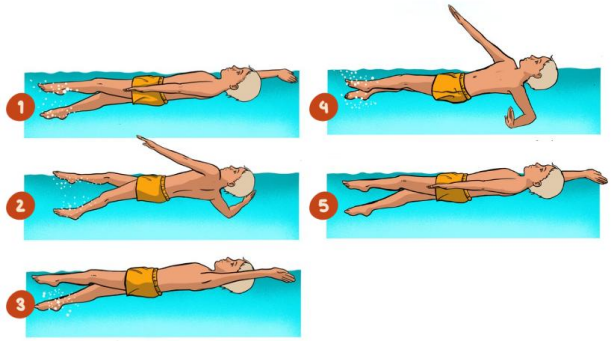
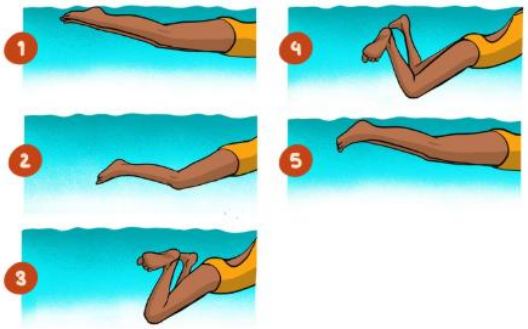
swimming
swimsports

Les tests de natation 1-8

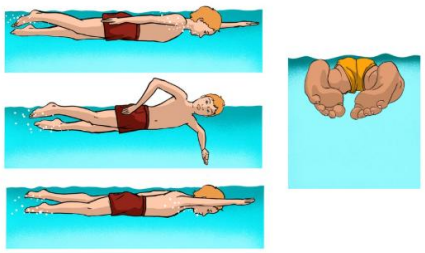
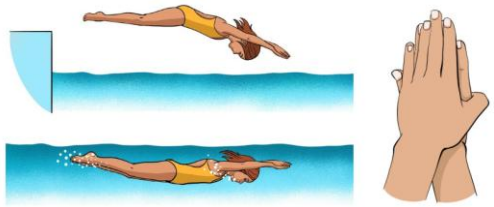
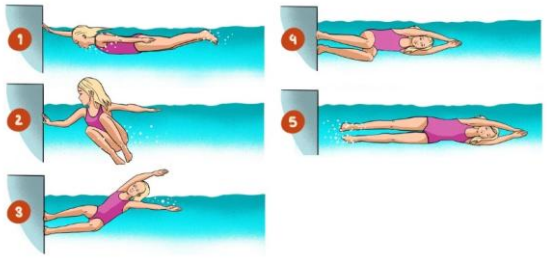
Avec le modèle technique



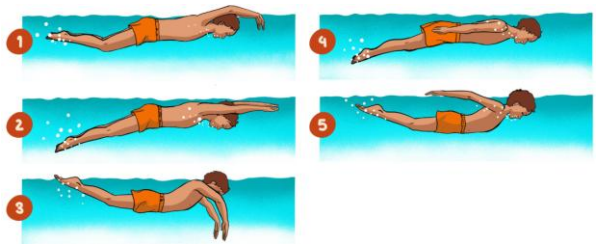
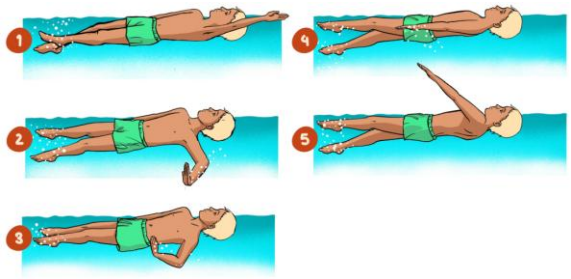
Test de natation 1 Baleine

1.1 : Papillon à un bras Papillon Objectif : rythme 16 à 25 m		Papillon à un bras avec deux ondulations à chaque mouvement de bras. Faire 2 mouvements de bras à droite puis 2 à gauche en alternance. Respiration touts les 2 mouvements. La 1ère ondulation (petite) se fait pendant la phase d'appui et la 2ème (grande) se fait pendant les phases de traction et de poussée. Coordination précise entre les bras et les jambes. Enchaînements des mouvements en continu (fluidité).
1.2 : Dos « Superman » Dos Objectif : position horizontale, un bras levé, l'autre le long du corps 16 à 25 m		En position allongée sur le dos, battements de jambes réguliers à partir des hanches, les pieds en extension, relâchés et tournés vers l'intérieur. Un bras est tendu dans le prolongement du corps, l'autre le long du corps. Inversement de la position des bras toutes les 6 à 8 battements de jambes.
1.3 : Jambes de Brasse Brasse Objectif : efficacité du mouvement 16 à 25 m		Mouvement de jambes en Brasse avec phase de glisse visible. En position ventrale allongée, les bras sont tendus dans le prolongement du corps, sans aide. Par flexion des jambes, ramener les talons aux fessiers pour former une position en W bien marquée. Mouvement dynamique de poussée jusqu'à l'extension et la fermeture complètes des jambes. Attention au placement du pied (en flexion) durant toute la phase de poussée dynamique. Aussi peu de mouvements que possible sans perte de vitesse.

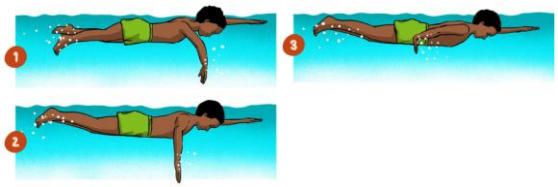
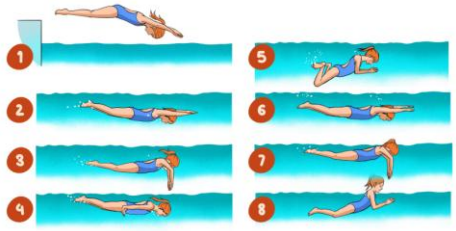
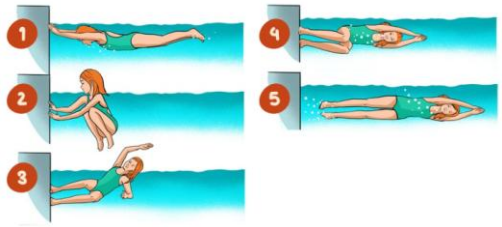
Test de natation 1 Baleine

