swimsports.ch

Les tests de base de natation

Les insignes de motivation

Les tests suisses des sports aquatiques

RAIFFEISEN

Feuille de protocole des tests de base 1–7

Les conditions des tests, les feuilles de protocole et les insignes sont à commander directement sur le site :
www.swimports.ch

Prière de vous tenir aux conditions de contrôle!

Organisateur Dates

X = réussi O = pas réussi	**Test**										
	Exercice	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Test 1 « Ecrevisse » Test 2 « Hippocampe » Test 3 « Grenouille » Test 4 « Pingouin » Test 5 « Pieuvre » Test 6 « Crocodile » Test 7 « Ours polaire »											
	Nom, Prénom										
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											

Edition 2017

Test de base 1

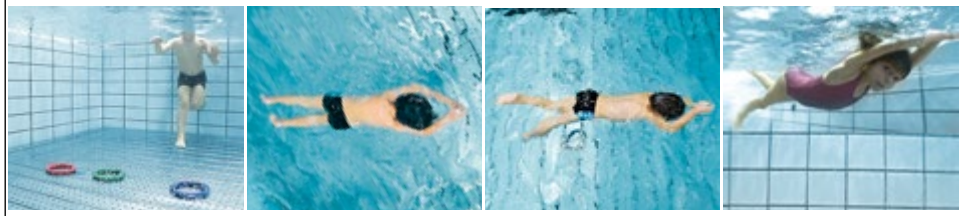
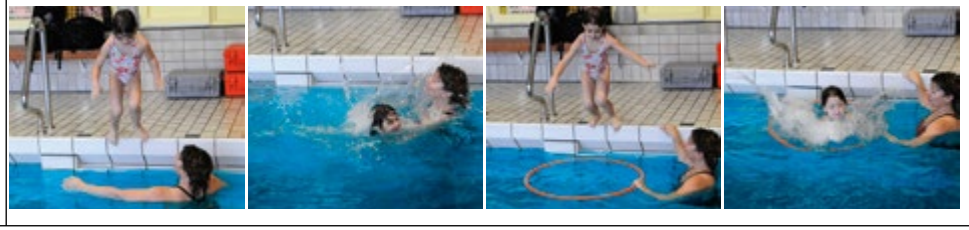
Ecrevisse (4–5 ans)

Exercice		Description
Petit plongeur Accoutumance à l'eau Les enfants ont pied		Debout, **s'immerger complètement en retenant sa respiration** pendant 3 secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau.
Bain de bulles Accoutumance à l'eau Les enfants ont pied		Debout, s'immerger complètement pendant 3 secondes et **expirer visiblement sous l'eau** par la bouche et par le nez.
Avion* Accoutumance à l'eau Eau à hauteur de poitrine		En position ventrale, **flotter** pendant 3 secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.
Flèche ventrale Compétence de base Eau à hauteur de poitrine		**Se pousser et glisser en position ventrale** pendant 3 secondes les bras tendus en avant, sans battement de jambes. Le visage est immergé.
Saut* Accoutumance à l'eau Les enfants ont pied		**Sauter** librement les pieds en premier depuis le bord du bassin **avec immersion complète.**

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 2

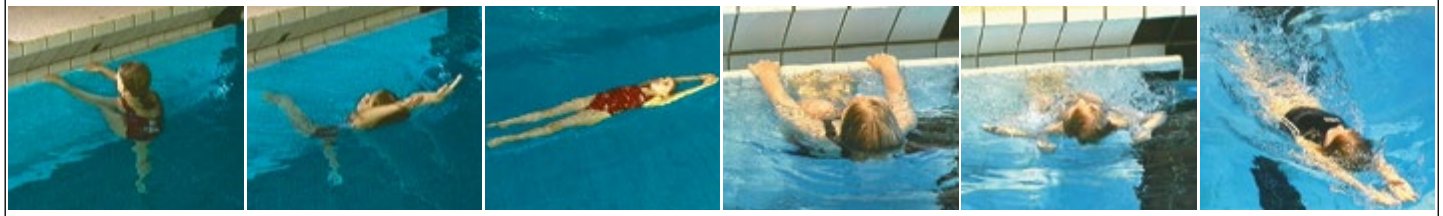
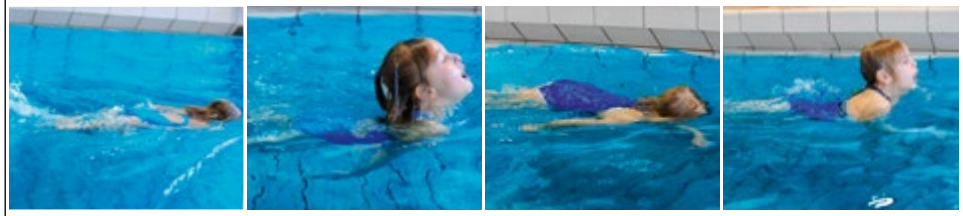
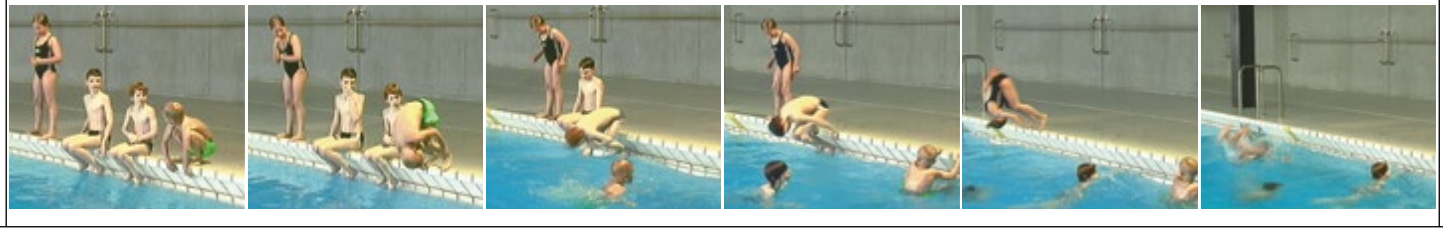
Hippocampe (4–5 ans)

Exercice		Description
Œil de poisson Accoutumance à l'eau Les enfants ont pied		**S'immerger et ouvrir les yeux.** Reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau.
Pompe à air* Accoutumance à l'eau Les enfants ont pied		Debout, **inspirer, s'immerger et expirer** totalement sous l'eau. L'exercice est à effectuer 4 fois sans interruption et sans s'essuyer les yeux. But : rythme de respiration régulier.
Nénuphar* Accoutumance à l'eau Les enfants ont pied		**Flotter** pendant 5 secondes au minimum en position dorsale, bras écartés sur les côtés ou derrière la tête.
Flèche ventrale avec moteur des jambes Compétence de base Les enfants ont pied		**Glisser** sur 2 m minimum en position ventrale en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol les bras tendus en avant, puis **se propulser** encore 2 m avec des battements de jambes.
Saut de grenouille Accoutumance à l'eau La personne qui assiste a pied; eau profonde pour les enfants		**Sauter dans l'eau profonde** les pieds en premier **avec immersion complète** (la personne qui assiste est debout dans l'eau).

