

# Combi-tests suisses

Les tests aquapolsportifs des tests suisses des sports aquatiques avec la natation, la natation synchronisée, le water-polo, le plongeon et la natation de sauvetage



## Buts des combi-tests

Les combi-tests, par leur variété, font suite aux tests de base. Proposant des exercices simples extraits de tous les domaines des sports aquatiques et complétés par des explications techniques, ils constituent une bonne base de travail pour l'enseignement à l'école de la 6' à la 12' classe (Harmos). Les quatre premiers exercices de chaque test correspondent à la natation, à la nage sous l'eau et au sauvetage. Les deux autres peuvent être choisis parmi le plongeon, la natation synchronisée et le water-polo. Une formation de base dans les sports aquatiques est importante et favorise le développement des capacités physiques et de coordination des enfants.



## Organisation des combi-tests

Les différents exercices peuvent être exécutés à des jours différents. Chaque participant choisit lui-même les exercices 5 et 6 du test si cela est possible. Utilisez la feuille de contrôle lors de l'examen. Les instituteurs, les instructeurs suisses de natation, les moniteurs aqua-kids.ch et J+S, les garde-bains, les entraîneurs mais aussi toute personne connaissant les dispositions et instructions et disposée à les appliquer exactement peuvent organiser des combi-tests.

## Réussir un test et recevoir un insigne

Les participants ayant rempli toutes les conditions requises

pour un test peuvent recevoir l'insigne correspondant. Le fait de posséder le test précédent n'est pas une condition.

## Insignes de test

En leur donnant les insignes de test, vous récompensez les enfants et les jeunes et encouragez les sports aquatiques. Les insignes coûtent Fr. 3.-/pièce plus TVA et peuvent être commandés directement sur le site [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

## Documents de tests

Les modalités des tests peuvent être commandées gratuitement auprès de swimsports ou être téléchargées du site internet. Veuillez 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:

Natation 1-4



Sauvetage 1-4



Plongeon 1-4



Nage avec palmes 1-4



Natation synchronisée 1-4



## Série de performance:

Natation 5-8



Sauvetage 5-8



Plongeon 5-8

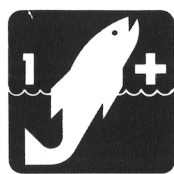


Nage avec palmes 5-8



Natation synchronisée 5-8



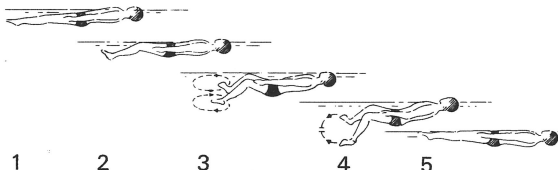
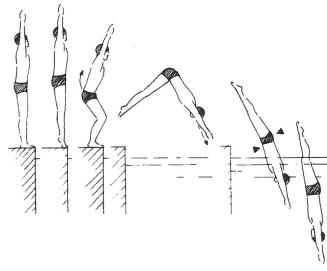
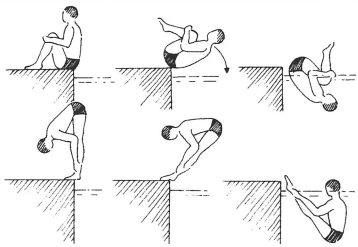
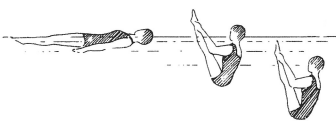


