

## Informations concernant les tests de base adaptés au handicap

Les exigences décrites sont des **exigences minimales** et ne doivent donc **en aucun cas être réduites**. Les exercices doivent être réalisés de manière **adaptée**. Toutefois, les **objectifs visés ne doivent pas être négligés**.

Les **7 tests de base** représentent des objectifs pour un **enseignement de la natation structuré et ciblé** pour les enfants (mais également pour les adultes). Après avoir passé les 7 tests, l'enfant est **parfaitement familiarisé avec l'eau, compétent dans l'eau**, et peut nager trois types de nage en **forme débutante**.

Les **deux premiers tests** sont consacrés à la **familiarisation avec l'eau** et à une **partie des compétences de base**. Les **tests 3 et 4** renforcent les compétences de base et introduisent les **compétences de propulsion**. Les **tests 5 à 7** perfectionnent ces compétences de propulsion grâce à de nombreuses **variations**, et les **regroupent en compétences motrices**, incluant les **styles de nage : dos crawlé, crawl et brasse**. Le **test final** est le **Contrôle de sécurité aquatique (CSA)**.

Les exercices de test ne sont **pas les seuls contenus** du cours de natation. Ils représentent plutôt la **structure de base « squelette »** qui doit être complétée par **de nombreuses variantes**. Chaque exercice de test doit d'abord être construit et travaillé à travers des **exercices adaptés aux enfants** et des **jeux**, puis **entraîné et consolidé**. Cela se fait de manière très **ludique**, à l'aide de **métaphores et d'histoires**.

Ce n'est que lorsque l'enfant maîtrise un **élément ou un exercice en toute sécurité** qu'il peut être **coché** sur la fiche de contrôle. Il **n'est donc pas nécessaire** de réaliser un test d'un seul tenant. Toutefois, **il est essentiel** que **chaque exercice** d'un test soit **maîtrisé** avant que **l'insigne du test** ne soit remis à l'enfant. Dans chaque test, **1 à 2 exercices sont marqués d'une étoile (\*)**. Ces exercices **ne doivent en aucun cas faire l'objet de compromis** lors de l'évaluation.

---

Informations complémentaires sur la natation adaptée aux personnes handicapées :

- [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)
- [www.halliwick.ch](http://www.halliwick.ch)
- [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

---

### Obtenir les insignes

Vous pouvez obtenir les insignes auprès de **swimsports**, au prix de **CHF 3.00 par pièce**, hors TVA et frais d'envoi.

---

### Aides spécifiques liées au handicap

Selon le type de handicap, le nageur ne reçoit **de l'aide que là où le handicap l'exige**. **Aucun matériel flottant ni lunettes de natation/plongée** ne doivent être utilisés.

### Adaptations spécifiques :

- Si une **impulsion (poussée) n'est pas possible** (par exemple, impossibilité de fléchir ou d'étendre les membres), le nageur peut être **poussé**.
- Si un **battement de jambes n'est pas possible** en raison d'une paralysie, et qu'aucune propulsion par les bras n'est prévue dans l'exercice, le **nageur peut être tiré par le bras par un assistant** (par ex. exercice du **Superman** dans les tests **Pingouin, Requin et Roulement de tronc** du test **Pieuvre**).
- Tous les **sauts peuvent être effectués en position assise** dans l'eau.
- Certaines déficiences (tiges dorsales, syndrome de Down, etc.) interdisent les **roulades autour de l'axe du corps (culbute)**. Dans ce cas, l'exercice peut être réalisé par une **roulade latérale**.
- En cas d'absence de mouvement des bras (paralysie, amputation, etc.), les mouvements doivent être **compensés par les mouvements du tronc**.
- En raison de **spasticité**, de **restrictions au niveau des épaules** ou d'un **manque de force musculaire**, l'**exécution correcte de certains mouvements peut être limitée**. Dans ces cas, **des ajustements individuels doivent être faits**, en tenant toujours compte des **capacités fonctionnelles** de la personne. L'important est que **l'objectif de l'exercice soit atteint de manière sûre et adaptée**, même si la forme exacte du mouvement diffère.