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 3

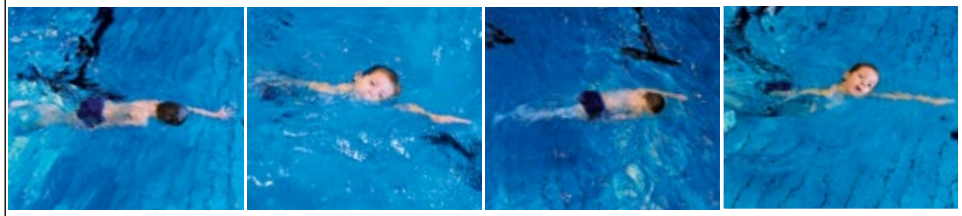
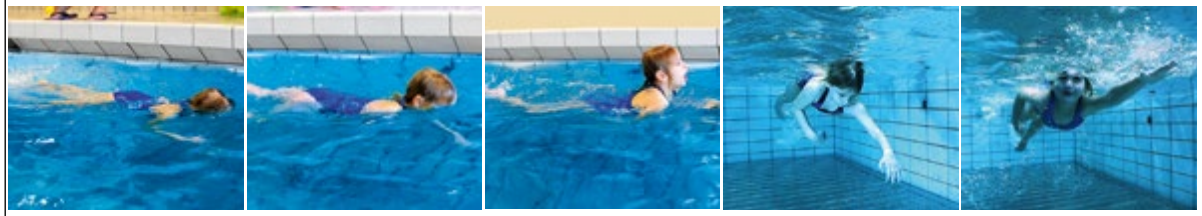
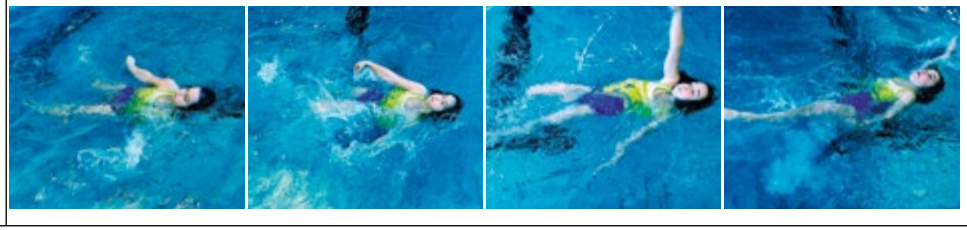
Grenouille (5–6 ans)

Exercice		Description
Bateau à moteur Compétence de base Eau à hauteur de poitrine		En se poussant du bord, **glisser** pendant 5 secondes minimum en position ventrale à la surface de l'eau, avec une position correcte de la tête **et expirer visiblement**.
Flèche dorsale Compétence de base Eau à hauteur de poitrine		**Glisser** pendant 5 secondes au minimum en position dorsale après s'être poussé du bord du bassin ou du sol, bras tendus derrière la tête.
Nage du phoque sur le dos* Compétence de propulsion Eau profonde		**Se propulser avec des battements de jambes alternés en position dorsale** sur 8 m. Les mains peuvent effectuer des mvts à côté du corps ou les bras sont tendus derrière la tête.
Nage du phoque sur le ventre* Compétence de propulsion Eau profonde		**Se propulser avec des battements de jambes alternés en position ventrale** sur 8 m. Les mains peuvent effectuer des mvts à côté du corps ou les bras sont tendus en avant. Un mvt des bras (p ex. pédalage) est recommandé pour faciliter la respiration.
Culbute Accoutumance à l'eau Eau profonde		**Effectuer une roulade avant** depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 4

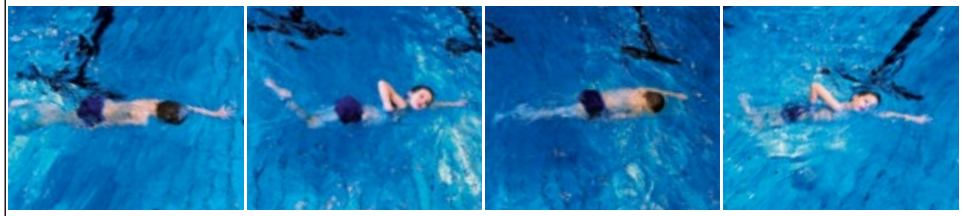
Pingouin (5–6 ans)

Exercice		Description
Appui renversé Accoutumance à l'eau Eau à hauteur de hanches / poitrine		Debout, effectuer un appui renversé avec roulade avant et **expirer visiblement par le nez**.
Plonger et passer dans un tunnel Compétence de base Eau à hauteur de poitrine		S'immerger, se pousser du mur, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé et tenu verticalement, **sans mouvement de propulsion**.
Superman* Compétence de propulsion Eau à hauteur de poitrine		Se pousser du mur, **se propulser sur 10–15 m avec des batt. jambes alternés en positon ventrale, un bras tendu** en avant. Se tourner sur le côté pour inspirer. Revenir en position ventrale pour expirer. Accomplir l'exercice 3 fois minimum sans interruption.
Pédalo* Compétence de propulsion Eau profonde		En position ventrale, **se propulser sur 10–15 m avec des mvts de propulsion et des batt. jambes alternés tout en expirant dans l'eau**. Les bras glissent sous l'eau en avant puis tirent en arrière jusque sous les épaules.
Dos Compétence du mouvement Eau profonde		**Nager 15–25 m en dos.**