# Combi-test 1

Discipline	Critères d'évaluation, indications (*voir les éclaircissements techniques au verso)	Limite de temps Hauteur du plongeur	Profondeur recommandée en cm
<b>Programme imposé: tous les exercices de 1.1. à 1.4. doivent être effectués</b>			
1.1. 100 m nage libre*		aucune	120-200
1.2. 25 m nage alternée* (crawl ou dos crawlé)	Mouvement des bras alterné; position horizontale dans l'eau; pour le crawl: expiration sous l'eau	aucune	120-200
1.3. 25 m nage symétrique* (brasse)	Mouvement symétrique des jambes, position correcte des chevilles (voir phases 3 et 4); expiration sous l'eau	aucune	120-200
1.4. 7 m nage sous l'eau	Se pousser du bord, le corps doit rester entièrement immergé sur toute la distance. L'exercice est réussi lorsque la tête franchit la marque des 7 m.	aucune	120-200
<b>Programme à choix: deux disciplines doivent être effectuées parmi les exercices 1.5. à 1.8.</b>			
1.5. Plongeon Chute avant de la position carpée	<p><i>Moyens auxiliaires possibles:*</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendre une corde à la surface de l'eau; l'élève doit la toucher avec les coups de pied</li> <li>- Un anneau de plongée au fond du bassin comme but du plongeur</li> </ul> <p>Entrée dans l'eau correcte sans renversement*</p>	Bord du bassin	minimum 250
1.6. Plongeon Chandelle arrière droite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appel correct*</li> <li>- Direction du regard</li> <li>- Essayer de toucher le fond</li> <li>- Entrée verticale dans l'eau</li> </ul> <p>-----&gt; direction du regard</p>	Bord du bassin	minimum 250
1.7. Natation synchronisée Godiller sur 10 m*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avancer lentement en direction de la tête sans gicler</li> <li>- Propulsion uniquement grâce aux mains placées à hauteur des hanches</li> <li>- Bras à l'horizontale, corps tendu, cou-de-pieds et hanches à la surface de l'eau</li> </ul>	aucune	minimum 80
1.8. Water-polo Prise de balle et tir	<p>Circonférence minimale du ballon: 50 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 fois de suite: saisir le ballon d'une main par-dessous (écopé), l'amener en arrière en haut puis le laisser tomber devant soi</li> <li>- Après la troisième prise de balle tir sur 5 m de distance minimum</li> </ul>	aucune	hauteur de poitrine

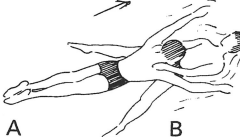
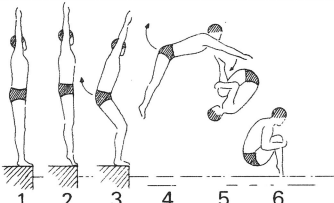
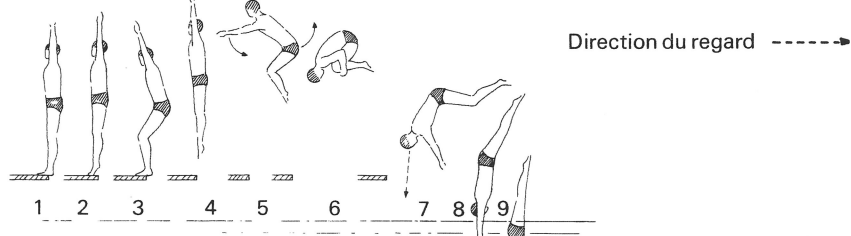
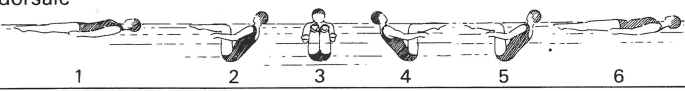
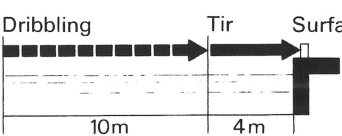