1.4 : Crawl « Superman » Crawl Objectif : battements de jambes régulier, rotation du haut du corps sur l'axe longitudinal 16 à 25 m		En position ventrale allongée avec une bonne position de la tête (immergée), battements alternés des jambes partant des hanches, avec les pieds relâchés, en extension et tournés vers l'intérieur. Un bras tendu dans le prolongement du corps, l'autre le long du corps. Inspirer sur le côté avec une rotation d'environ 45° autour de l'axe longitudinal toutes les 6 à 8 battements de jambes et avant le mouvement des bras. L'oreille reste collée au bras passif. Expiration continue par la bouche pendant les 6 à 8 battements de jambes.
1.5 : Nage en alternance Dos et Crawl Objectif : mouvements continus sans pause, distance 50 m		Enchaîner 25 m dos et 25 m crawl avec une inspiration tous les 3 mouvements. Les mouvements sont continus et fluides sans temps d'arrêt. Il n'y a pas de pause durant le 50m.
1.6 : Départ en Crawl Départ Objectif : phase de glisse		Départ plongé dynamique depuis le plot de départ ou le bord du bassin. Les mains entrent dans l'eau en premier. Phase de glisse en position tendue (streamline). Les bras sont allongés dans le prolongement du corps, les mains superposées et la tête en flexion et calée entre les bras. La transition avec les premiers mouvements de Crawl est fluide, la première inspiration se fait seulement après 2 mouvements de bras minimum.
1.7 : Virage Crawl et Dos en surface Virage Objectif : basculement dynamique et fléchissement des jambes		Départ à 5m du mur avec une approche en battements en position ventrale. Une main touche le mur, la tête reste en contact avec le bras en avant. Incliner le corps sur le côté, fléchir les jambes et poser les pieds contre le mur. L'autre bras reste le long du corps puis se retrouve tendu dans le sens de la nage, la main d'appui est amenée vers l'avant au-dessus de l'eau. Se pousser du mur en étant immergé puis glisse en position latérale. Après la phase subaquatique, enchaîner avec 2 à 3 mouvements de Crawl ou de Dos en nage complète.

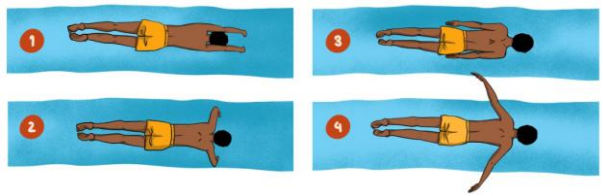
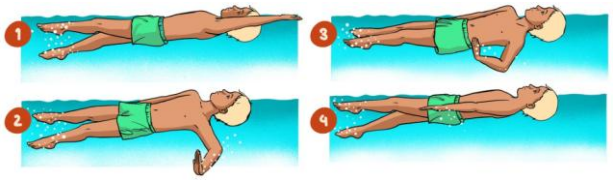
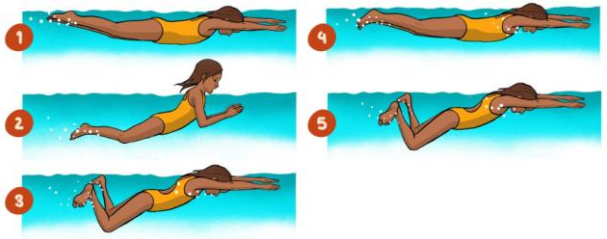
Test de natation 2 Brochet

2.1 : Coordination Papillon Papillon Objectif : rythme en 2 temps 16 à 25 m		Alterner 2 mouvements à 1 bras à droite, 2 mouvements à 1 bras de bras à gauche et 2 mouvements à deux bras. Nager en Papillon avec une ondulation au début et à la fin de chaque mouvement de bras. Selon la rythmique décrite dans l'exercice 1.1. Respiration toutes les 2 mouvements.
2.2 : Dos à un bras Dos Objectif : rotation active 16 à 25 m		Dos à un bras, avec une rotation clairement visible autour de l'axe longitudinal. Le bras immobile est collé le long du corps. Les jambes sont tendues, et les battements partent des hanches, les pieds sont relâchés, en extension et tournés vers l'intérieur. L'entrée de la main (auriculaire en premier) se fait à la largeur des épaules. Si possible, bras touchant les oreilles, la tête étant fixée sur l'axe de déplacement. Une bonne rotation engendre une sortie de l'eau de l'épaule opposée (bras immobile). Les mouvements sont continus, et le trajet moteur (appui, traction et poussée) se fait en accélération depuis l'entrée dans l'eau jusqu'à la cuisse. Pas de temps d'arrêt à la cuisse. À mi-parcours : changement de bras.
2.3 : Trajet moteur efficace en Brasse Brasse Objectif : le dos de la main est toujours orienté dans le sens de la nage pendant le mouvement de propulsion 16 à 25 m		Mouvement des bras en Brasse avec placement de l'inspiration et battements de jambes léger pour stabiliser le corps à l'horizontale. 1. Appui - Traction : mouvement des avant-bras vers l'extérieur (jusqu'à 1,5 fois la largeur des épaules maximum). 2. Poussée : mouvement accéléré des avant-bras vers l'intérieur. Les coudes ne doivent pas dépasser l'alignement des épaules. Les dos des mains pointent toujours, dans la direction de la nage. 3. L'inspiration doit être terminée lorsque les bras sont tendus vers l'avant. 4. Amener les bras vers l'avant en les serrant le plus possible l'un contre l'autre pour rechercher le meilleur profilé possible (streamline). 5. Phase de glisse marquée (minimum 2 secondes) se terminant par la prise d'appui.

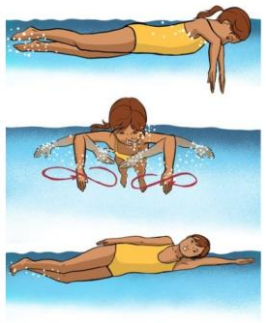
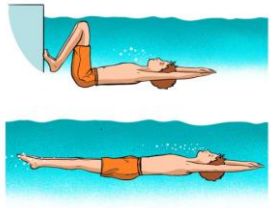
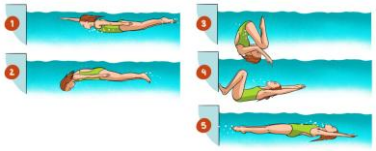
Test de natation 2 Brochet

2.4 : Crawl à un bras Crawl Objectif : Appui, traction et poussée clairement reconnaissables 32 à 50 m		Crawl à un bras avec un trajet moteur (appui, traction et poussée) clairement identifiables. Bras immobile tendu au-dessus de la tête. Phase de retour du bras avec la main relâchée près du corps. Prise d'appui à largeur des épaules avec extension complète du bras vers l'avant. L'inspiration se fait tous les 3 mouvements. Changer la position des bras tous les 3 mouvements.
2.5 : Nage trois styles Distance Objectif : Nage en continu, inspiration correcte 75 m		Effectuer 75m en enchaînant 25 m dos, 25 m brasse et 25 m. L'inspiration est placée correctement.
2.6 : Départ Brasse Départ Objectif : plongeon dynamique et reprise de nage Brasse		Plongeon depuis le plot ou le bord du bassin. Les mains entrent en premier dans l'eau. Phase de glisse (streamline). La phase subaquatique (reprise de nage) est composée comme suit : un mouvement complet de bras de brasse (jusqu'aux cuisses), un mouvement des bras pour les ramener vers l'avant suivi d'un mouvement de jambes lorsque les bras sont à nouveau tendus dans le prolongement du corps. Une partie de la tête doit percer la surface de l'eau avant le premier mouvement. Une ondulation peut être réalisée mais elle doit être placée soit pendant le 1er temps de glisse après l'entrée dans l'eau soit pendant le premier mouvement des bras. Après la reprise de nage effectuer 2 à 3 mouvements complets de brasse
2.7 : Virage Brasse Virage Objectif : basculement dynamique		Les deux mains touchent le mur simultanément (peuvent être décalées en hauteur). Incliner le corps sur le côté préférentiel, fléchir les jambes, amener les pieds contre le mur. La main inférieure est guidée sous l'eau dans le sens de la nage, tandis que la main supérieure est guidée vers l'avant au-dessus de l'eau. Pousser sous l'eau pour glisser (streamline) puis enchaîner avec la reprise de nage selon la description de l'exercice 2.6. Après la reprise de nage, effectuer 2 à 3 mouvements complets de Brasse.