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 5

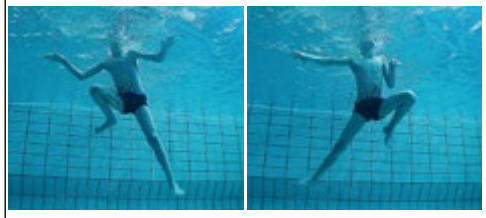
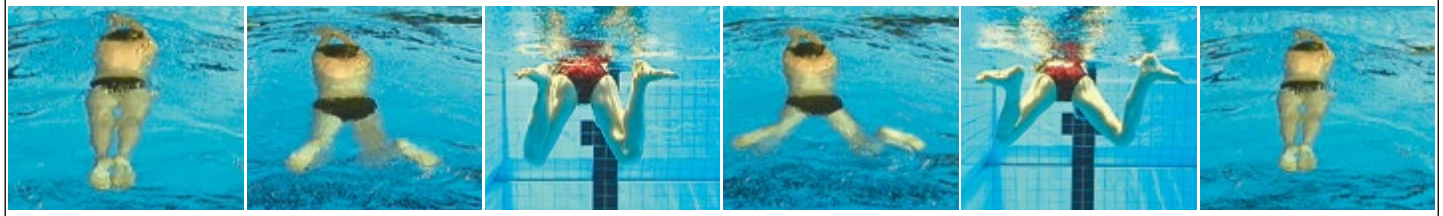
Pieuvre (6–7 ans)

Exercice		Description
Requin Compétence de propulsion Eau profonde		Se propulser sur 15–20 m avec batt. jambes alternés en position ventrale, 1 bras tendu devant la tête, l'autre le long du corps. **Expirer dans l'eau, inspirer en roulant le corps** et en même temps soulever le coude du bras plaqué, ensuite le rabaisser, tourner la tête et expirer dans l'eau.
Slalom avec bras en brasse Compétence de propulsion Eau à hauteur de poitrine		En se poussant du mur, **se propulser sous l'eau sur 5 m en passant à travers 2 cerceaux latéralement décalés, avec des mouvements de bras en brasse** et des battements de jambes alternés.
Roulement de tronc* Compétence de propulsion Eau profonde		En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, **se propulser sur 15 m** en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa, **bras tendus derrière la tête** pendant tout l'exercice.
Crawl en vrille* Compétence du mouvement Eau profonde		Nager 25 m : **moitié en position ventrale avec batt. jambes alternés et tractions bras alternées** (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant sur le côté, **moitié en position dorsale avec retour aérien bras tendus,** tractions bras régulières.
Plongeon Compétence du mouvement spécifique Profondeur de l'eau adaptée à la taille de l'enfant (1,5 m minimum)		**Plonger et glisser** (depuis la position accroupie ou debout).

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 6

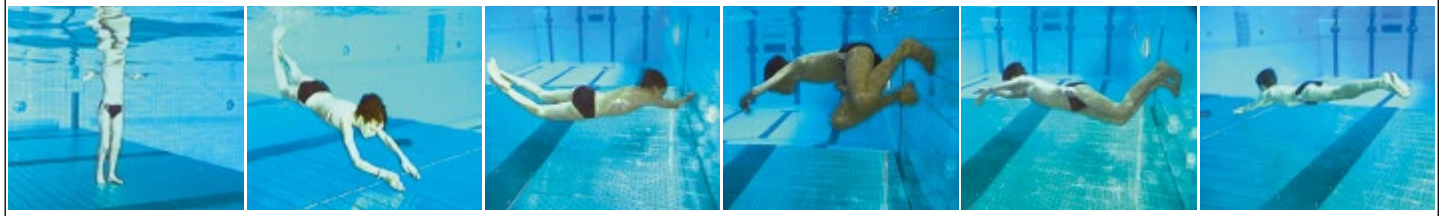
Crocodile (6–7 ans)

Exercice		Description
Crawl Compétence du mouvement Eau profonde		**Nager 15 m en crawl.**
Essuie-glace Compétence de propulsion Eau à hauteur de poitrine		En se poussant du mur, **se propulser sur 5–8 m uniquement par traction des bras** : les bras créent un appui par des mvts de bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête, sans mvt brasse ni propulsion jambes.
Crawl-Brasse-Mix* Compétence du mouvement Eau profonde		**Se propulser sur 20–30 m en position ventrale avec des battements de jambes alternés et des mouvements de bras en brasse.** La respiration se fait devant et à chaque traction de bras.
Pédalage Compétence de propulsion Eau profonde		En eau profonde, corps immergé à la verticale, **se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes** : exécuter des mvts jambes pieds tournés vers l'extérieur et flex (orteils tirés vers le haut). Les bras peuvent faire des petits mvts de soutien, par ex. pagayage.
Pieds de canard* Compétence de propulsion Eau profonde		**Se propulser sur 10–15 m avec des mouvements de jambes simultanés** (propulsion / poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur), sur le ventre ou sur le dos, la position des bras étant libre.

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Test de base 7

Ours polaire (6–8 ans)

Exercice		Description
Virage sous l'eau Compétence du mouvement Eau à hauteur de poitrine		Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, **virer sous l'eau et ramener un objet lesté** posé à 2 m du mur.
Ondulation du corps Compétence de propulsion Eau profonde		En se poussant du mur, se propulser sur minimum 4–6 m avec des ondulations du corps simultanées et une impulsion visible depuis la tête / épaules, jambes souples.
Brasse Compétence du mouvement Eau profonde		**Nager 16–25 m en brasse.** Mvt propulsion / poussée jambes, pieds tournés vers l'extérieur, et mvt bras en brasse, avec coudes pliés lors de la phase de traction. Coordination correcte entre bras et respiration. Expiration visible dans l'eau.
Contrôle de sécurité aquatique CSA* Eau profonde	 Roulade/culbute — 1 minute sur place — Nager 50 m	**Les 3 exercices sont à effectuer à la suite, sans pause** • exécuter une roulade/culbute dans une eau profonde (la tête doit être entièrement immergée) • se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute (soit en flottant sur le dos, soit avec des mouvements de jambes alternés ou de pédalage) et tourner une fois autour de son axe pour s'orienter • nager 50 m *L'attestation CSA peut être délivrée en dehors du test.*

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.