# Combi-test 2

Discipline	Critères d'évaluation, indications (*voir les éclaircissements techniques au verso)	Limite de temps Hauteur du plongeur	Profondeur recommandée en cm
<b>Programme imposé: tous les exercices 2.1. à 2.4. doivent être effectués</b>			
2.1. 300 m nage libre*		maximum 9 minutes	120-200
2.2. 50 m nage alternée* (crawl ou dos crawlé)	Mouvement rythmé ininterrompu. Virage (bassin de 25 m): il est interdit de poser le pied au fond du bassin ou de s'arrêter	aucune	120-200
2.3. 25 m nage symétrique* mouvement de jambes (brasse dorsale)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvement symétrique des jambes, position correcte des pieds</li> <li>- Sans mouvement des bras</li> <li>- Dans les phases 3 et 4, les pieds sont tournés vers l'extérieur</li> </ul> 	aucune	120-200
2.4. 12 m nage sous l'eau	Plongeon de départ autorisé. Le corps doit rester complètement immergé sur toute la distance. L'exercice est réussi lorsque la tête franchit la marque de 12 m.	aucune	200
<b>Programme à choix: deux disciplines doivent être effectuées parmi les exercices 2.5. à 2.8.</b>			
2.5. Plongeon Plongeon avant de la station	<p><i>Moyens auxiliaires:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plonger à travers un cerceau (celui-ci ne doit pas être touché lors de l'entrée dans l'eau), par-dessus une corde</li> <li>- Anneau de plongée*</li> </ul> <p>1-3 appel correct*, 4 élévation des hanches (groupé possible) 5/6 extension du corps avec entrée dans l'eau sans renversement</p> 	Bord du bassin	minimum 250
2.6. Plongeon Bombe arrière	<p>De la position assise groupée:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir les jambes avec les mains jusqu'à immersion complète</li> </ul> <p>ou de la position carpée</p> 	Bord du bassin	minimum 250
2.7. Natation synchronisée «Huître»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Position dorsale* tendue</li> <li>2. Amener les jambes sur place et simultanément amener les bras par-dessus la tête pour saisir les chevilles <i>au-dessus</i> de l'eau</li> <li>3. Carper énergiquement le corps et laisser couler jusqu'à l'immersion complète</li> </ol> 	aucune	minimum 180
2.8. Water-polo «Dribbler* sur 20 m»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crawl water-polo, départ sans appui</li> <li>- Avance régulière</li> <li>- Ballon au dessus de l'eau devant la tête</li> <li>- Le ballon doit être conduit (sans le perdre) entre les bras et les coudes sont ramenés très haut</li> </ul>	aucune	minimum 90

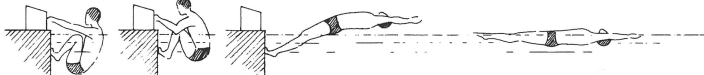
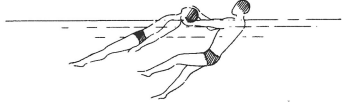
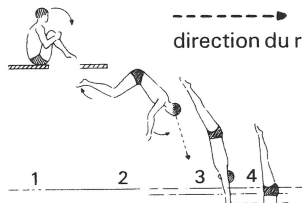
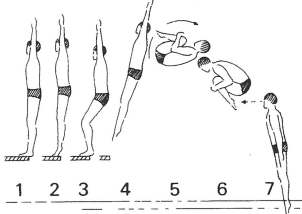
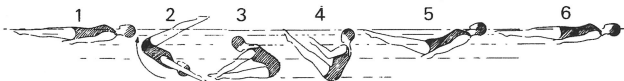
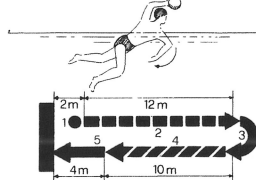


