

Tests Suisses de plongeon 1-4

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



Buts des tests de plongeon

Les tests de plongeon 1-4 ont pour but de favoriser une progression raisonnable du plongeon et offrent aux enseignants comme aux élèves des objectifs de formation clairs. Une progression par étapes, du facile au plus difficile, et le sentiment de succès lors de la réussite d'un test doivent éveiller, puis conserver de l'intérêt et du plaisir à la pratique du plongeon.



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 plongeon.

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

Tests de base de natation:



Canard Cygne Otarie Hippopotame Tortue Cator



Ecrevisse Hippocampe Grenouille Pingouin Pieuvre Crocodile Ours polaire

Série progressive:

Natation 1-4

Combi-tests

Sauvetage 1-4



Nage avec palmes 1-4

Natation synchronisée 1-4



Série de performance:

Natation 5-8

Sauvetage 5-8

Nage avec palmes 5-8

Natation synchronisée 5-8





Test suisse de plongeon 1

* voir «éclaircissements techniques» au verso

Description	Illustration	Départ de ...	Profondeur de l'eau	Conditions
1.1. Chandelle avant droite de la station avec mouvement d'élan des bras*		Tous les exercices sont à exécuter depuis le bord du bassin	Profondeur minimale pour tous les exercices: 2,50 m	Les exercices 1.1. et 1.2. sont réussis lorsque l'extension est énergique, les bras tendus vont jusqu'en haut lors du mouvement d'élan et lorsque le candidat entre à la verticale dans l'eau, corps tendu, bras le long du corps.
1.2. Chandelle arrière droite avec mouvement d'élan des bras*				
1.3. Chute avant de la planche glissante*				Les exercices 1.3. sont réussis lorsque le candidat entre dans l'eau* le corps tendu et atteint dans cette position* le fond du bassin ou une profondeur de 2 m au moins. Matériel d'appoint*: anneau, assiette.
ou chute avant de la position assise sur les talons				
1.4. Chute arrière de la planche glissante*				L'exercice est réussi lorsque le candidat entre dans l'eau* le corps tendu et atteint dans cette position le fond du bassin ou une profondeur de 2 m au moins. L'exercice est réussi lorsque le candidat, corps parfaitement tendu en position d'entrée* dans l'eau, atteint la limite posée par l'enseignant. Les muscles du tronc et des jambes doivent être tendus pendant tout l'exercice.
ou flèche dorsale glissée				
1.5. Flèche ventrale glissée sur 3 m puis cassée pour plonger au fond du bassin				L'exercice est réussi lorsque le candidat passe distinctement de la flèche glissée à la position carpée, et plonge <i>sans flexion des jambes en arrière</i> pour aller toucher simultanément des deux mains la marque (posée par l'enseignant) au fond du bassin.
1.6. «Bombe» arrière, départ dos à l'eau				L'exercice est réussi, lorsque les jambes restent tendues et que la prise des mains n'est lâchée qu'une fois dans l'eau. L'exercice peut aussi être exécuté en groupe: tous les candidats sont côte à côte, chacun tient les chevilles de son voisin et tous se laissent tomber en arrière, ensemble.

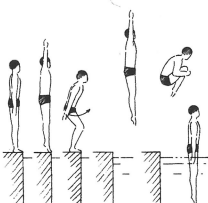
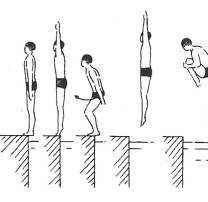
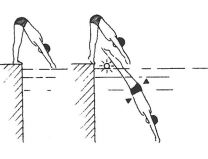
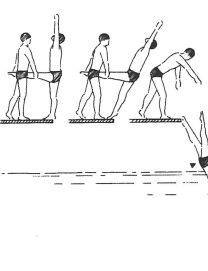
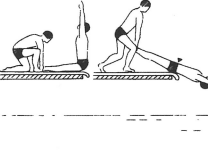
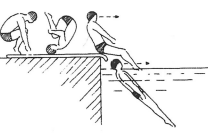
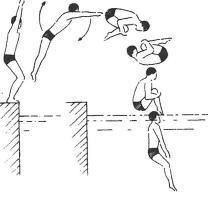
--- ► direction du regard