Evolution du modèle clé au modèle technique et modèle de compétences des déplacements dans les sports aquatiques

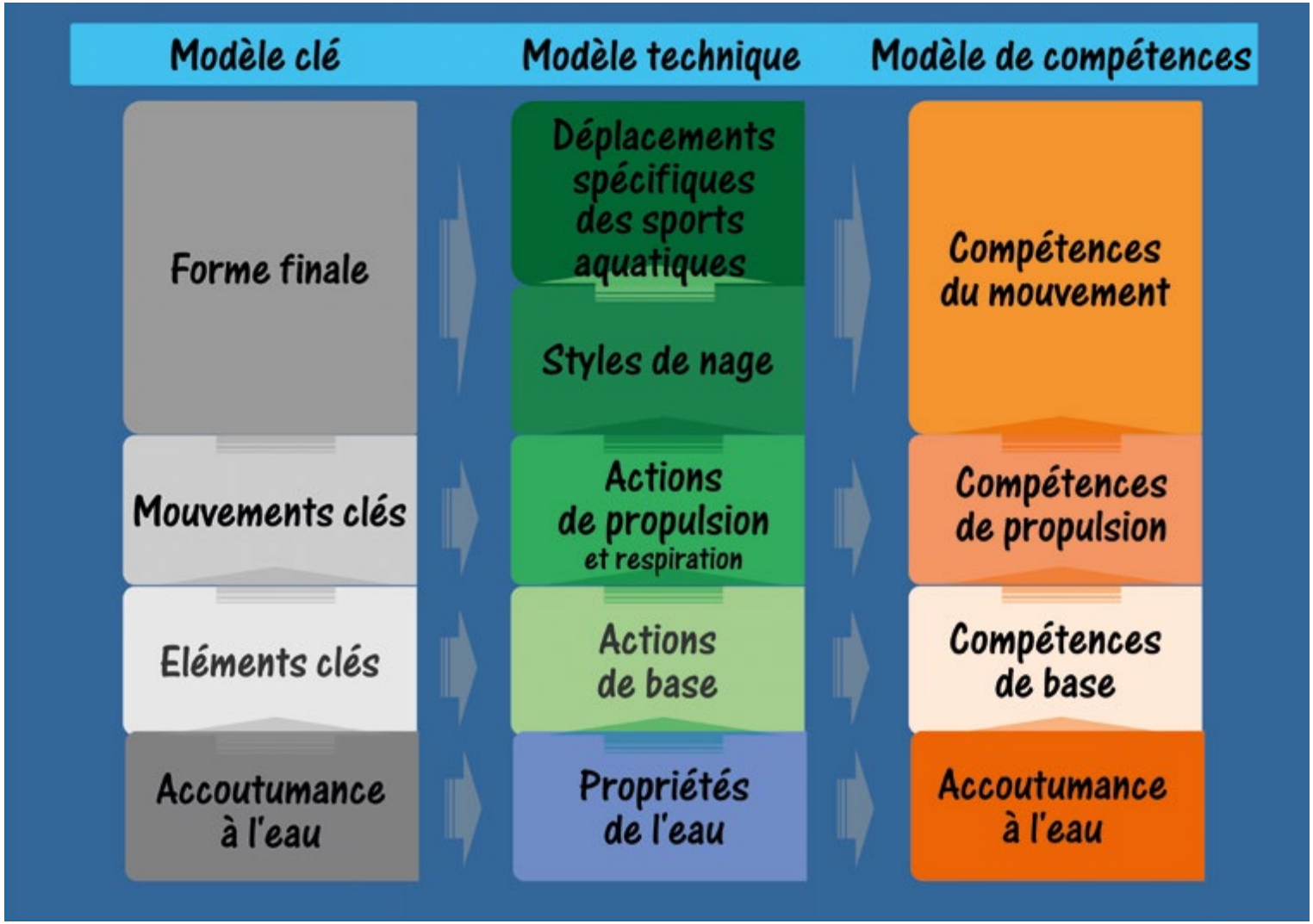
(Natation, Natation de Sauvetage, Waterpolo, Natation synchronisée, Plongée libre, Triathlon, etc.)

Qu'y a-t-il de nouveau dans le modèle technique ?

- les termes utilisés sont tirés des sciences du mouvement et sont représentatifs du langage international
- les actions décrites sont motivées par des fonctions
- les actions de propulsion gagnent en importance
- plus d'amalgame au sein d'un seul modèle entre l'analyse du mouvement et la méthodologie / didactique

Du modèle clé au modèle technique et modèle de compétences

Les termes des différents niveaux ont été modifiés, les exercices pratiques qui ont fait leurs preuves restent !



Les modèles méthodologiques de J+S ainsi que les degrés d'apprentissage «acquérir – appliquer – créer» sont toujours justes et demeurent des aides précieuses de la planification

Le modèle technique essaie d'expliquer les **propriétés physiques de l'eau** auxquelles se retrouvent sans cesse confrontés non seulement les enfants dès la première leçon de natation mais encore les compétiteurs expérimentés.

Une des tâches principales dans les sports aquatiques consiste à se déplacer d'un point A à un point B. Au niveau des **actions de base**, on expérimente différents types de déplacements et de respiration tout en mettant l'accent sur l'aptitude à glisser avec un minimum de résistance. Cela présuppose l'acquisition d'expériences en matière de flottaison (position idéale du corps dans l'eau).

Dans les **actions de propulsion**, on décrit des mouvements qui permettent un déplacement économique dans l'eau et qui correspondent au règlement de natation. Une propulsion dans l'eau n'est en principe possible qu'avec les bras, les jambes ou le corps.

S'agissant des **styles de nage**, les nageurs sont amenés à coordonner les actions de propulsion et la respiration de manière à pouvoir se déplacer de façon optimale dans l'eau. Nous subdivisons le mouvement global en plusieurs actions (quoi), décrivons ces dernières dans des modalités d'action (comment) et les justifions à l'aide de fonctions (dans quel but).