# Combi-test 3

Discipline	Critères d'évaluation, indications (*voir les éclaircissements techniques au verso)	Limite de temps Hauteur du plongeon	Profondeur recommandée en cm
<b>Programme imposé: tous les exercices de 3.1. à 3.4. doivent être effectués</b>			
3.1. 12 minutes nage libre*	Possibilité de changer de style à condition de ne pas s'arrêter. Il est possible de placer des obstacles et des exercices d'agilité* sur le parcours	12 minutes	120-200
3.2. 100 m nage alternée* a) crawl ou b) dos crawlé	a) Crawl: plongeon de départ depuis le bord ou le bloc de départ b) Dos crawlé: départ dans l'eau	a) 2'20 b) 2'40	120-200
3.3. 25 m nage symétrique* Dauphin	- Battement et traction des bras simultanés. Battement: les battements sont exécutés pendant la phase aquatique des mouvements de bras; le premier au moment de l'entrée dans l'eau, le second au moment de la poussée - Mouvement des bras: les bras sont amenés simultanément vers l'avant hors de l'eau; plongeon de départ autorisé	aucune	120-200
3.4. 25 m nage de transport*	A nage sur le ventre et pousse B, qui s'appuie en position dorsale (jambes écartées) contre les épaules de A B garde les bras tendus		aucune 120-200
<b>Programme à choix: deux disciplines doivent être effectuées parmi les exercices 3.5. à 3.8.</b>			
3.5. Plongeon Périlleux avant de la station	1 à 3 appel correct*, 4 à 5 élévation des hanches, ramener les genoux (grouper), 6 entrée dans l'eau en position groupée ou mieux: entrée tendue		Bord du bassin ou 1 m minimum 250
3.6. Plongeon Plongeon retourné groupé	Séparation des phases: appel (1 à 4)/grouper, saisir les tibias (5 + 6)/extension (7 + 8)/entrée dans l'eau sans renversement (9)! ou mieux: avec mouvement d'élan des bras*		Tremplin 1 m ou plateforme minimum 350
3.7. Natation synchronisée Rotation latérale	1 position dorsale tendue* sur place; 2 ramener les jambes; tibias parallèles à la surface de l'eau, jusqu'à ce que les cuisses se trouvent en position verticale; 3-5 dans cette position: rotation de 360° à gauche ou à droite; 6 extension sans discontinuité des jambes jusqu'à la position dorsale		aucune minimum 80
3.8. Water-polo Dribbler sur 10 m et tir de précision (4 m)	Démarrage sans appui*, dribbler*, écoper* la balle (circonférence de 50 cm au minimum) d'une seule main. Tir de précision sur une surface d'environ 50 x 50 cm (par ex.: bloc de départ) trajectoire presque horizontale.		20'' au maximum minimum 120



# Combi-test 4

Discipline	Critères d'évaluation, indications (*voir les éclaircissements techniques au verso)	Limite de temps Hauteur du plongeon	Profondeur recommandée en cm
<b>Programme imposé: tous les exercices de 4.1. à 4.4. doivent être effectués</b>			
4.1. 1000 m nage libre*		30' au max.	120-200
4.2. 50 m nage alternée* a) <i>Crawl</i> b) <i>Dos crawlé</i>	a) Crawl: plongeon de départ depuis le bord du bassin ou le bloc de départ b) Dos crawlé: départ dans l'eau  	a) max. 45'' b) max. 55''	120-200 120-200
4.3. 25 m nage symétrique* <i>Dauphin</i>	- Plongeon de départ - Ondulation avec mouvements simultanés ascendants et descendants des jambes - Traction symétrique des bras, les bras passent au-dessus de l'eau lorsqu'ils sont amenés vers l'avant	25'' au maximum	120-200
4.4. 50 m dont 25 m nage libre 25 m nage de sauvetage	- Plongeon de départ, nage libre - Prise en charge de la «victime» dans l'eau - 25 m nage de sauvetage avec une quelconque prise usuelle de sauvetage*  Par exemple: prise à la nuque et au front, garder constamment le visage de la «victime» au-dessus de l'eau  	1'40'' au maximum	minimum 180
<b>Programme à choix: deux disciplines doivent être effectuées parmi les exercices 4.5. à 4.8.</b>			
4.5. Plongeon Plongeon avant de la position assise	1 position assise groupée (saisir les tibias) 2/3 roulade et extension 4 entrée dans l'eau correcte*, éviter <i>absolument</i> de cintrer  Il est possible de plonger de la position à l'équerre  	3 m	minimum 350
4.6. Plongeon Périlleux arrière	1 à 4 appel avec extension complète*, 5 rotation groupée (rotation carpée possible), 6/7 extension, entrée verticale dans l'eau, corps tendu  -----> direction du regard  	1 m	minimum 350
4.7. Natation synchronisée Godille et périlleux arrière carpé	1 godille sur place en position dorsale* pendant 10'', 2 amener les jambes tendues au-dessus de la tête en position fortement carpée, 3/4 rotation arrière jusqu'à ce que la tête et les pieds soient de nouveau à la surface de l'eau, 5/6 lente extension à la position dorsale  	aucune	minimum 200
4.8. Water-polo Dribble/nage en position latérale/tir de précision	1 démarrage sans appui* avec le ballon, 2 dribble*, 3 virage*, 4 nage en position latérale, le ballon reste toujours au-dessus de l'eau, 5 tir de précision sur une surface de 50 x 50 cm à une distance de 4 m, trajectoire presque horizontale  	30'' au maximum	minimum 120

# Exclaircissements techniques

## 1. Natation

### Nage libre

Libre choix du style. Il est permis de changer de style à condition de ne pas s'arrêter.

