

Tests Suisses de nage avec palmes 1-4

Schlosserstrasse 4
8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92
Fax 044 737 04 11
www.swimsports.ch
admin@swimsports.ch

Natation, nage de sauvetage, plongeon, plongée libre, plongée ABC



Buts des tests de nage avec palmes

La nage et la plongée avec l'équipement ABC (palmes, masques, tuba) représentent une intéressante et passionnante activité, permettant de varier une leçon de natation. La série progressive (tests 1-4) a pour but l'introduction des connaissances de base de la nage avec tuba et une bonne utilisation du matériel. Le maniement correct et soigné du matériel est une condition sine qua non, inconditionnelle, afin d'éviter tout accident.



Organisation des 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 tests de nage avec palmes.

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

Documents de tests

Les modalités des tests peuvent être commandées gratuitement auprès de swimsports.ch 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

Combi-tests

Plongeon 1-4



Sauvetage 1-4

Natation synchronisée 1-4



Série de performance:

Natation 5-8

Plongeon 5-8

Sauvetage 5-8

Natation synchronisée 5-8





Test 1

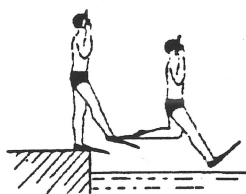
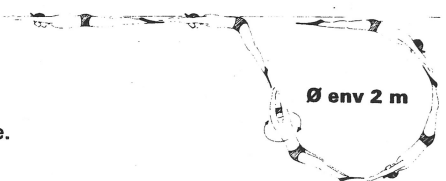
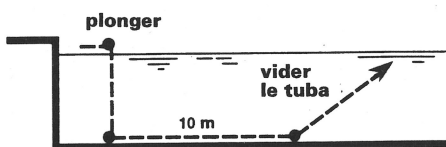
2

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations *voir les explications techniques des pages 4 et 5	Equipement	Profondeur conseillée, cm
1.1	Nager (sans équipement): 50 m crawl ou dos, un changement de nage est autorisé après 25 m La nage doit être correcte dans l'ensemble; très important: les battements de jambes doivent être réguliers.	sans équipement	120-200
1.2	Mise en place correcte du masque et du tuba; respiration correcte au moyen du tuba, la tête devant se trouver sous l'eau*.	M, T	eau à hauteur de poitrine
1.3	Nager 5 m avec l'équipement ABC (battements crawl, sans mouvement de bras), en position ventrale, sans arrêt*.	P, M, T	120-200
1.4	Nager sous l'eau avec masque et palmes sur une distance de 10 m (départ dans l'eau, uniquement avec battements de jambes).	P, M	eau à hauteur de poitrine
1.5	Faire une roulade en avant en étant en position de nage puis continuer à nager dans la même direction sur une distance minimale de 10 m.	P, M	120-200
1.6	«Bombe» (se laisser tomber dans l'eau en arrière) avec masque et palmes depuis le bord du bassin (le masque doit être retenu avec une seule main!) (voir le test de plongeon 1, discipline 1.6)	P, M, T	au min. 180



Test 2

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations *voir les explications techniques des pages 4 et 5	Equipement	Profondeur conseillée, cm
2.1	Nager 100 m avec palmes, sur le dos, les bras sont tendus au dessus de la tête ou restent le long du corps*	P	120-200
2.2	Vider correctement le tuba sous l'eau ou juste après le retour à la surface*.	P, M, T	120-200
2.3	Exercice deux par deux: nager 100 m avec l'équipement ABC, en crawl y compris les bras, deux par deux ou en groupe de trois, côte à côte (en gardant un contact visuel).	P, M, T	120-200
2.4	Descendre sous l'eau, la tête la première (équilibrer la pression), nager ensuite 10 m sous l'eau jusqu'au repère visuel; remonter en diagonale à la surface et vider correctement le tuba	P, M, T	120-200
2.5	Nager en formant un cercle (diamètre env. 2 m) en position ventrale. Au point le plus bas, effectuer une demi-rotation sur soi-même dans l'axe du corps (½ vrille); remonter à la surface et continuer à nager sur le ventre.	P, M, T	au min. 180
2.6	Saut écarté depuis le bord ou depuis un plot de départ, nager ensuite sur une distance de 10 m env. en position ventrale* (voir test de sauvetage 3, discipline 3.6)	P, M, T	au min. 180