▲▲ muscles tendus



Test suisse de plongeon 2

* voir «éclaircissements techniques» au verso

Description	Illustration	Départ de ...	Profondeur de l'eau	Conditions
2.1. Chandelle avant groupée avec mouvement d'élan des bras*		bord du bassin	min. 2,50 m	Les exercices 2.1. et 2.2. sont réussis lorsque le candidat exécute une extension complète du corps au départ, qu'il amène les bras tendus en position haute et lorsqu'il saisit les jambes lors de la position groupée. L'entrée dans l'eau peut se faire soit en position groupée (bombe) soit corps tendu.
2.2. Chandelle arrière avec mouvement d'élan de bras*		bord du bassin	min. 2,50 m	
2.3. Chute avant, de la position carpée		bord du bassin	min. 2,50 m	L'exercice est réussi lorsque le candidat plonge avec les jambes serrées et tendues et qu'il atteint le fond du bassin le corps en extension complète. Matériel d'appoint*: corde, anneau/assiette.
2.4. Chute arrière de la position debout, une jambe à 90° (avec aide du partenaire)		tremplin 1 m ou plate-forme 1 m	min. 3,50 m	Les exercices 2.4. sont réussis lorsque le candidat plonge corps tendu, sans cintrer, jusqu'au fond du bassin ou au minimum jusqu'à une profondeur de 2 m.
ou chute arrière de la position assise, jambes tendues (avec aide du partenaire)		tremplin 1 m ou plate-forme 1 m	min. 3,50 m	
2.5. Roulade avant avec entrée dans l'eau en chandelle		bord du bassin	min. 2,50 m	L'exercice est réussi lorsque le candidat exécute la rotation sans arrêt et atteint corps tendu le fond du bassin ou une profondeur de 2 m au moins.
2.6. Périlleux avant de la station debout face à l'eau		bord du bassin	min. 2,50 m	L'exercice est réussi lorsque la rotation se fait en position groupée serrée, mains aux tibias et lorsque les pieds ou les fesses entrent en premier en contact avec l'eau.



Test suisse de plongeon 3

* voir «éclaircissements techniques» au verso

Description	Illustration	Départ de ...	Profondeur de l'eau	Conditions
3.1. Chandelle avant droite (a) avec 1 pas d'élan*		tremplin 1 m	Profondeur minimale pour tous les exercices 3,50 m	L'exercice est réussi lorsque le plongeur se trouve, après le saut d'appel, dans une position d'équilibre sûre (tronc vertical), qu'il effectue ensuite une extension complète puis qu'il entre dans l'eau verticalement, le corps tendu, ceci à moins de 1,2 m du tremplin.
3.2. Chandelle arrière droite (a) avec mouvement d'élan de bras*		tremplin 1 m		L'exercice est réussi lorsque le plongeur est en extension complète et qu'il amène les bras tendus en position haute, et que l'entrée dans l'eau se fait verticalement, corps tendu.
3.3. Chute avant debout sur une jambe, l'autre groupée ou saut de dauphin de la station		tremplin ou plate-forme 1 m		L'exercice est réussi lorsque l'entrée dans l'eau s'effectue sans flexion des jambes en arrière et, que le plongeur garde la position correcte d'entrée dans l'eau* jusqu'au fond du bassin ou jusqu'à une profondeur de 2 m, au moins.
3.4. Chute arrière de la position assise groupée dos à l'eau		tremplin 1 m		L'exercice est réussi lorsque le candidat plonge muscles et corps tendus et que la tenue n'est pas relâchée dans l'eau.
3.5. Roulade avant sur planche pour entrer dans l'eau en chandelle ou roulade avant sur la planche suivie d'une chute avant groupée (assis ou accroupi)		tremplin ou plate-forme 1 m		Les exercices sont réussis si la rotation est exécutée sans arrêt et si le candidat atteint le fond du bassin ou une profondeur minimale de 2 m dans la position correcte d'entrée dans l'eau*.
3.6. Roulade arrière sur la planche pour entrer dans l'eau par les pieds		tremplin ou plate-forme 1 m		L'exercice est réussi lorsque la rotation est exécutée sans arrêt et que les mains tiennent les jambes pendant la roulade et lors de l'entrée dans l'eau.