### Nage alternée

Propulsion alternée, bras droit, bras gauche, le battement est rythmé et indépendant du mouvement des bras. Les nages alternées sont *le crawl* et *le dos crawlé*.

### Nage symétrique

Propulsion symétrique et simultanée des bras, respectivement des jambes. A chaque mouvement de bras correspond un mouvement de jambes. Les nages symétriques sont *la brasse*, *le dos brasse* et *le dauphin*.

### Obstacles et exercices d'agilité complémentaires

- Coordination et combinaison des mouvements de bras et de jambes de différents styles de nage.  
Exemples: battement crawl, mouvement de bras brasse; battement dauphin, mouvement de bras brasse; battement dauphin, mouvement de bras crawl, etc.

- Rotation autour de l'axe transversal et longitudinal du corps.  
Exemples: - faire une culbute au milieu de chaque traversée  
- faire 3 demi-tours (ou plus) autour de l'axe longitudinal par longueur de bassin (= vrille). Nager 5 m entre chaque demi-rotation (par ex.: changement de la nage ventrale à la nage dorsale).

Idées pour la disposition d'obstacles:

- *slalom* autour de ballons, de montants ou d'autres objets flottants;
- *passer par-dessus* des échelles, des matelats pneumatiques, des lignes d'eau (tendues en travers), des planches (par ex.: planche de surf) ou d'autres obstacles;
- *nager sous* les obstacles cités plus haut; nager à travers ou plusieurs cerceaux placés verticalement sous l'eau; aller toucher une marque ou un objet au fond du bassin.

## 2. Plongeon

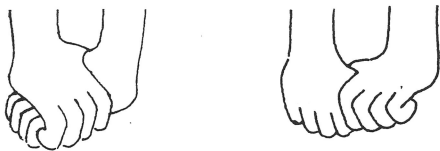
### Position d'entrée dans l'eau

c) *Entrée en chandelle (entrée par les pieds)*: Le corps est perpendiculaire à la surface de l'eau, les jambes tendues, les muscles du tronc et des fesses tendus, les bras latéralement le long du corps, les paumes des mains sur les cuisses, le corps droit, la tête droite et le regard dirigé droit devant.

b) *Entrée plongeon (entrée par les mains)*: Lors de l'entrée par les mains, la position du corps, des mains aux doigts de pieds, doit se rapprocher le plus possible d'une ligne droite. Les muscles du tronc et des fesses sont tendus de façon à éviter une position cintrée. Les bras sont réunis au-dessus de la tête dans le prolongement exact du tronc, la tête coincée. La tête doit se trouver exactement entre les bras, c'est-à-dire ni trop en avant ni trop en arrière.

Les mains sont solidement jointes.

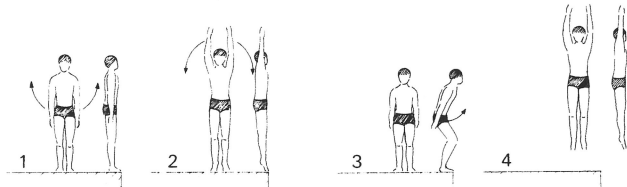
La paume d'une main contre le dos de l'autre ou bien les poings dont l'un tient le pouce de l'autre



### Le départ

a) *sans mouvement de bras*: 1 En position de départ, les bras sont en position haute dans le prolongement du corps. 2 Station sur les 1/2 pointes. 3 Flexion des genoux et des chevilles. 4 Saut avec extension énergique des jambes.