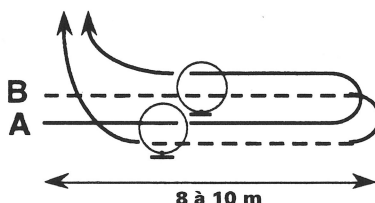




Test 3

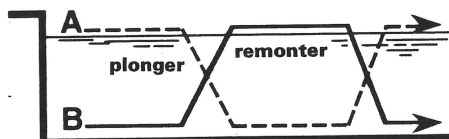
3

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations *voir les explications techniques des pages 4 et 5	Equipement	Profondeur conseillée, cm
3.1	Nager 200 m (dont 100 m au min. en position dorsale) avec palmes sans arrêt.	P	120-200
3.2	S'immerger, remplir le masque porté d'eau par un léger soulèvement puis vider le masque sous l'eau*.	P, M, T	au min. 180
3.3	Nager 100 m: battements dauphin avec bras tendus au dessus de la tête (50 m en position ventrale et 50 m en position dorsale sans tuba)*	P, M, T	120-200
3.4	Descendre sous l'eau en position verticale (avec équilibrage de la pression), se mettre en position horizontale sous l'eau, aller chercher une assiette se trouvant à une distance de 10 m env, remonter à la surface correctement.	P, M, T	au min. 180
3.5	Exercice deux par deux: A et B plongent ensemble, chacun passe à travers un cerceau puis à travers celui du partenaire. Les cerceaux ne doivent pas se toucher. La remontée à la surface s'effectue en même temps.	P, M, T	180-200
3.6	Culbute: nager en direction du bord du bassin, effectuer le virage, vider correctement le tuba, continuer à nager sur une distance de 10 m env. (voir test de natation 4, «dauphin», discipline 5)	P, M, T	au min. 180

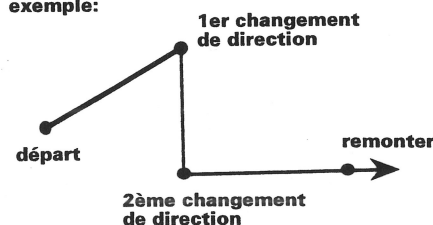


Test 4

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations *voir les explications techniques des pages 4 et 5	Equipement	Profondeur conseillée, cm
4.1	Nager 400 m avec les palmes, dont 50 m au min. en battements dauphin*.	P	120-200
4.2	Le masque et le tuba se trouvent sur le bord du bassin; entrer dans l'eau avec les palmes, mettre le masque et le tuba, vider l'eau se trouvant dans le masque; nager ensuite sur une distance de 10 m env. sous l'eau et remonter correctement à la surface.	P, M, T	au min. 180
4.3	Exercice deux par deux: nager 100 m avec palmes et masque sans arrêt: battements crawl, avec un seul tuba pour les deux partenaires qui doivent l'utiliser à tour de rôle (passage de tuba)*.	M, P, par deux 1 T	120-200
4.4	Exercice deux par deux: plongée en alternance avec équipement ABC deux par deux. A nage et B plonge; lorsque B remonte à la surface, A plonge etc.	P, M, T	au min. 180
4.5	Exercice deux par deux: A plonge avec un masque dont la visibilité est entravée (le masque est couvert par un bonnet de bain ou par un morceau de ruban adhésif) A effectue un parcours indiqué par une corde d'env. 5 à 25 m, comprenant au moins deux changements de direction. B nage peu devant A, l'accompagne et l'aide si nécessaire. Puis changer les rôles.	A: P, couvert-M B: M, T, P	au min. 180
4.6	Roulade avant depuis le bord du bassin (retenir le masque avec une ou les deux mains!) puis nager env 10 m en position ventrale.	P, M, T	au min. 180



exemple:



L'équipement ABC

Palmes (A)

La longueur idéale des palmes dépend des capacités personnelles. Elle est env. de 35 à 50 cm pour la plongée libre. La longueur des palmes est déterminée par les fabricants en fonction de la pointure de souliers. Lors de l'achat de palmes, il faut choisir celles qui tiennent bien le pied, mais il vaut mieux qu'elles soient un peu trop grandes que trop serrées.

Masque (B)

La vitre du masque doit être une vitre de sécurité. Elle doit se trouver près des yeux afin que le champ de vision soit aussi large que possible. Le nez doit être couvert par le masque pour qu'on puisse, par un pincement des ailes du nez avec deux doigts, équilibrer la pression. (C'est la raison pour laquelle on parle de «masque» et non pas de «lunettes»). Le masque doit être parfaitement adapté au visage. Lors de l'essai d'un masque, il convient de le mettre sans la lanière en faisant le vide d'air (en inspirant par le nez); il doit rester collé au visage même si on secoue la tête.

Tuba (C)

Il ne doit pas dépasser 30 à 35 cm. Les tubas simples (sans soupape, sans courbure brusque ni embout à pli) sont les mieux indiqués. La partie buccale doit être bien adaptée et les profils pour la mâchoire doivent être solides. L'extrémité du tuba doit, pour des raisons de sécurité, être marquée par une couleur vive.

Nager avec l'équipement ABC

Voir aussi le Manuel de natation, Brochure 3, pages 9-14 !