Les différents sports aquatiques posent des exigences particulières relatives au déplacement dans l'eau, lesquelles sont développées dans le contexte des **déplacements spécifiques des sports aquatiques**. Ainsi, par exemple, un joueur de waterpolo doit nager le plus vite possible avec la balle tout en étant capable de garder la vue d'ensemble sur le jeu. Un nageur-sauveteur doit se déplacer de manière économique avec une victime. Un compétiteur doit parcourir sa distance de natation le plus rapidement possible (départ et virages).

Les mouvements sportifs qui ne servent pas au déplacement dans l'eau ne peuvent pas être classés dans les niveaux « Actions de base > Actions de propulsion > Styles de nage > Déplacements spécifiques des sports aquatiques » ; ils doivent être considérés séparément (p. ex. figures en natation synchronisée).

Le modèle de compétences doit permettre un enseignement judicieux de la natation fondé sur le modèle technique.

Conformément aux niveaux du modèle technique, le modèle de compétences, axé sur la méthodologie et la didactique, définit les compétences devant être acquises par les apprenants.

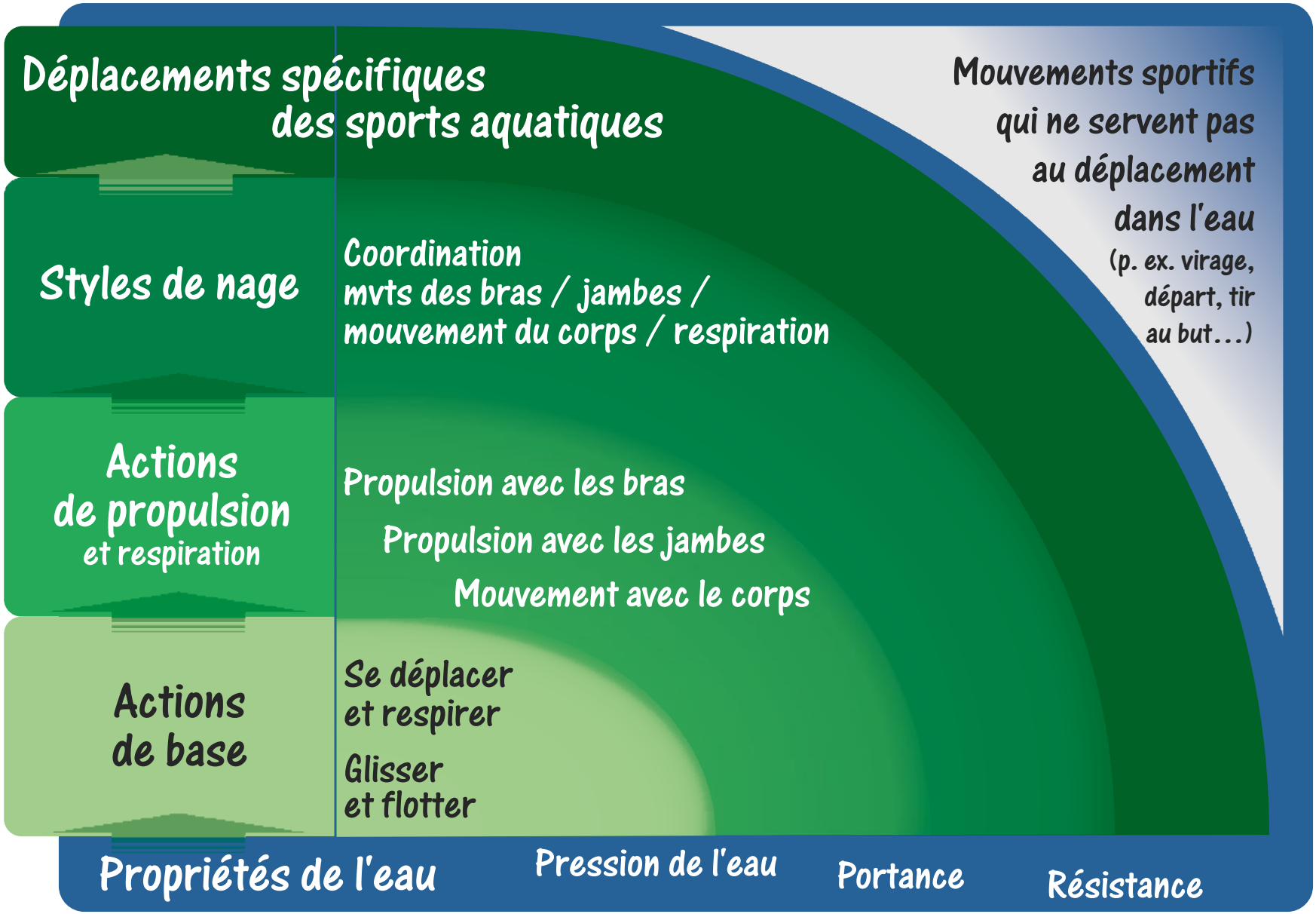
Il vise à aider les enseignants à choisir de bons exercices de natation – de l'accoutumance à l'eau aux compétences motrices – et à les introduire de manière judicieuse.

Le modèle technique des déplacements dans les sports aquatiques est basé sur le concept de l'analyse fonctionnelle du mouvement d'U. Göhner (2013) ; il a été adapté pour la natation par un groupe de travail composé de représentants de Swiss Swimming, de swimsports.ch, de la SSS, de l'Institut des sciences du sport Université de Berne et de Jeunesse+Sport.

© Groupe de travail composé de Swiss Swimming, de swimsports.ch, de la SSS, de l'Institut des sciences du sport Université de Berne et de Jeunesse+Sport, 2017.

