de réaliser la figure à gauche 	80 cm
4.8. Figure imposée : Jambe de ballet simple	<ol style="list-style-type: none">1. Position allongée sur le dos (voir 1.7.)2. Un genou est tiré contre soi en dehors de l'eau, le pied suivant l'intérieur de la jambe opposée, jusqu'à ce que la cuisse soit verticale. Le pied de la jambe tendue reste tout le long à la surface3. Le tibia de la jambe pliée est levé vers le haut et se plie ensuite à nouveau pour retrouver la position du volier. La cuisse devrait rester immobile durant le mouvement4. Tendre la jambe jusqu'à la position allongée sur le dos L'exercice doit être effectué lentement, de façon continue et sur place 	80 cm

Note explicative sur la technique

1. Natation

La natation est un facteur important de l'entraînement qui contribue à la réussite de la natation synchronisée. Le but principal est de réussir à fournir un minimum d'efforts pour un maximum d'efficacité. Les principaux critères de jugement des exigences demandées pour les tests de natation synchronisée sont les suivants :

- mouvements rythmiques et continus
- tenue du corps calme
- bonne propulsion

2. Pagayage

Le pagayage permet tous les déplacements du corps : en avant, en arrière, latéralement, vers le haut, en profondeur, ainsi que sur les trois axes de rotation. Contrairement aux mouvements effectués sur terre, il est impossible de se pousser simplement dans l'eau afin de se déplacer en avant. L'eau doit être efficacement déplacée de façon à réaliser une propulsion idéale.

Il existe plusieurs sortes de pagayages qui se répartissent en trois groupes :

- pagayage sur le dos : sur place, par la tête, par les pieds, hélice, hélice renversée (contre-hélice)
- pagayage sur le ventre : sur place, canoë (tête hors de l'eau), tronc d'arbre (tête dans l'eau), pagayage russe, homard
- pagayage en position verticale : pagayage de soutien, différents pagayages de transition

Règles de base du pagayage :

- le déplacement de l'eau dans une certaine direction permet le déplacement du corps dans la direction opposée
- une pression continue et constante permet un déplacement régulier
- le déplacement de l'eau proche du centre de gravité du corps donne une certaine stabilité

Méthode d'apprentissage du pagayage :

Le bras doit rester aussi tranquille que possible. L'avant-bras décrit un huit plat et latéral ∞ tout en gardant la main rigide et tendue, le poignet dans le prolongement de l'avant-bras. Ce n'est que de cette façon que la pression sera régulière. Les mouvements saccadés ou «de petit chien» sont faux!

Exercice préalable : déplacer l'avant-bras sur une surface plate (table) en exécutant avec la paume de la main un mouvement aller-retour rond. Les mains s'éloignent et se rapprochent. La pression vers l'extérieur se fait par le petit doigt, la main inclinée à 45°, paume vers l'extérieur alors que la traction vers l'intérieur se fait par le pouce, la main étant inclinée à 45°, paume tournée vers l'intérieur.



Pour les déplacements dans diverses directions, on distingue trois groupes de pagayages :

a) Position mains plates



Application du pagayage :

- sur place : sur le dos ou à plat ventre
- en position verticale (pièce droite)

b) Position poignets cassés vers le haut : (angle de 90° entre de dos de la main et l'avant-bras)



Application du pagayage :

- sur le dos par la tête
- hélice
- canoë
- tronc d'arbre

c) Position poignets cassés vers le bas : (angle de 90° entre la paume de la main et l'avant-bras)



Application du pagayage :

- sur le dos par les pieds
- hélice renversée

La flèche indique la direction de la pression de l'eau. Le déplacement se fait toujours en direction du dos de la main.

Les points essentiels lors du jugement des pagayages sont les suivants :

- déplacement continu et régulier
- mouvements des mains et bras harmonieux
- bonne tenue du corps

3. Tenue du corps

Les différentes positions sont des variations de la position de base (position allongée sur le dos). Les jambes peuvent par exemple être pliées (voilier), tendues vers le haut (jambe de ballet) ou tout le corps peut être amené en position verticale. De plus les positions peuvent être réalisées à la surface ou sous l'eau. Chaque position est exécutée avec

une tenue de corps tendue et parfaitement contrôlée même pendant une transition. La tête se place dans le prolongement de la colonne vertébrale (cou dégagé et épaules alignées). Les pointes de pieds sont effacées.

4. Figures imposées

La combinaison de positions et mouvements variés avec l'aide des différents pagayages rend possible un grand nombre de figures. Les figures imposées sont une suite d'exercices prédéfinis qui comprennent les éléments suivants :

- position de base
- déplacement ou rotation du corps
- position finale ou immersion du corps

Les points essentiels du jugement des figures sont les suivants :

- le déroulement des mouvements se fait lentement, de façon continue et contrôlée (sauf cas exceptionnels de façon rapide)
- position haute dans l'eau
- en général sur place (sans déplacement)