La position ventrale est la position la plus utilisée dans la nage avec palmes.

Battements crawl en position ventrale

La position du corps doit si possible être hydrodynamique et les jambes doivent être assez immergées pour que le battement avec les palmes puisse être efficace. Les jambes travaillent alternativement, lorsque l'une est «en haut», l'autre est «en bas». Le torse reste stable, le regard est dirigé vers l'avant, les yeux étant env. à la hauteur du niveau de l'eau. Les bras sont tendus vers l'avant ou restent simplement le long du corps.



Battements crawl en position dorsale

Le battement en position dorsale ressemble beaucoup à celui effectué en position ventrale. Il faut toutefois accentuer le mouvement effectué par les palmes vers le haut. Les cuisses, les genoux et les palmes doivent rester sous la surface de l'eau. Les bras, tout comme lors du battement en position ventrale, sont tendus vers l'avant ou restent simplement le long du corps. La respiration s'effectue sans l'aide du tuba qui est retiré, de la bouche.



Battements crawl avec mouvements de bras en position ventrale

Lors de la nage du crawl, le mouvement alternatif des bras permet d'augmenter la propulsion. La main, les doigts joints, passe sous le torse; le mouvement se termine par une poussée jusqu'à la hauteur des cuisses. En sortant le bras de l'eau, le coude se plie pour ramener le bras dans un mouvement décontracté vers l'avant. La main s'immerge à nouveau devant le corps, dans l'alignement de l'épaule.



Battements dauphin en position ventrale

Les bras sont tendus simplement vers l'avant. L'ondulation s'effectue non seulement avec les jambes mais aussi avec les bras, mouvement qui se prolonge le long de tout le corps. Les jambes accentuent cette ondulation. Il est important de ne pas crispier le corps afin de permettre une ondulation lente et régulière.



Explications techniques concernant les tests 1 - 4

Test 1

1.2 Mise en place correcte du masque

Afin qu'il ne puisse pas se former de buée dans le masque, il convient de cracher un peu dans le masque, de frotter la vitre puis de rincer brièvement le masque. Mouiller le visage et enlever les cheveux du visage. La lanière du masque doit être assez serrée pour que le masque adhère bien au visage.

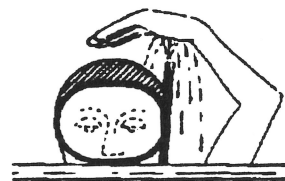
Test 2

2.2 Vider le tuba

Il existe deux possibilités pour vider le tuba:

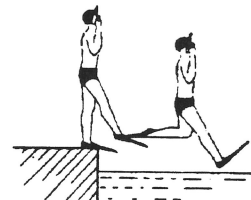
a) pour vider le tuba à la surface de l'eau, il suffit de souffler avec force après le retour à la surface. Pour que l'eau ainsi expulsée ne gêne pas les autres, il convient de mettre la main sur l'extrémité du tuba pour contrôler la sortie de l'eau.

b) le tuba peut aussi être vidé juste avant le retour à la surface. Lorsque les mains sont déjà à la surface de l'eau, on commence à vider le tuba. L'eau qui se trouve dans le tuba est expulsée par la puissance de l'air expiré. Il est ainsi possible de respirer par le tuba dès le retour à la surface.



2.6 Saut écarté

Faire un grand pas, une des jambes étant tendue vers l'avant. Le pied doit être flexé. Le corps reste vertical, il convient de regarder devant soi. Le masque est tenu avec une ou deux mains.



Test 3

3.2 Vider le masque sous l'eau

Lever la tête, presser avec une main le haut du masque contre le front. Il faut ensuite expirer lentement par le nez. L'eau est ainsi chassée du masque. Il convient de souffler jusqu'à ce que le masque soit complètement vide.



3.6 Culbute

Nager en direction du mur. Lorsque les mains se trouvent à la hauteur des hanches, la culbute débute par un fort battement dauphin. Les mains sont devant la tête. Après la culbute, les pieds sont placés contre le mur afin de propulser le corps en position dorsale. Durant la phase de glisse, il suffit de se replacer en position ventrale.

4.1 Battements dauphin

Voir «battements dauphin en position ventrale». Pour la respiration, il est possible de faire un mouvement de bras en crawl.

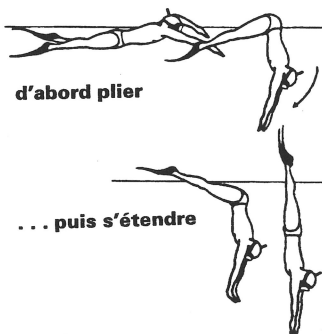
4.3 Passage de tuba

Les deux personnes partent et nagent en même temps. Le tuba est utilisé alternativement; dès que l'un des partenaires effectue le signe convenu par avance, il convient de le remettre à l'autre nageur. Dès la réception du tuba, il faut le vider correctement tout en continuant à nager. La respiration se fait uniquement au moyen du tuba et la nage ne doit en aucun cas être interrompue.