Modèle technique des déplacements dans les sports aquatiques

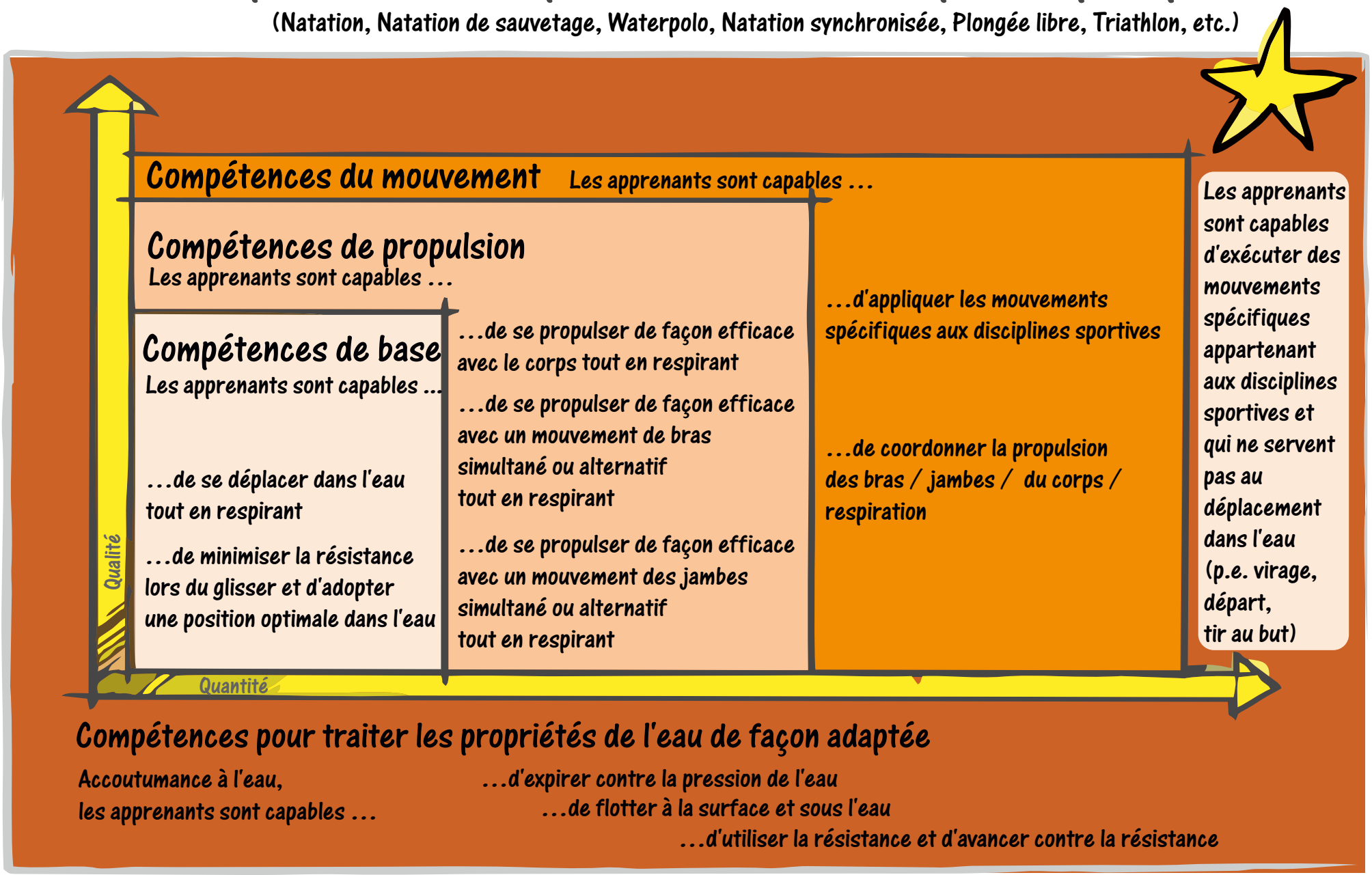
(Natation, Natation de sauvetage, Waterpolo, Natation synchronisée, Plongée libre, Triathlon, etc.)



© Groupe de travail des représentants de Swiss Swimming, de swimsports.ch, de la SSS, de l'Institut des sciences du sport Université de Berne et de Jeunesse+Sport, 2017

Modèle de compétences des déplacements dans les sports aquatiques

(Natation, Natation de sauvetage, Waterpolo, Natation synchronisée, Plongée libre, Triathlon, etc.)



© Groupe de travail des représentants de Swiss Swimming, de swimsports.ch, de la SSS, de l'Institut des sciences du sport Université de Berne et de Jeunesse+Sport, 2017

Formation d'animateur, moniteur et instructeur ENFEAU pour l'accompagnement à l'éveil aquatique, l'enseignement de l'accoutumance à l'eau et la natation enfantine

swimsports.ch est responsable de la formation ENFEAU. Elle s'adresse aux personnes qui souhaitent animer et enseigner dans le domaine aquatique

Formation ENFEAU – cours et modules spécifiques

aqua-basics.ch Cours de base ENFEAU
Acquérir les bases nécessaires concernant l'éveil aquatique depuis l'âge de 6 mois, l'accoutumance à l'eau et la natation enfantine de 3 ans jusqu'à 10 ans. Le contenu du cours traite des buts et systématique de l'accoutumance à l'eau, de la méthodologie et didactique de l'enseignement, de la communication, des perceptions sensorielles et de la physique de l'eau.

aqua-baby.ch Animateur pour l'éveil aquatique parent-bébé (entre 6 mois et 3 ans)
Etre capable d'organiser et de diriger un cours aqua-baby afin d'encadrer des parents et bébés entre 6 mois et 3 ans dans des activités d'éveil et de loisirs aquatiques. Le contenu du cours traite de l'accompagnement des parents en piscine, leurs rôles et divers comportements, de l'interaction parent-bébé-animateur et de la communication, de didactique et méthodologie, des aspects médicaux et du développement du bébé.

aqua-family.ch Animateur pour l'accoutumance à l'eau parent-enfant (entre 3 et 5 ans)
Etre capable d'organiser et de diriger un cours aqua-family afin d'encadrer des parents et enfants entre 3 et 5 ans en leur proposant différentes situations progressives et amusantes pour découvrir l'eau ensemble. La didactique spécifique (portage, éléments clés adaptés, axes de rotation), planification, structure d'une leçon seront abordées de façon ludique et créative en lien avec les objectifs recherchés ainsi que l'enjeu relationnel en milieu aquatique.