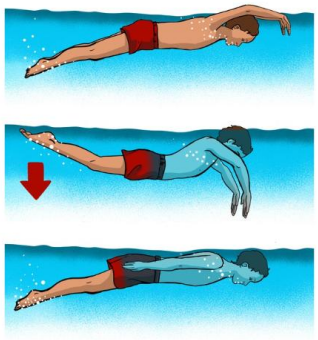
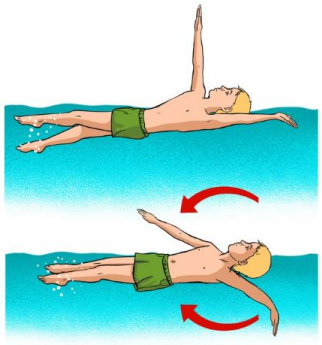
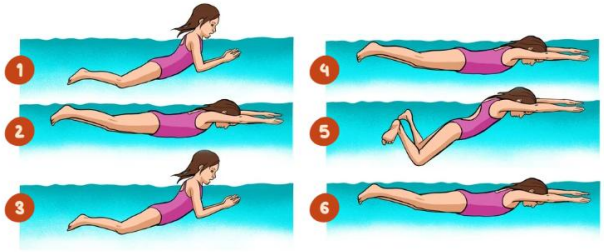
Test de natation 3 Requin

3.1 : Educatif Papillon Papillon Objectif : bras tendus dans la phase hors de l'eau 16 à 25 m		Effectuer 3 mouvements complets de Papillon avec phase de retour au-dessus de l'eau. Les bras sont tendus et retournent simultanément vers l'avant près de la surface de l'eau. Les coudes doivent en tout temps être au-dessus de l'eau. Enchaîner avec 6 à 8 ondulations avec les bras tendus et immobiles dans le prolongement du corps avant d'enchaîner à nouveau avec 3 cycles complets (bras et jambes).
3.2 : Dos unilatéral Dos Objectif : cycle de bras (appui-traction et poussée) avec les coudes vers l'avant et en profondeur 32-50 m		Dos à un bras. Le bras immobile est collé le long du corps. La traction du bras en action est clairement identifiable avec les coudes vers l'avant et vers le fond. Rotation des épaules clairement visible autour de l'axe longitudinal. Mouvements continus des bras. Changer de bras, sans effectuer de pause, après trois mouvements. Attention, pas de temps d'arrêt quand la main arrive à la cuisse.
3.3 : Coordination Brasse (bras-jambes-jambes) Brasse Objectif : phase de glisse 16 à 25 m		Brasse avec un mouvement simultané des bras et suivi de deux mouvements de jambes : bras-jambes-jambes. Lors du mouvement des bras, les jambes se fléchissent et les talons montent aux fessiers. Lorsque les bras sont presque revenus vers l'avant et en position de glisse (tête bien positionnée entre les bras après l'inspiration), la poussée des jambes s'effectue. Le mouvement d'extension des jambes est efficace avec une dynamique correcte, les pieds restent en flexion. Le mouvement est complet jusqu'à ce que les pieds se touchent. Pendant les mouvements de jambes, la tête et les bras restent en position de glisse.

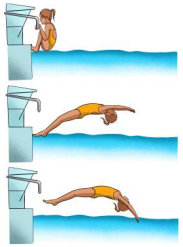
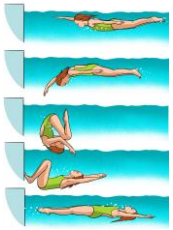
Test de natation 3 Requin

3.4 : Pagayage Crawl Objectif : fluidité du mouvement 16 à 25 m		En position allongée sur le ventre avec le visage dans l'eau, jambes passives (ou avec léger battement stabilisateur) : l'axe épaule-coude est immobile latéralement avec les coudes bien en avant. L'avant bras (segment coude-pointe des doigts) est orienté vers le fond du bassin. Les mains effectuent des mouvements d'aller-retour en formant des ∞ permettant ainsi le déplacement du corps vers l'avant ( ). Tous les 3 mouvement de pagayage, amener un bras vers l'avant, l'autre vers l'arrière. Inspirer sur le côté (superman). L'inspiration se fait du côté ou la main est à la cuisse. Ramener les bras sous l'eau en position de pagayage, etc. Inspirer alternativement à droite et à gauche.
3.5 : Enchaînement 4 nages Distance et technique Objectif : enchaînement des styles de nage sans pause 100 m		Réaliser 100m en continu en alternant dans l'ordre : • 25 m de coordination Papillon → 2.1 • 25 m Dos à un bras → 2.2 • 25 m coordination Brasse → 1.2 • 25 m Crawl à un bras → 2.4 Enchaînements de mouvements rythmés. Changement de nage sans pause et sans perte de qualité.
3.6 : Poussée sur le Dos avec ondulations Départ / Virage Objectif : position des bras tendus favorisant la glisse 8 m		S'immerger et se pousser du mur en position dorsale avec les bras tendus et immobiles dans le prolongement du corps (streamline), la tête est positionnée entre les bras, oreilles collées aux bras. Glisser à environ 80 cm en immersion en effectuant des ondulations. Expiration visible sous l'eau.
3.7 : Culbute Virage Objectif : pas de prise d'air avant/après la culbute		Effectuer une culbute au mur après une phase de nage en accélération sur 5m environ. Pas d'inspiration juste avant le virage. Après la culbute, pousser en position de streamline sur le Dos ou sur le côté, puis se retourner en position ventrale pendant la glisse. Phase de glisse avec 4 à 5 ondulations. Après la transition entre la glisse et la nage, enchaîner avec 2 à 3 mouvements de bras, d'abord puis inspirer.