-----► direction du regard

▲▲ muscles tendus



Test suisse de plongeon 4

* voir éclaircissements techniques au verso

Description	Illustration	Départ de ...	Profondeur de l'eau	Conditions
4.1. Chandelle avant groupée avec élan*		tremplin 1 m	Profondeur minimale pour tous les exercices 3,50 m	L'exercice est réussi si le plongeur, après le saut d'appel*, se trouve dans une bonne position d'équilibre; tronc vertical, s'il quitte le tremplin par une extension complète, s'il groupe au point culminant en saisissant les tibias des 2 mains et s'il entre dans l'eau verticalement, le corps parfaitement tendu.
4.2. Plongeon ordinaire avant groupé sans élan		tremplin ou plate-forme 1 m		Le saut est réussi: lorsque le plongeur est le moins possible penché en avant lors de l'impulsion, qu'il élève les hanches pour la rotation, groupe bien, qu'il soit en extension complète lors de l'entrée dans l'eau et garde cette position jusqu'à ce qu'il atteigne le fond du bassin.
4.3. Chute arrière droite avec légère poussée au départ		tremplin ou plate-forme 1 m		L'exercice est réussi lorsque le candidat plonge corps tendu (sans cintrer) la tête entre les bras.
4.4. Roulade arrière sur la planche pour entrer dans l'eau en chandelle droite		tremplin ou plate-forme 1 m		L'exercice est réussi lorsque le candidat est bien groupé lors la roulade arrière et qu'il tend énergiquement les jambes pour pouvoir entrer verticalement dans l'eau.
4.5. Roulade avant suivie d'une chute avant carpée		tremplin ou plate-forme 1 m		L'exercice est réussi lorsque le plongeur arrive debout au bout de la planche après la roulade avant et qu'à ce moment il tend les jambes pour pouvoir plonger correctement* de la position carpée.
4.6. Chute avant de l'appui renversé		tremplin ou plate-forme 1 m		L'exercice est réussi lorsque le candidat tient l'appui renversé sans cintrer puis plonge en position correcte* jusqu'au fond du bassin ou jusqu'à une profondeur minimale de 2 m. Une aide pour l'appui renversé est autorisée.

-----> direction du regard

▲▲ muscles tendus

Eclaircissements techniques

Position de base

Le plongeur se tient droit, regard fixé à l'horizontale, ventre rentré, bras tendus le long du corps. Les pieds sont tournés de 45° vers l'extérieur de façon à agrandir la surface d'appui, les talons se touchent.

– pour les sauts de la station face à l'eau:

Le plongeur se tient au bord de la surface d'appel, les pointes de pieds exactement au bord sans pourtant qu'elles ne dépassent durant la vide.

– pour les sauts de la station dos à l'eau:

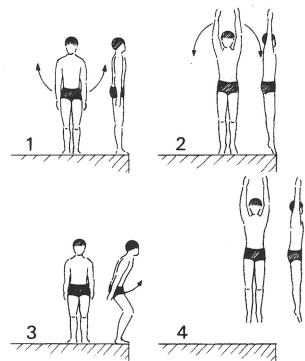
Le plongeur se tient au bord de la surface d'appel de façon à ce que la moitié environ des plantes de pieds dépasse du bord. Un équilibre sûr doit être assuré.

Le départ

a) sans mouvement de bras:

- 1 Les bras sont en position de départ en position haute dans le prolongement du corps.
- 2 Station sur les 1/2 pointes.
- 3 Flexion des genoux et des chevilles.
- 4 Après un saut énergétique, le corps s'étend complètement.

b) avec mouvement de bras:



- 1 Les bras sont en position de départ, le long du corps.
- 2 A l'extension des chevilles, les bras remontent latéralement jusqu'à la hauteur des épaules ou jusqu'en position haute.
- 3 Redescendre les bras latéralement en fléchissant les chevilles et les 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. Après un saut énergétique, le corps s'étend complètement.

L'élan

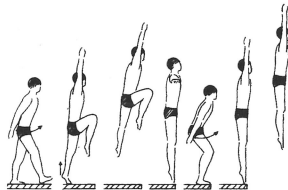
D'après le règlement international, l'élan comporte au moins 3 pas et un saut d'appel au bout de la planche qui conduit directement à l'impulsion et au rebond. Avant le début de l'élan, le plongeur se trouve dans la position de base. Les trois, quatre ou cinq pas sont exécutés à une allure calme. Le corps reste droit (vertical), la position des bras n'est pas imposée.