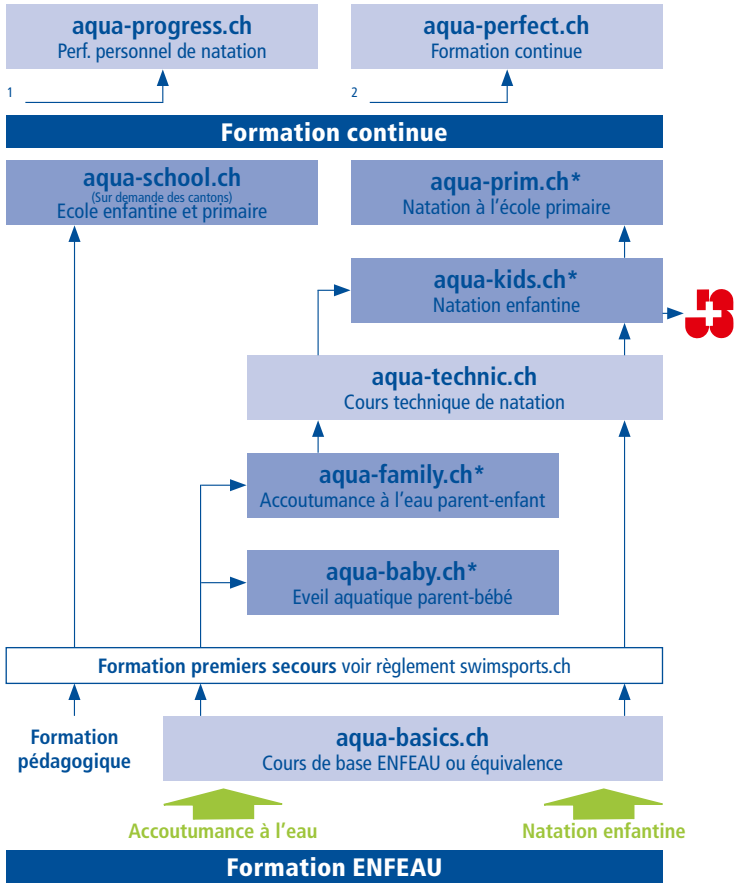
aqua-technic.ch Cours technique de natation
Acquérir des compétences pratiques et théoriques dans trois styles de nage (crawl, dos, brasse) et aborder l'initiation au dauphin. Etre capable d'analyser, corriger chaque nage et d'en faire une démonstration correcte. Apprendre à décomposer, décrire les nages et définir des critères d'observation selon les modèles des déplacements dans les sports aquatiques. Avec les prises de vidéo, faire une auto évaluation et trouver des solutions concrètes. Des exercices méthodologiques et ludiques seront pratiqués sous forme de poste ou travail individuel. La base de la biomécanique sera également abordée.

aqua-kids.ch Moniteur de natation enfantine (entre 4 et 10 ans)
Etre capable d'organiser un cours aqua-kids et de diriger des petits groupes d'enfants entre 4 et 10 ans en passant de l'accoutumance à l'eau à la pratique de la nage en favorisant l'aspect ludique. Le 1er week-end est réservé à la découverte et à l'accoutumance à l'eau et le 2ème est plus spécifique à l'apprentissage de la natation. Planifier son enseignement, trouver quelle didactique et méthodologie il serait judicieux d'utiliser avec des jeunes enfants, développer son esprit créatif et technique seront traités dans ce cours.

aqua-prim.ch Moniteur de natation à l'école primaire
Etre capable d'accueillir et de diriger des classes d'école primaire, planifier et réaliser l'enseignement de l'accoutumance à l'eau et de la natation. Ce cours ouvre des portes aux enseignants qui s'adressent à de grands groupes d'enfants de même âge mais de niveaux hétérogènes. Définir le rôle d'un professeur de natation à l'école primaire, préciser quels devraient être ses objectifs sur une année, rechercher des formes d'organisation spécifiques à l'environnement et des exercices permettant la participation active de tous les élèves.

aqua-school.ch Moniteur pour l'enseignement aquatique au jardin d'enfant et à l'école primaire
Formation complémentaire pour les personnes détentrices d'un diplôme pédagogique qui désirent se perfectionner dans le domaine aquatique. En Romandie le module n'est dispensé que sur demande d'un groupe d'enseignants, d'un canton ou d'une Haute Ecole Pédagogique (HEP).

Formation ENFEAU



1. Ouvert à tout le monde
2. Ouvert aux personnes avec formation et / ou expérience dans le domaine

Instructeur ENFEAU

Toute personne ayant suivi avec succès toutes les formations désignées par * a atteint le degré de formation ENFEAU le plus haut, celui de l'instructeur ENFEAU

Information sur les tests de base natation 1–7

Les 7 tests de base natation représentent un **support didactique** pour l'enseignant avec des buts précis permettant de bien structurer ses leçons. Cette série est ciblée pour l'apprentissage aux enfants, mais convient également aux adultes. Après une bonne accoutumance à l'eau, l'enfant développe des compétences qui lui permettent de nager dans **trois techniques de nages**, du moins en forme débutantes.

Les tests 1 et 2 sont consacrés à l'accoutumance à l'eau et aux éléments clés.

Les tests 3 et 4 consolident les éléments clés et introduisent les mouvements clés.

Les tests 5 à 7 peaufinent les mouvements clés avec des exercices variés pour arriver aux formes finales de nage du crawl, dos, brasse et font passer le CSA, contrôle de sécurité aquatique.

Les exercices de chaque test ne représentent pas le contenu d'une leçon de natation mais le **but final à atteindre au terme du cours**. Il s'agit de les utiliser comme une trame de base et de construire des suites méthodologiques comprenant des exercices adaptés au niveau de l'enfant sous forme ludiques, avec des histoires mimées.

Il n'est pas obligatoire d'organiser une « Journée test ou Leçon test », l'enseignant peut aussi cocher la réussite d'un exercice sur la feuille de protocole lorsque l'enfant le maîtrise et est pleinement à l'aise durant la période de cours.

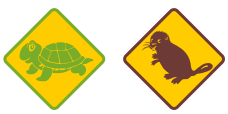
Toutefois, **deux exercices clés par test sont dotés d'un astérisque*.** Ceux-ci doivent impérativement être acquis et réussi de manière aisée pour passer au test suivant.

Les descriptions des exercices représentent des **demandes minimales et les exigences ne devraient pas aller en-dessous**. Si le niveau exigé n'est pas atteint lors du test, l'enfant peut alors recevoir un **insigne de motivation** pour l'encourager à revenir et réaliser d'autres progrès.