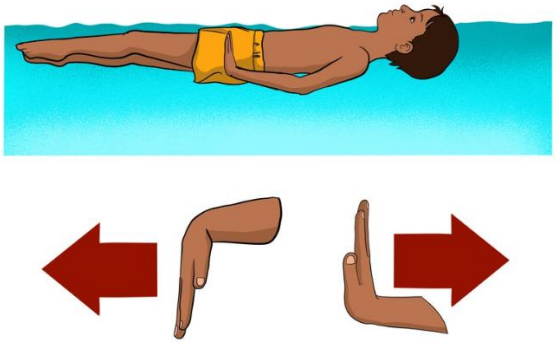
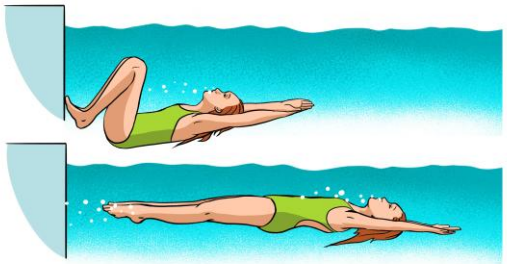
Test de natation 4 Dauphin

4.1 : Papillon Papillon Objectif : bonne synchronisation de la 2ème ondulation avec la fin de la phase de poussée des bras 16 à 25 m		Papillon en nage complète avec inspiration tous les 2 mouvements. L'accent est mis sur la deuxième ondulation placée à la fin de la phase de poussée. Le retour aérien se fait bras tendus juste au-dessus de la surface de l'eau, les coudes sont toujours visibles à la surface.
4.2 : Coordination en Dos Dos Objectif : coordination précise de l'action des bras 50 m		Dos à un bras. Les phases d'appui, de traction et de poussée du bras moteur sont clairement reconnaissables. La rotation autour de l'axe longitudinal est bien visible. Le bras immobile est collé au corps et est sorti de l'eau jusqu'à la verticale lorsque l'autre bras prend son appui derrière la tête dans le sens du déplacement. Ramener ensuite le bras contre le corps. Changer de bras après 25 m.
4.3 : Coordination Brasse (bras-bras-jambes) Brasse Point fort : phase de glisse 50 m		En Brasse, effectuer 2 mouvements des bras pour un mouvement de jambes: bras-bras-jambes. Pendant le 1er mouvement des bras, les jambes restent tendues et immobiles (facilitant la glisse des jambes). Le mouvement des jambes a lieu après le 2e mouvement des bras. Les dos des mains sont toujours orientés dans la direction de la nage. Position des coudes bien en avant. L'inspiration se fait à chaque mouvement des bras. Elle est placée plutôt à la fin de l'action des bras.

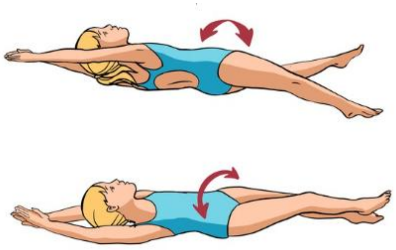
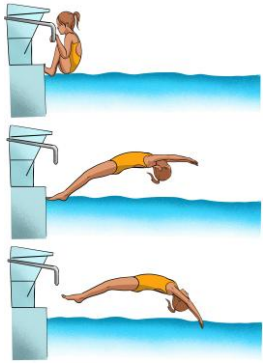
Test de natation 4 Dauphin

4.4 : Crawl en spirale Crawl Objectif : position « coudes vers l'avant » pendant les phases subaquatiques 50 m		Effectuer 3 cycles de bras (1 cycle = 1 mouvement de chaque bras) en Crawl avec une rotation, sur le 3ème mouvement, par le bras qui tire pour passer en position sur le dos. Enchaîner avec 3 cycles de bras en Dos, etc. Les coudes sont orientés vers l'avant pendant les phases propulsives (motrices). Passages fluides et précis de la position ventrale à la position dorsale et inversement. Rotation autour de l'axe longitudinal dans une position tendue et horizontale.
4.5 : 4 nages Distance Objectif : techniques de natation conformes aux règlements World Aquatics 100 m		Effectuer 100 m quatre nages : 25 m papillon, 25 m dos, 25 m brasse et 25 m crawl (y compris le départ et les reprises de nage).
4.6 : Départ Dos Départ Objectif : haut du corps hors de l'eau pendant la phase aérienne 8 m		Départ en Dos depuis le plot de départ. Les bras sont élancés vers l'arrière au-dessus de l'eau. Pendant la phase aérienne, la tête est penchée en arrière et le corps est en extension. Le haut du corps reste au-dessus de la surface pendant la phase aérienne. Couper la surface de l'eau en entrant par un seul point. Enchaîner l'entrée dans l'eau par des ondulations de papillon.
4.7 : Culbute Dos Virage Objectif : rotation rapide autour de l'axe transversal		Approche du mur en dos puis retournement en position ventrale juste avant le mur. Par la tête, déclencher une rotation rapide autour de l'axe transversal. Pas d'inspiration ni de mouvement de bras en position ventrale. Après la rotation, pousser du mur avec les bras immobiles et tendus au dessus de la tête (streamline), enchaîner avec 3 à 4 ondulations rapides et 2 à 3 mouvements de bras.

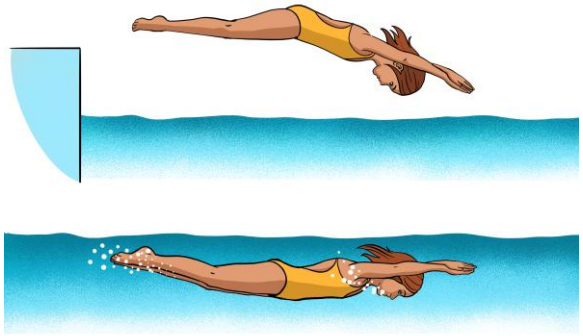
Test de natation 5 Série vers la performance - Dos

5.1 : Pagayage sur le dos Travail des appuis Objectifs : le bras (segment épaule-coude) reste immobile, le dos de la main est toujours orienté dans le sens de la nage. 25 m		Nager 25 m en position dorsale, dont 12,5 m la tête dans le sens de la nage et 12,5 m les pieds dans le sens de la nage. Le mouvement d'aller-retour des avant-bras (le « huit » de pagayage) est bien marqué. Le haut du bras reste immobile. Le dos de la main est toujours orienté dans le sens de la nage. Les coudes sont légèrement tournés vers l'extérieur. Pieds en avant : l'avant bras (segment coude–bout des doigts) dessinent un huit couché et sont dirigés vers le bas. Tête en avant: la paume de la main décrit un « huit » de pagayage, les bouts des doigts pointent vers le haut. Changement de direction par fléchissement des jambes, en abaissant les hanches (groupé jambes-tronc) et en effectuant une demi-rotation. Les jambes restent à la surface de l'eau (tour complet avec les genoux fléchis)
5.2 : Poussée dorsale Phase subaquatique Objectif : position « streamline ». Le corps tout entier doit rester nettement sous l'eau pendant toute la durée de la nage 5 à 8 m		Phase subaquatique sur le Dos sur 5 à 8 m avec départ dans l'eau en poussant le mur vertical. Parcourir la distance en effectuant des mouvements simultanés des jambes (ondulations) en position « streamline » et en expirant continuellement par le nez. Profondeur de l'immersion : 80 à 100 cm.
5.3 : Dos Endurance et respiration Objectif : mouvements fluides et respiration régulière 200 m		Dos, nage complète avec une respiration (inspiration et expiration) régulière. Les mouvements sont fluides et continues (pas de temps d'arrêt), le départ, les virages et reprises de nage sont règlementaires (selon exercices 4.6 et 4.7). Sans limite de temps.