Plongée ABC

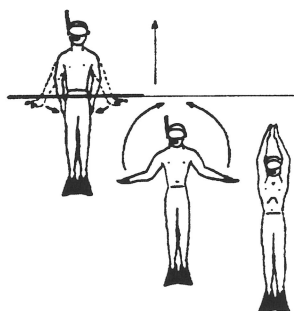
Immersion tête en avant

Partant de la position ventrale, plier le haut du corps vers le bas, de façon à former un angle droit avec les jambes à la hauteur des hanches. Les jambes, fermées et tendues, sont amenées simultanément à la verticale. Les jambes ainsi tendues au-dessus de l'eau permettront, par leur poids, au corps de s'immerger. Effectuer alors un mouvement de brasse énergique jusqu'à la hauteur des hanches. Les palmes ne sont utilisées que lorsqu'elles sont sous l'eau. Equilibrer dès que nécessaire la pression.



Immersion pieds en avant

Sortir le corps de l'eau le plus haut possible en effectuant des battements de jambes puissants. Fermer les jambes en tendant les pointes des palmes vers le bas, le corps tendu. Le corps s'immerge sous son propre poids. Les bras, qui au début se trouvent le long du corps, sont ramenés latéralement et avec force vers le haut - paumes des mains tournées vers le haut. Par ce mouvement, la vitesse de descente est augmentée.



Equilibrage de la pression

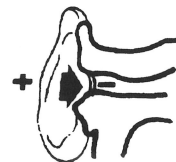
Durant la plongée, il est important de toujours procéder à l'équilibrage de la pression, aussi bien de l'oreille moyenne que dans le masque. Afin d'éviter tout désagrément au niveau de l'oreille, pincer les narines entre le pouce et l'index et forcer l'air dans le nez (importance de la forme du masque !). La pression va ouvrir les



trompes d'Eustache qui relient la cavité nasale à l'oreille moyenne et l'air entrera ainsi dans l'oreille moyenne, équilibrant la pression entre l'oreille externe et l'oreille moyenne. Le tympan reprend sa position normale, la déformation provoquée par la surpression extérieure disparaît et avec elle le désagrément.

Une différence de pression plus grande entre l'oreille externe et l'oreille moyenne provoque des douleurs et peut même aller jusqu'à la rupture du tympan!

En cas de refroidissement, de grippe, l'équilibrage ne peut pas se faire correctement; c'est pourquoi il est interdit de plonger !



Remontée

En remontant, il faut effectuer un tour complet sur soi-même dans l'axe du corps, en regardant vers la surface afin d'être sûr qu'aucun obstacle n'empêche le retour en surface. Un bras est tendu au-dessus de la tête. Juste avant d'émerger, vider le tuba. Evitez surtout les remontées en catastrophe (panique) !



L'hyperventilation est strictement interdite !

L'hyperventilation n'augmente en aucun cas le taux d'oxygène dans le sang ! Une respiration intense (inspirer et expirer rapidement plusieurs fois = hyperventilation) permet de rester plus longtemps sous l'eau mais provoque soudainement une perte de connaissance, sans aucun signe annonciateur. L'hyperventilation est donc très dangereuse et interdite.

Règles de sécurité

Les accidents de plongée peuvent presque toujours être évités en observant les règles de sécurité suivantes :

- ne plonge jamais seul
- surveille constamment ton camarade de plongée
- ne plonge jamais si tu ne te sens pas bien ou si l'équilibrage de la pression ne peut pas être effectué normalement
- utilise un matériel conforme et sûr
- l'hyperventilation est interdite
- il ne faut pas marcher à terre avec des palmes (risque de chute)

Rapport d'examen

Tests suisses de nage avec palmes 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 O = 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
		50 m crawl ou dos	Mettre le masque et le tuba	Nager 50 m avec l'équipement	Nager 10 m sous l'eau avec l'équipement	Roulade en avant et nager 10 m	«Bombe» arrière	Nager 100 m avec les palmes	Vider le tuba	Exercice deux par deux: nager 100 m	Plonger, nager 10 m sous l'eau	Roulade avec 1/2 vrille	Saut écarté, nager 10 m	Nager 200 m avec les palmes	Vider le masque sous l'eau	100 m battements dauphin	Rechercher des assiettes	Exerc. deux p. deux: passer à travers le cerceau	Culbute et nager 10 m	Nager 400 m avec les palmes	Mettre l'équipement sous l'eau	Exercice deux par deux: passage de tuba	Exercice deux par deux: plongée en relais	Exercice deux par deux: plonger sans visibilité	Roulade en avant, nager 10 m
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									