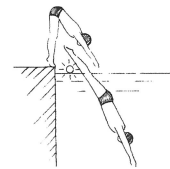
b) *avec mouvement de bras*:



La matériel d'appoint pour l'entrée plongeon en avant:

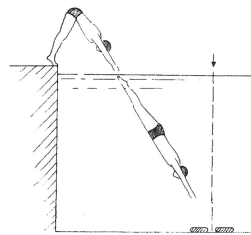
1 Corde élastique:

Une corde élastique est tendue environ à 30 cm du bord du bassin à la surface de l'eau ou légèrement en dessus. Pour éviter un renversement des jambes, l'élève doit essayer de toucher cette corde avec les coups de pied lors de l'entrée dans l'eau.



2 Anneaux ou assiettes:

Pour motiver l'élève à plonger correctement jusqu'au fond du bassin, il est conseillé de placer dans l'eau des assiettes ou des anneaux à une distance suffisante du bord (suivant la profondeur, voir dessin). L'élève doit plonger en position correcte de façon à atteindre l'anneau ou l'assiette par le chemin le plus direct.



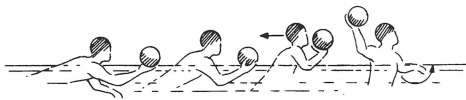
1 En position de départ, les bras sont le long du corps. 2 Lors de l'extension des chevilles, les bras remontent latéralement jusqu'à la hauteur des épaules ou jusqu'en position haute. 3 Redescendre les bras latéralement et flexion des chevilles et des genoux sans que les hanches ou le haut du corps tombent en avant ou en arrière. 4 Les bras remontent rapidement par l'avant en position haute et le corps s'étend complètement par un appel énergétique.

### 3. Water-polo

#### Ecoper la balle d'une seule main

##### Prise de balle:

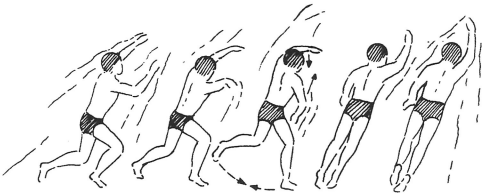
Saisir le ballon par-dessous, les doigts écartés, et le conduire directement dans la position de tir (derrière la tête).



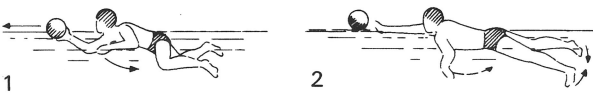
Conduite du ballon en position de tir

#### Démarrage sans appui

Le joueur nage latéralement; les hanches forment un angle d'environ 90° avec la surface de l'eau. Le bras le plus bas est presque tendu, celui d'en haut est plié devant la tête. Les jambes sont repliées. Au moment du démarrage le bras plié (le plus haut) effectue un mouvement de poussée énergique en direction des hanches. Lorsque le bras est à hauteur de poitrine, les jambes effectuent un mouvement de ciseaux où le mouvement des tibias est particulièrement vigoureux; le bras est amené au même moment vers l'avant. Le bras le plus bas travaille simultanément; il est d'abord poussé sous l'eau vers l'avant, pour ensuite effectuer un mouvement de crawl.

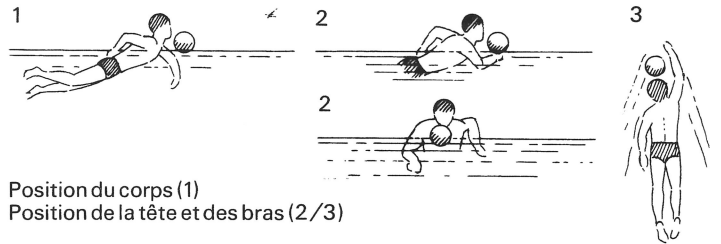


Démarrage avec le ballon



#### Dribble

Le ballon est poussé par l'onde formée devant la tête du joueur. La tête doit rester suffisamment hors de l'eau pour permettre au joueur de conserver la vision du jeu. Les légères déviations du ballon seront corrigées avec la tête. Eviter le contact du ballon avec les bras.