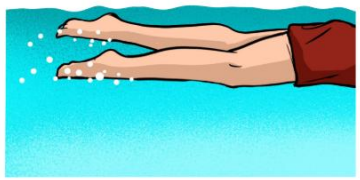
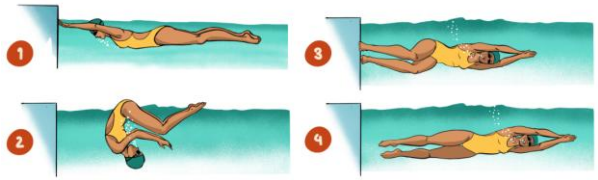
Test de natation 5 Série vers la performance - Dos

5.4 : Battements en Dos Endurance des jambes Objectif : battements réguliers et efficaces 50m		Effectuer 50 m de battements de jambes en position dorsale. Les bras sont tendus dans le prolongement du corps. Le mouvement des jambes part des hanches et les pieds en extension sont légèrement tournés vers l'intérieur. Temps limite : 2'00
5.5 : Coordination dans les 4 styles Coordination Objectif : exécution correcte des exercices de coordination 100 m		Effectuer 100 m quatre nages, sans limite de temps: • 25 m Papillon : exercice 2.1 • 25 m Dos : battements alternés, les deux bras montent en même temps (dos à 2 bras). Phase de glisse avec les bras dans le prolongement du corps. • 25 m Brasse : uniquement les jambes avec les mains aux cuisses. Toucher les malléoles externes avec les mains. Phase de glisse bien identifiable. • 25 m Crawl : deux mouvements de bras avec retour sous l'eau à chaque fois Lors du troisième mouvement de bras, amener le bras normalement vers l'avant au-dessus de l'eau pour une inspiration latérale.
5.6 : Départ Dos Vitesse Objectif : enchaînement dynamique et fluide du processus de départ, de la phase subaquatique et du sprint. 12m		Départ Dos en réaction à un signal depuis le bord avec sprint sur 12 m. L'entrée dans l'eau se fait par un seul point avec les bras tendus dans le prolongement du corps. Les mains coupent la surface de l'eau en premier, ils n'offrent aucune résistance. Phase subaquatique efficace avec 4 à 5 ondulations et transition fluide vers la nage.

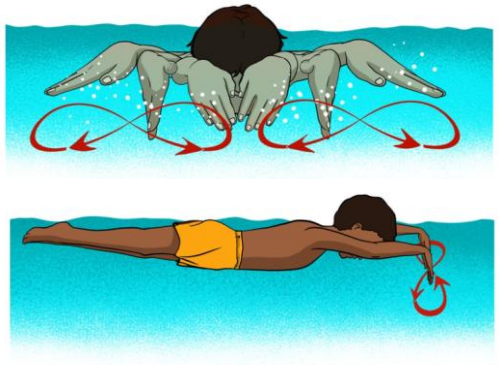
Test de natation 6 Série vers la performance - Crawl

6.1 : Pagayage sur le ventre Travail des appuis Objectif : mouvement de pagayage des bras, jambes immobiles 25 m		Pagayer en position ventrale, la tête en avant, les mains à hauteur des hanches/de la taille, sous le corps. En partant des paumes, tracer un huit allongé. Position des mains bien écartées, coudes légèrement tournés vers l'extérieur. Les bras restent aussi immobiles que possible, seules les mains bougent. Gainage du corps adapté, pieds joints à la surface de l'eau.
6.2 : Départ plongé Crawl Vitesse Objectif : enchaînement dynamique et fluide du processus de départ, de la phase subaquatique et du sprint. 12 m		Départ Crawl en réaction à un signal depuis le plot de départ ou le bord du bassin, avec un sprint sur 12 m. L'entrée dans l'eau se fait « par un trou » avec les mains au dessus-de la tête qui coupent la surface de l'eau en premier, ils n'offrent aucune résistance. Phase subaquatique efficace avec 4 à 5 ondulations et transition fluide vers la nage complète. Après la transition entre la glisse et la nage, enchaîner 2 à 3 mouvements de bras avant de prendre la première inspiration. Sans limite de temps.
6.4 : Crawl Endurance Objectif : fluidité de la nage 100 m		Nager 100 m de Crawl en nage complète avec une inspiration tous les 3 mouvements. Les mouvements sont effectués de manière continue et fluides, les virages sont corrects. Sans limite de temps.

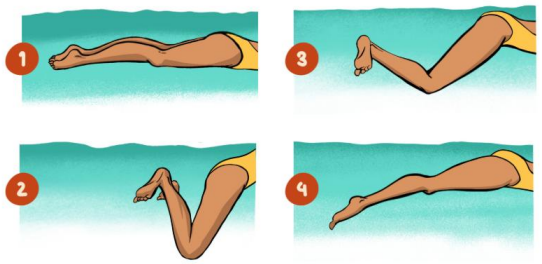
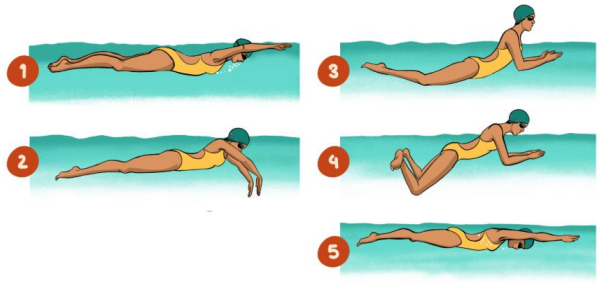
Test de natation 6 Série vers la performance - Crawl

6.5 : Battements en Crawl Endurance des jambes Objectifs : position horizontale, visage immergé, expiration sous l'eau 50 m	 	Effectuer 50 m de battements en Crawl. Les bras sont tendus dans le prolongement du corps avec une planche. Le battement est régulier et efficace. Les pointes de pieds sont en extension et rentrées légèrement vers l'intérieur. Temps limite : 1'45
6.6 : 4 nages Endurance Objectif : couvrir toute la distance dans le respect des règles, dans le temps imparti 100 m		Effectuer 100 m quatre nages : 25 m Papillon / 25 m Dos / 25 m Brasse / 25 m Crawl. L'ordre et les techniques de nage sont conformes au règlement World Aquatics. Temps limite : 2'00 minutes
6.7 : Virage Crawl Virage		Départ en position allongée sur le ventre, les mains touchent le mur. Au signal, battements et culbute explosive en amenant les deux mains aux cuisses bras tendus puis poussée du mur pour se retrouver en position dorsale, bras dans le prolongement du corps. Effectuer des ondulations jusqu'au retour en surface sur le ventre. La rotation du dos au ventre se fait pendant la phase d'ondulations subaquatiques.

