

Tests Suisses de nage avec palmes 5-8

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



Buts des tests de nage avec palmes

Les tests suisses de nage avec palmes 5-8 (série de performance) représente la deuxième partie des tests de nage avec palmes 1-4 (série progressive). En plus des exigences plus élevées, ces tests couvrent plusieurs domaines de la nage avec palmes (plongée ABC):

- nage de style chronométrée
- exercices deux par deux
- techniques de sauvetage
- plongée en apnée
- orientation sous l'eau
- formes de jeux

Les tests de nage avec palmes 5-8 représentent une façon idéale de rendre l'entraînement ou une leçon

- exigeante
- variée
- visant un but précis.

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 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 5

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations *voir les recommandations techniques en page 4	Limite de temps	Profondeur recommandée
5.1	Nager 100 m avec mono- ou bipalmes	81 sec. femmes 78 sec. hommes	
5.2	Nager 400 m de crawl ventral l'un derrière l'autre en laissant un espace de 3 à 5 m. Tous les 100 m procéder à un changement du nageur de tête. «Moby-Dick»: 25 m bras tendus en avant, 25 m mouvement du bras gauche, 25 m mouvement du bras droit, 25 m avec les deux bras.		
5.3	Départ depuis le bord, mettre l'équipement ABC et saut écarté, nager 250 m, plonger et remonter un anneau de plongée à la surface et le transporter sur 50 m.	4 minutes	
5.4	Nager 25 m en apnée, ensuite effectuer un petit exercice de calcul sous l'eau*, faire un virage et remonter en diagonale à la surface, vider le tuba; retourner au point de départ sans interruption.		
5.5	Effectuer un «huit couché» (plan vertical), immersion en position dorsale. En cas de bassin peu profond, effectuer un huit horizontal au fond du bassin, immersion en position dorsale; l'immersion et l'émersion s'effectuent au centre du «huit».	3 m	1,8 m
5.6	Exercice de hockey subaquatique: slalom entre 4 obstacles, éloignés d'env. 3 m l'un de l'autre, aller et retour; pousser un puck avec une canne de hockey subaquatique. Alternative: pousser une assiette avec un tuba tenu par la partie buccale.		env. 1,8 m



Test 6

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations *voir les recommandations techniques en page 4	Limite de temps	Profondeur recommandée
6.1	Nager 400 m avec mono- ou bipalmes	6' 30" femmes 6' 00" hommes	
6.2	Nager 500 m deux par deux en position ventrale; les premiers 250 m en crawl, le reste en mouvement dauphin. Le but est qu'il y ait toujours un des deux partenaires sous l'eau (également lors des virages).	aucune	
6.3	Nager 50 m (style libre) et transporter une victime sur 50 m par la prise de la clé. Effectuer la réanimation de celle-ci au bord du bassin.	120 sec.	
6.4	Nager en immersion 25 m et rester au moins 40 sec. sous l'eau*.	min. 40 sec.	
6.5	Effectuer un huit horizontal au fond du bassin sans masque ni tuba; l'immersion et l'émersion s'effectuent au centre du «huit».		1,8 – 3 m
6.6	Plongeon de départ* et nager 15 m en sprint	aucune	env. 1.80 m