Le saut d'appel

Après les pas réguliers de l'élan vient le saut final ou saut d'appel. Pour le saut d'appel le plongeur prend appui sur son pied d'appel, donc sur une jambe, et élève la jambe libre fléchie jusqu'à ce que la cuisse atteigne au moins l'horizontale; en même temps les bras s'élèvent latéralement. Le plongeur reprend en suite contact avec la planche simultanément des deux pieds, les bras redescendent latéralement.

Lorsque le tremplin plie sous le poids du corps, les jambes fléchissent aussi et au moment où le tremplin se détend le plongeur s'étend énergiquement pour le rebond. La détente du corps et la vitesse de la planche se combinent ce qui crée cette hauteur considérable de l'envol.

1 pas d'élan correspond à un départ ne comprenant qu'un seul pas avant le saut d'appel.



La position d'entrée dans l'eau

a) Entrée dans l'eau 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 le long du corps, la paume des mains le long des cuisses, le corps droit, la tête droite et le regard fixé à l'horizontale.

b) Entrée dans l'eau par la tête et mains:

Lors de l'entrée par les mains, la position du corps, des mains aux doigts de pied, 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 de manière à suivre le prolongement exact du tronc et à enserrer la tête à la hauteur oreilles. 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 sur le dos de l'autre ou les poings dont l'un tient le pouce de l'autre

Le matériel d'appoint

1 La planche glissante

La planche glissante a une longueur d'environ 1,80 m, une largeur d'environ 50 cm et une épaisseur d'environ 3 cm. Elle est polie et laquée des deux côtés. Le plongeur apprend sur cette planche la position correcte pour l'entrée dans l'eau par les mains. L'élève se couche sur la planche le corps parfaitement tendu, les bras en position haute, la tête coincée entre les bras, ventre rentré, fesses serrées, jambes tendues et pointes de pieds effacées; à ce moment, le professeur ou un camarade soulève la planche du côté des pieds. Le plongeur se trouve alors sur une surface oblique, et glisse lentement dans l'eau jusqu'au fond du bassin en gardant la même position pendant tout l'exercice. La planche glissante est toujours à poser préalablement sur un tapis afin qu'elle ne se griffe pas et perde ainsi sa caractéristique glissante.

Utilisation:

chute avant, chute arrière.

2 Le tapis de caoutchouc

Les tapis de caoutchouc d'une épaisseur de 1 à 2 cm, servent de support pour les exercices partant de la position à genoux, les roulades ou les exercices à sec à côté du bassin.

Utilisation:

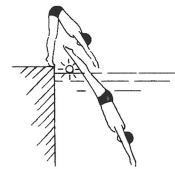
plusieurs exercices du bord du bassin, du plongoir ou de la plate-forme.

3 La corde élastique / la ligne d'eau:

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.

Utilisation:

chute avant, par ex.: de la position carpée.

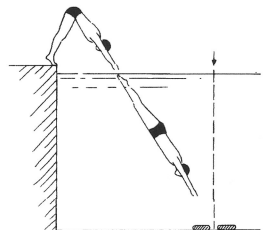


4 L'anneau / l'assiette

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 (2 à 4 m 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.

Utilisation:

chute avant.



Rapport d'examen

Tests suisses de plongeon 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 ou.

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
		1–4 Programme imposé						5+6 Programme à choix deux disciplines parmi: plongée ABC plongeon nage d'obstacles; sauvetage																	
Nom, prénom		Chandelle avant droite	Chandelle arrière droite	Chute avant	Chute arrière ou flèche dorsale glissée	Flèche ventrale glissée, casser et plonger	Bombe arrière	Chandelle avant groupée	Chandelle arrière droite	Chute avant carpée	Chute arrière	Roulade avant, entrée en chandelle	Périlleux avant de la station debout	Chandelle avant droite avec un pas d'élan	Chandelle arrière droite	Chute avant ou saut de dauphin	Chute arrière de la position assise groupée	Roulade avant pour entrer dans l'eau en chandelle ou par une chute	Roulade arrière	Chandelle avant groupée avec élan	Plongeon ordinaire avant groupé	Chute arrière droite	Roulade arrière pour entrer en chandelle	Roulade en avant suivie d'une chute avant carpée	Chute avant de l'appui renversé
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									