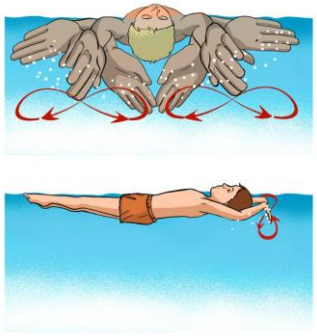
Test de natation 7 Série vers la performance - Brasse

7.1 : Pagayage russe Travail des appuis Objectif : exécution précise des mouvements avec mouvements des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur 15 m		Effectuer 15 m de pagayage russe, tête en avant. Les bras sont presque tendus, tracer un huit horizontal avec les bras dans le prolongement du corps et les mains devant la ligne d'épaule. Les bouts des doigts sont tournés vers le fond du bassin et guident le mouvement. Les mains forment un angle marqué par rapport à l'avant-bras. L'angle entre la surface de l'eau et l'avant-bras est d'environ 30°. Un léger affaissement des jambes peut être toléré mais le gainage corporel doit être adapté.
7.2 : Reprise de nage Phase subaquatique Objectif : reprise de nage règlementaire efficace		Plongeon depuis le plot ou le bord du bassin, suivi d'une reprise de nage Brasse réglementaire (exercice 2.6). L'idéal est de pouvoir couvrir la plus grande distance dans le temps le plus court possible.
7.3 : Brasse Endurance respiratoire Objectif : respiration contrôlée en lien avec le rythme de nage 100 m		Effectuer 100 m Brasse avec en alternance : 2 reprises de nage et 2 cycles de brasse normaux (bras et jambes). Pas de limite de temps.

Test de natation 7 Série vers la performance - Brasse

7.4 : Jambes en Brasse Endurance des jambes Objectif : mouvement des jambes efficace avec une dynamique correcte. 50 m		Effectuer 50 m de jambes Brasse avec les bras tendus dans le prolongement du corps. Le mouvement des jambes est efficace avec une dynamique correcte (le fouetté en demi-cercle se fait rapidement avec les pieds en flexion). Le mouvement complet de jambes est terminé quand les deux pieds se touchent et le corps se retrouve en position de glisse. L'inspiration se fait frontalement juste avant d'amorcer le mouvement des jambes et plutôt vers la fin du mouvement de bras (la prise d'air est la conséquence de l'efficacité du mouvement de bras). Temps limite : 1'45
7.5 : Educatifs 4 nages Coordination Objectif : enchaînement précis, mouvements efficaces 200 m		Nager 200m en continu en enchaînant les éducatifs suivants : • 50 m éducatif Papillon : la phase de retour des bras s'effectue sous l'eau, respiration à la fin de la phase de poussée. Pas de temps d'arrêt des bras vers l'avant. • 50 m éducatif Dos : dos à un bras avec une rotation marquée autour de l'axe longitudinal. Changement de bras après 25 m. Le bras passif est collé le long du corps. • 50 m éducatif Brasse : 1 mouvement bras droit et jambe gauche – 1 mouvement bras gauche et jambe droite – 1 cycle complet. • 50 m éducatif Crawl : rattrapé arrière. Les mains se rejoignent derrière le corps. L'inspiration n'est autorisée que lorsqu'une des mains quitte l'eau. Inspiration tous les 3 mouvements. Pas de limite de temps.
7.6 : Brasse Vitesse 50 m		Effectuer 50 m Brasse avec un départ et un virage correct, y compris la reprise de nage. Temps limite : 55''

Test de natation 8 Série vers la performance - Papillon

8.1 : Nage en torpille Travail des appuis Objectif : exécution précise des mouvements des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur 15 m		Effectuer 15 m de nage « torpille » en position dorsale, les pieds dans le sens de la nage, les bras tendus dans le prolongement du corps. Le déplacement s'effectue grâce au mouvement des mains qui sont fléchies. Le bout des doigts pointe vers le fond.
8.2 : Ondulations dorsales Reprise de nage Objectif : les ondulations sont rapides, de faible amplitude et efficaces en termes de propulsion. 10 à 15 m		En position dorsale, après s'être poussé depuis le mur, effectuer des ondulations subaquatiques sur 10 à 15 m. Sur cette distance, le corps est totalement immergé. La remontée en surface se fait ensuite progressivement tout en continuant à effectuer des ondulations. La position hydrodynamique est recherchée afin de réduire toute forme de résistance. L'expiration se fait par le nez. Profondeur de réalisation : 80 à 100 cm.
8.3 : Papillon Endurance respiratoire Objectif : nage posée et respiration contrôlée 100 m		Effectuer 100 m éducatif Papillon en suivant le schéma suivant : 2 mouvements avec le bras droit, 2 mouvements avec le bras gauche et 4 mouvements des deux bras simultanés (nage complète). L'inspiration se fait tous les deux mouvements. Il n'y pas de temps d'arrêt lorsque les mains arrivent aux cuisses. Pas de limite de temps.

Test de natation 8 Série vers la performance - Papillon

8.4 : Jambes en 4N Endurance des jambes Objectif : efficacité de la propulsion des jambes, bon gainage corporel et enchaînement correct 100 m		Effectuer 100 m de jambes en quatre nages (sans planche) avec les bras immobiles dans le prolongement du corps. • 25 m Papillon • 25 m Dos • 25 m Brasse • 25 m Crawl Temps limite : 4’
8.5 : Nage complète 4N Objectif : parcourir la distance complète dans le respect des règles et dans le temps imparti 200 m		Effectuer 200m 4N dans l’ordre et avec les techniques de nage et de virages conformes au règlement World Aquatics. Temps limite : 4’30
8.6 : Papillon Vitesse Objectif : le mouvement est fluide et efficace, l’ondulation est visible sur toute la distance avec 2 ondulations par cycle de bras. Le timing de la respiration est respecté. 25 m		Effectuer 25 m de Papillon en nage complète avec un départ depuis le plot. Temps limite : 25’’

Informations sur les tests de natation

Les huit tests de natation constituent des objectifs pour un enseignement de la natation bien structuré et ciblé. Ils sont destinés aux enfants à partir de 7 ans environ.

Ils permettent d'affiner les gestes de base acquis lors des tests des base. Pour chaque insigne, les quatre nages (papillon, dos, brasse et crawl) sont travaillées. Outre les compétences techniques (coordination et perception), les enfants s'entraînent également en permanence à développer leurs capacités physiques (force, endurance, vitesse, explosivité, stabilité et mobilité).

La transition entre les tests de base et les tests de natation s'effectue en toute fluidité.

Objectifs des tests de natation

Les 8 tests de natation poursuivent les objectifs suivants :

1. **Technique de natation**
   La technique des nages acquises dans le cadre des tests de base est affinée. Pour chaque nage, un approfondissement est effectué par insigne.

2. **Départs et virages**
   Afin de pouvoir nager sur de plus longues distances dans le respect des règlements internationaux, les départs et les virages prennent toute leur importance. Les départs et les virages des quatre styles de nage sont donc enseignés de A à Z dans les tests 1-8. Seul le plongeon de départ est déjà acquis lors de l'insigne « Ours polaire » des tests de base.

3. **Capacités physiques**
   Les tests de natation permettent d'habituer les enfants à parcourir des distances plus longues et d'augmenter progressivement leur rythme de nage. L'accent est principalement mis sur l'endurance et la vitesse.

Structure et organisation des tests de natation

Les tests 1 à 4, de la « baleine » au « dauphin », sont consacrés à la technique de natation. Ils permettent d'approfondir tous les styles et d'apprendre la nage papillon. Il n'y a pas de limite de temps.



Les tests 5 à 8, constituent la série de performance. Même si des éducatifs sont encore présents, l'accent est moins mis sur la technique que sur la performance réelle en natation. C'est pourquoi bon nombre de ces tests sont soumis à des limites de temps.