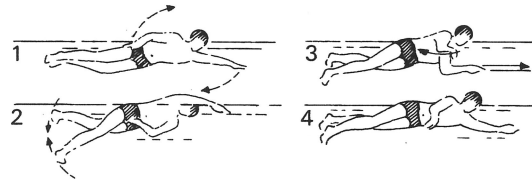


Position du corps (1)  
Position de la tête et des bras (2/3)

#### Nage en position latérale

Le bras le plus bas exécute un mouvement de poussée en direction de la poitrine à une profondeur de 10 à 20 cm; à la fin de ce mouvement il est ramené en avant tout en restant sous l'eau.

Le bras le plus haut effectue un mouvement complet de crawl. Les hanches forment un angle d'environ 90° avec la surface de l'eau. Mouvement de jambes en ciseaux, ramener vigoureusement les tibias l'un contre l'autre.

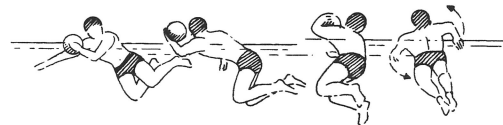


Nage en position latérale: travail des bras et des jambes

#### Virage avec ballon (à droite)

Le ballon se trouve devant le corps. Pression du ballon par le haut de la main gauche. Par une rotation du poignet vers la gauche, le ballon est ensuite soulevé d'environ 5 cm et le bras gauche se déplace dans la direction désirée (à droite). A la fin du virage, le ballon est placé devant le corps, de sorte que la main gauche soit à nouveau au-dessus du ballon, suivi par un démarrage sans appui avec le ballon, de sorte que le corps retrouve sa vitesse de propulsion.

(Description pour gauchers)



### 4. Natation synchronisée

#### Règle de base

Plus le mouvement est lent et contrôlé, plus il est correct!

#### Tenue du corps

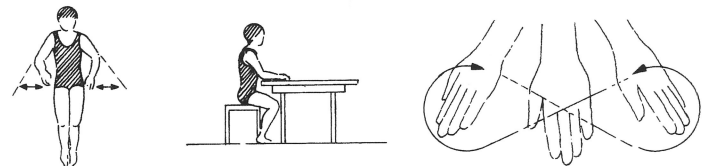
En natation synchronisée, lors de chaque mouvement ou pose, le corps est parfaitement tendu et contrôlé. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale (le cou allongé, les épaules droites). Les pointes des pieds sont effacées.



#### Mouvement de godille

Garder les bras le plus immobile possible. Les avant-bras, vus depuis les doigts, décrivent un huit couché ∞, ce qui permet d'avoir une pression constante sur l'eau. Les mouvements saccadés sont faux.

*Exercice préparatoire:* Les avant-bras exécutent un mouvement de va-et-vient sur une surface plane (table), les paumes des mains étant dirigées vers le bas. Lors du mouvement vers l'intérieur, la paume de la main fait un angle de 45° avec la surface plane, côté pouce levé. Lors du mouvement vers l'extérieur, le côté de l'auriculaire est levé à 45°.



### 5. Sauvetage

#### Nage de transport Prise de sauvetage

Nous vous renvoyons au manuel de la Société suisse de sauvetage (SSS) «Echec à la noyade» (Réimpression 1980), manuel que tout enseignant devrait posséder.

## Tests suisses de combi 1–4

swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach  
 Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch,  
 www.swimsports.ch Veuillez commander les insignes par l'internet.

Veuillez vous tenir exactement aux directives d'examen!

Organisateur:

Dates

X = réussi 0 = non réussi		Test 1						Test 2						Test 3						Test 4					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1–4 <b>Programme imposé</b>		100 m nage libre						300 m nage libre, max. 9 min.						12 min. nage libre						1000 m nage libre, max. 30 min.					
5 + 6 <b>Programme à choix</b> parmi deux exercices de: plongeon natation synchronisée, water-polo		25 m crawl ou dos crawlé						50 m crawl ou dos crawlé						100 m crawl ou 100 m dos crawlé						50 m crawl ou 50 m dos crawlé					
Nom, prénom		25 m brasse						25 m mouvement de jambes brasse dorsale						25 m dauphin						25 m dauphin					
		7 m nage sous l'eau						12 m nage sous l'eau						25 m nage de transport						25 m nage libre et 25 m nage de sauvetage					
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									