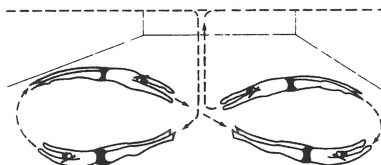
Test 7

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations *voir les recommandations techniques en page 4	Limite de temps	Profondeur recommandée
7.1	Nager 800 m avec mono- ou bipalmes	femmes 13' 00" hommes 12' 00"	
7.2	Nager par deux ou par trois 400 m avec passage du tuba, sans masque, le visage étant toujours dans l'eau.	aucune	
7.3	Nager 90 m puis plonger à 3 m de profondeur env.; nager les 10 m restants sous l'eau, faire un virage sous l'eau et remonter une victime à la surface, la transporter sur 50 m grâce à la prise de la clé, la réanimer au bord du bassin et la sortir de l'eau.	aucune	3 m
7.4	Plonger 3 x 30 secondes sans se tenir, avec une pause de 10 sec. entre chaque plongée*.		1,8 – 3 m
7.5	Plonger et effectuer un carré de 6 m de côté à une profondeur d'env. 3 m (les coins du carré sont indiqués), en nageant sur le premier côté en position ventrale, sur le deuxième en position latérale gauche, sur le troisième en nage dorsale, sur le quatrième en position latérale droite.		3 m
7.6	Nager en direction du mur puis effectuer un virage de compétition: le chronomètre est enclenché et arrêté à dix mètres du bord du bassin.	15 sec.	1,8 m



Test 8

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations *voir les recommandations techniques en page 4	Limite de temps	Profondeur recommandée
8.1	Nager 100 m en mono- ou bipalmes	femmes 63 sec. hommes 60 sec.	
8.2	Nager 1000 m en position ventrale l'un derrière l'autre; alterner 100 m palmage crawl, 100 m palmage dauphin. A chaque bassin, la personne se trouvant en dernière position doit dépasser le groupe pour venir se placer en tête: locomotive.	aucune	
8.3	Avant le début de l'exercice, déposer le masque et le tuba au fond de l'eau; plonger et vider le masque sous l'eau. Mettre le tuba, puis remonter directement à la surface un membre du groupe portant un anneau de plongée et le transporter sur 50 m en utilisant trois prises de sauvetage différentes.		env. 3 m
8.4	Nager 4 x 25 sous l'eau, la première pause à la surface étant de 15 sec., la deuxième de 20 sec. et la dernière de 25 sec. Le moniteur compte les secondes à rebours à haute voix. Lorsqu'il arrive à zéro, il faut replonger.		1,8 – 3 m
8.5	Effectuer un «double huit horizontal» à une profondeur d'env. 3 m en plongeant en arrière. Le fond du bassin ne doit pas être touché.		env. 3 m
8.6	Exercice de rugby subaquatique: se passer un ballon de rugby subaquatique sur une distance de 50 m. (Alternative: jouer rapidement avec un ballon rempli d'eau salée). Règles: la balle ne doit pas être tenue plus de 3 sec. et doit toujours être lancée vers l'avant; elle ne doit jamais toucher la surface de l'eau.		



Recommandations techniques

Généralités

Les monopalmes peuvent être louées auprès de l'IAN. Pour les masques et les tubas de compétition, les balles de rugby subaquatique et l'équipement de hockey subaquatique, veuillez vous adresser à l'Association suisse des sports subaquatiques (FSSS), Pavillonweg 3, 3012 Berne, téléphone 031 301 43 43.

Discipline 5.4

Tableaux synthétiques ou papier en plastique, néocolor ou crayon de papier. Additionner deux nombres à deux chiffres.

Discipline 6.4

Pendant la phase d'entraînement, le moniteur indique le rythme par un bruit (avec un objet en bois, taper toutes les 10 sec. au minimum contre l'échelle).

Discipline 6.6

Cette discipline doit, pour des raisons de sécurité, être effectuée sans masque ni tuba (risque de blessure). Excepter masques et tubas de compétition.

Discipline 7.4

Plonger sur indication du moniteur qui donnera après 27 secondes le signal sonore d'émersion. Durant la pause à la surface, le moniteur compte les secondes à rebours à haute voix; lorsqu'il arrive à zéro, il faut replonger.

Discipline 8.6

Ballons remplis d'eau salée: mettre dans un ballon vide env. 100 g de sel, le remplir au robinet avec de l'eau sous pression jusqu'à ce qu'il atteigne un diamètre de 20 cm; le nouer en veillant à ce qu'il n'y ait pas de bulles d'air à l'intérieur.