Mise en œuvre des tests de natation

swimsports recommande de faire passer ces tests de natation à partir de 7 ans environ. Les tests de base en constituent le fondement. Un enfant a besoin, en moyenne, de 10 à 16 cours pour obtenir un insigne. Cela dépend de son âge, de son niveau de développement, de son expérience motrice et de ses capacités d'apprentissage. Nous recommandons une durée de cours comprise entre 45 et 60 minutes.

Les exercices d'évaluation doivent être adaptés aux enfants et complétés par des variations de ces exercices. Une telle approche permet un apprentissage ludique et motivant tout en consolidant les différents éléments de manière durable. Ce n'est que lorsque l'enfant maîtrise un élément avec assurance et de manière répétée que celui-ci est considéré comme maîtrisé. La manière dont l'évaluation est organisée dans le détail relève du choix de l'école de natation ou des moniteurs. Il est toutefois essentiel que chaque élément du test soit maîtrisé de manière fiable avant que l'insigne soit remis.

swimsports recommande de ne délivrer un insigne de test que lorsque le niveau requis a effectivement été atteint. Cette approche a pour objectif d'encourager de manière judicieuse les apprenants dans leurs compétences en natation et de les faire progresser en continu.

Remarques générales

- Alors que, pendant la phase de mise en place et d'entraînement, les aides à la flottabilité, les jouets et autres accessoires sont autorisés, les exercices d'évaluation doivent être effectués sans aide ni accessoire.

- La sécurité est la priorité absolue dans l'enseignement de la natation. La taille du groupe doit être adaptée au niveau des enfants et aux conditions de la piscine. swimsports recommande une taille de groupe de 16 enfants maximum.

- Les cours de natation doivent être intensifs, adaptés au niveau des enfants et, en même temps, ludiques. Au centre, l'accent est mis sur des exercices répétés et variés, qui doivent être associé au plaisir. Les succès remportés sont importants pour la motivation et l'estime de soi des enfants. Ils doivent donc pouvoir apprendre à leur propre rythme. Le plaisir de bouger dans l'eau constitue la base qui permettra aux enfants de rester actifs et de s'amuser dans, autour et sur l'eau tout au long de leur vie.

Se procurer les documents de test

	Toutes les informations concernant les différents **tests** : https://www.swimsports.ch/fr/tests-de-natation-1-8-0
	La **brochure** est disponible au format PDF en téléchargement à l'adresse suivante : https://www.swimsports.ch/fr/downloads, rubrique « Tests de natation 1-8 ».

Se procurer les insignes

	Les **insignes** peuvent être commandés sur notre site web. Insignes 1-8

Documents de test et images sous forme de laminés disponibles dans la boutique en ligne

	Les documents plastifiés des **documents** aux formats A4 et A3 : Documents plastifiés
	Les images plastifiées **en** formats A4 et A3 : Images plastifiées

L'équipe de rédaction

Susanne Reisinger, propriétaire de l'école de natation engadin-kinder.ch, formatrice aqua-kids, nageuse active et monitrice de natation, allie passion et enseignement axé sur la pratique. Elle a bénéficié du soutien de différentes écoles de natation ainsi que de plusieurs membres de l'équipe de swimsports, notamment de **Nora Linder, Thomas Gautschi** et **Gabriela Schädler**. Pour la Suisse Romande **Jean Lagier** et **Swann Oberson** ont réalisé la traduction et les adaptations de contenu.

Autres séries de tests et insignes

Les tests suisses de natation visent à offrir aux apprenants un parcours d'apprentissage de la natation structuré leur permettant ainsi de progresser de manière continue. Ils proposent des contenus adaptés à tous les âges et à tous les niveaux. Les séries de tests sont progressives et complémentaires.

Tests de base 1 à 7 : la base pour évoluer en toute sécurité et avec plaisir dans l'eau, tout au long de la vie.		
Tests combinés 1 à 4 : pour ceux qui aiment la polysportivité dans l'eau (natation, water-polo, sauvetage, plongeon, natation artistique).		
Plongeon 1 à 8 : progression structurée du plongeon, des sauts simples aux sauts complexes, du tremplin de 1 m à la plateforme de 5 m.		
Water-polo 1 à 8 : pour ceux qui aiment autant jouer que nager.		
Natation artistique 1-8 : fusion entre la natation, la gymnastique, la gymnastique acrobatique et la danse dans l'eau.		
Nage avec palmes 1-8 : plongée libre avec palmes, masque et tuba.		
Natation de sauvetage 1-8 : La préparation idéale pour obtenir un brevet de sécurité.		

Le modèle technique et de compétences des déplacements dans les sports aquatiques

Modèle technique



Ill 1: Modèle technique, swimsports et al. 2017, Enseigner la natation de manière approfondie, mieux comprendre la technique.

Le modèle technique aide à mieux comprendre la technique de nage. Il explique les propriétés physiques de l'eau avec lesquelles les enfants, dès la première leçon de natation, tout comme les nageurs expérimentés, doivent continuellement se familiariser. La première tâche principale dans les sports aquatiques est de se déplacer dans l'eau d'un point A à un point B.

Au niveau des **actions de base**, différentes façons de se déplacer sont expérimentées, et la respiration est également travaillée. Le déplacement est facilité par la compétence de glisser avec peu de résistance, ce qui suppose une expérience du flottement à la surface et sous l'eau.

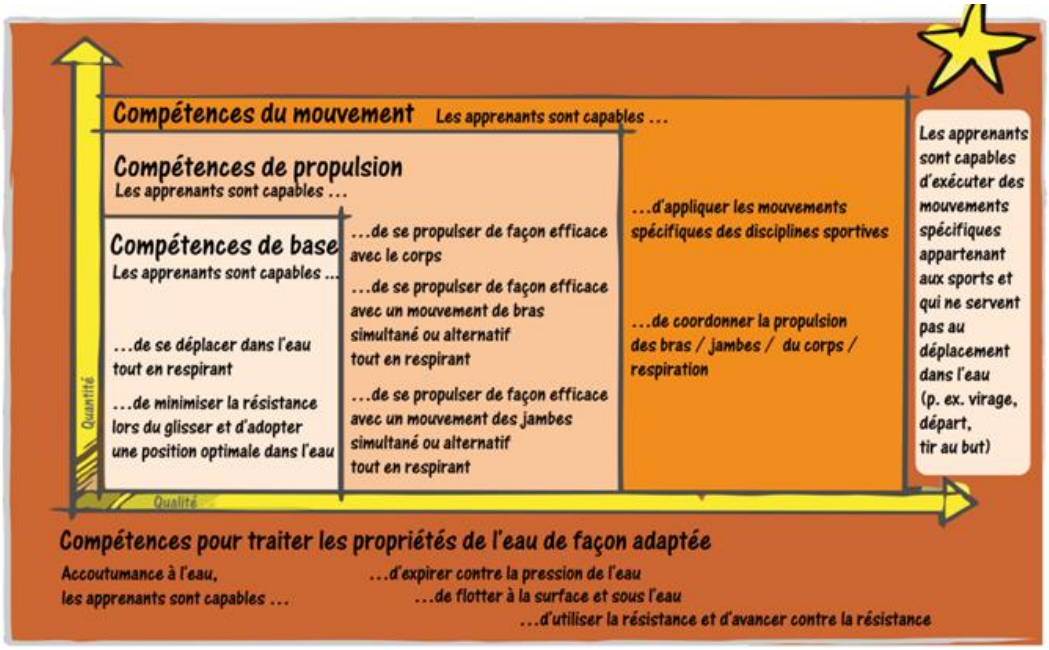
Au niveau des **actions de propulsion**, on décrit des mouvements permettant un déplacement économique dans l'eau, conforme au règlement de la natation. Dans l'eau, la **propulsion peut se faire avec les bras, les jambes ou le corps**.

Au niveau des **styles de nage**, les actions de propulsion et la respiration sont coordonnées de manière à atteindre un déplacement optimal dans l'eau.

Les différentes disciplines aquatiques (par exemple : natation, artistic swimming, water-polo, plongée et plongeon) imposent des exigences spécifiques au déplacement dans l'eau. Celles-ci sont développées au niveau du déplacement spécifique à chaque sport aquatique.
Par exemple, un joueur de water-polo doit nager le plus rapidement possible tout en gardant une vue d'ensemble du jeu avec le ballon, tandis qu'un sauveteur doit se déplacer de manière économique avec une planche de sauvetage.

Le modèle de compétences

Le modèle de compétences conduit à un enseignement de la natation structuré et pertinent, basé sur le modèle technique. Conformément aux niveaux du modèle technique, ce modèle méthodologique et didactique définit les compétences que les apprenants doivent acquérir. Le modèle de compétences aide l'enseignant de natation à classer les exercices, de l'adaptation à l'eau jusqu'aux compétences motrices, et à les organiser dans une progression cohérente.



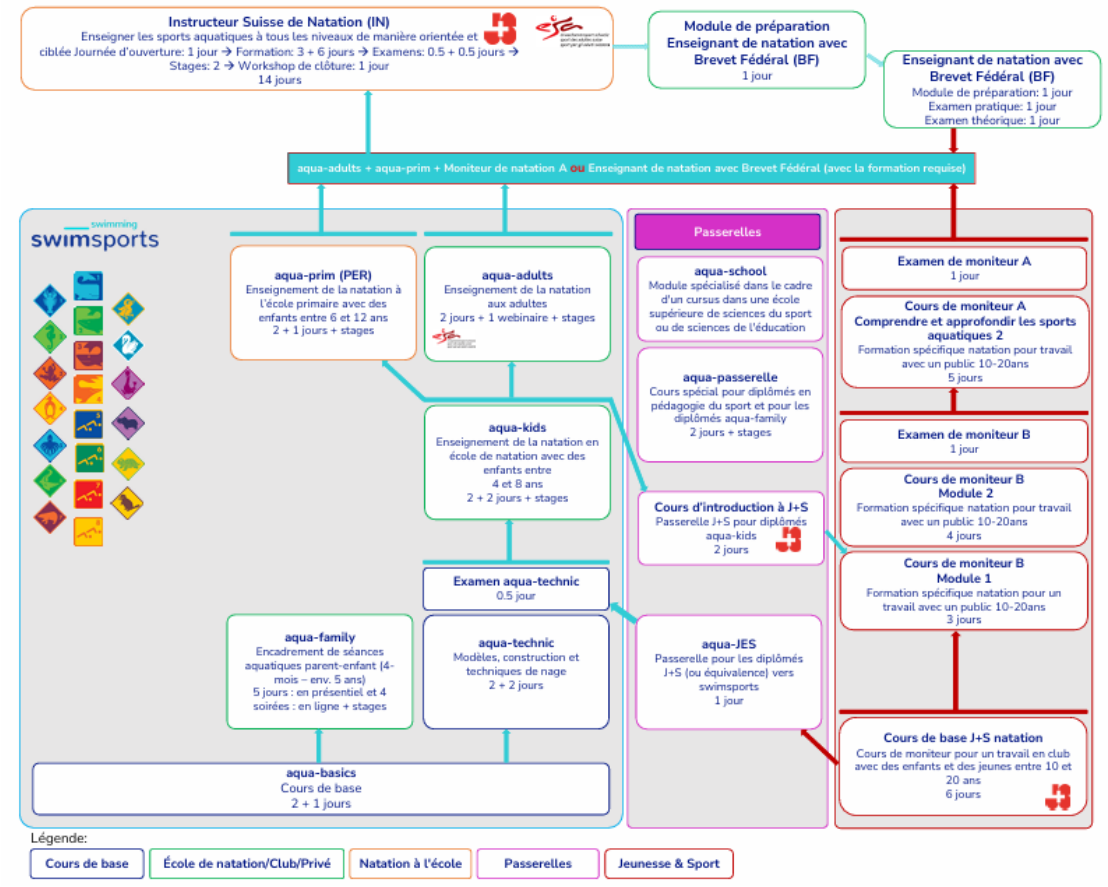
Ill. 2: Modèle de compétences, swimsports et al. 2017, Enseigner la natation de manière approfondie, mieux comprendre la technique.

swimsports – Centre de compétences pour la natation et le fitness aquatique

swimsports joue un rôle déterminant dans l'apprentissage de la natation en Suisse depuis 1941 et établit des standards de qualité pour l'enseignement de la natation. En tant qu'organisation indépendante à but non lucratif, swimsports propose notamment les services suivants :

- Formation et formation continue pour les moniteurs-trices en partant de l'aqua-family jusqu'au diplôme d'instructeur-trice de natation.
- Concepts approuvés pour un enseignement de la natation adapté aux enfants et aux adultes.
- Séries de tests pour les compétences de base en natation, la natation, la natation de sauvetage, la nage avec palmes, le water-polo, le plongeon, l'artistic swimming et les combi-tests.
- Contrôle de sécurité aquatique CSA : documents et attestations.
- Matériel pédagogique, moyens de support et littérature pour tous les niveaux.
- Label de qualité unique pour les écoles de natation: aQuality.
- Centre d'information et de services pour toutes les questions en lien avec les sports aquatiques et le fitness aquatique.

Formations en natation



aQuality – Le label Suisse pour les écoles de natation

Le label aQuality récompense les écoles de natation pour la haute qualité de leur enseignement de la natation. Cela comprend notamment les exigences suivantes: sécurité, formation initiale et formation continue régulière des enseignants, concept de formation, durabilité dans la collaboration avec les partenaires, code de conduite.

En cas d'intérêt vous trouvez tous les détails sur la labélisation sur notre site internet.
Informations aQuality

L'organisme de certification fournit des informations sur aQuality et propose un premier entretien de conseil : aquality@swimsports.ch

Mentions légales - Français

Version : 1.0
Mise à jour : octobre 2026
Copyright : swimsports
Équipe de rédaction en allemand : Susanne Reisinger et al.
Equipe de rédaction, traduction et adaptation en français : Jean Lagier et Swann Oberson
Illustrations : Sophie Graff (https://sophiegraff.ch/)