Il est recommandé de commencer les cours de natation sur le principe des Tests 1 à 7 à l'âge de 4–5 ans et de consacrer entre **10 et 16 leçons** (ou plus) pour chaque test, selon l'âge, le stade de développement et l'expérience aquatique de l'enfant.

Pour des enfants de 4 à 6 ans, nous recommandons une durée de leçon de 30 minutes, puis de 45 minutes par la suite.

La série des 7 tests peut être terminée en 3–4 ans environ. Un enfant qui commence à 4 ans, qui participe régulièrement à ses leçons de natation et qui évolue normalement, peut accomplir son cycle des 7 tests à environ 7 ans.



Informations générales

- Un cours de natation peut se dérouler avec des leçons ayant lieu chaque semaine ou être proposé aussi comme un cours bloc d'une semaine.
- Les exercices des tests doivent être réussis **sans matériel auxiliaire et sans aide.**
- Les exercices d'accoutumance à l'eau doivent être accomplis **sans lunettes de natation** pour le test. Attention de ne pas plonger en profondeur avec des lunettes, c'est dangereux pour les yeux (pression).
- Dans les leçons de natation, l'**aspect de sécurité** est à observer avec une grande priorité (vigilance) ! Le nombre de participants doit être adapté au niveau des enfants et aux conditions de la piscine.
- La leçon de natation doit être construite avec un **niveau d'intensité varié et adapté**, comprenant des situations favorisant la bonne humeur et l'envie d'apprendre. Exercer, exercer, exercer : telle est la devise ! Par des histoires mimées et des jeux, les exercices diversifiés peuvent être répétés plusieurs fois sans devenir ennuyeux. Eviter les files d'attente !
- Les **sauts et les plongeons** sont très populaires et amusants, les enfants adorent ça ! Certains ont été supprimés dans les tests 1 à 7 pour laisser place à plus de technique de nage. Toutefois, nous vous encourageons à continuer à les inclure dans vos leçons.
- Les parents ont besoin de comprendre comment se déroulent les leçons de natation de nos jours, quels sont les buts actuels que l'on cherche à atteindre. En effet, les méthodes d'enseignement étaient bien différentes de leur temps. Alors n'hésitez pas à les renseigner !

Où et à quelles conditions peut-on commander les insignes?

Vous pouvez commander les insignes au bureau central de Bülach au prix de Fr. 3.– pièce, plus TVA et frais d'envoi. Pour une commande de 10 insignes et plus, vous recevez une facture ; pour une commande inférieure, veuillez nous adresser le montant de Fr. 3.25 en timbres postaux par insigne ainsi qu'une enveloppe-réponse affranchie. Les insignes inutilisés peuvent toutefois être échangés en joignant une enveloppe-réponse adressée et affranchie.

Un enseignement de natation moderne

Les tests de base 1–7 sont un produit développé et distribué par swimsports.ch. Ils font partie d'un concept global de l'enseignement de la natation et des sports aquatiques.

Un enseignement de la natation bien structuré dans notre école va donner le moyen à l'enfant d'expérimenter l'élément eau sous forme ludique afin de construire sa propre confiance. Il permet à chaque enfant de travailler à son propre rythme et de progresser à son niveau. Apprendre en jouant, avoir du plaisir et vivre des situations diverses va lui apporter des connaissances et des qualités de coordination. Elles lui permettront d'en profiter tout au long de sa vie ! Les tests de base se fondent sur le modèle de compétences des déplacements dans les sports aquatiques. La progression évolue au travers des différentes étapes de compétences.

swimsports.ch

Centre de compétences natation et fitness aquatiques

Interassociation des fédérations suisses intéressées par les sports aquatiques

swimsports.ch vise à

- garantir une formation d'un niveau élevé pour animateurs, moniteurs et instructeurs dans le domaine des sports aquatiques et du fitness aquatique
- mettre à disposition des outils de travail pour la promotion d'un enseignement de la natation moderne et de haute qualité
- mettre à disposition des outils de travail pour la promotion d'un enseignement du fitness aquatique efficace et bien structuré
- garantir une mise en réseau conforme aux besoins des partenaires du milieu de la natation suisse, dans le but de promouvoir les sports aquatiques

Activités clés

- élaborer et mettre en place des formations pour animateurs, moniteurs et instructeurs dans le domaine de l'accoutumance à l'eau, de la natation enfantine, à l'école primaire et avec des adultes, ainsi que dans le domaine du fitness aquatique
- lancer et soutenir des projets pour l'encouragement des sports aquatiques et du fitness aquatique
- élaborer des concepts et des outils de travail pour l'enseignement de la natation et du fitness aquatique
- soutenir les écoles de natation et les écoles primaires pour organiser et dispenser un enseignement de la natation précis, sûr et adapté aux différents publics cibles
- soutenir des écoles de natation et des prestataires de fitness aquatique pour atteindre une qualité de l'enseignement la plus élevée possible
- diriger une centrale d'information et de prestations en Suisse à disposition pour toutes demandes concernant les sports aquatiques et le fitness aquatique

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

Accoutumance à l'eau

Dans un bassin peu profond, les enfants ont la possibilité de prendre contact avec l'eau, un élément qui n'est pas toujours connu de tous, en s'amusant, en s'imitant, en expérimentant. Ils découvrent aussi le froid, la pression de l'eau, la portance et la résistance. Ils apprennent à se déplacer dans l'eau, à mettre la tête sous l'eau, même d'expirer dans l'eau et à se sentir porté par l'eau.

Compétences de base

Les enfants découvrent qu'ils peuvent glisser et se propulser avec leurs jambes et bras pour se déplacer d'un point à un autre. Petit à petit, ils vont aussi exercer ces compétences en eau profonde.

Compétences de propulsion

Du moment où les enfants ont acquis et consolidé les compétences de base, ils commencent à se propulser dans l'eau de manière adéquate, économique et efficace. En incorporant la respiration de manière ciblée, ils se déplacent plus aisément sur des distances plus longues !

Compétences du mouvement

Un apprentissage optimal est obtenu en combinant, variant et coordonnant les compétences de propulsion. Celles-ci amènent aux styles de nage du crawl, dos et brasse.

Contrôle de Sécurité Aquatique CSA

Dans le test 7 (ours polaire) les enfants passent le CSA. Cela indique aux parents que l'enfant est à l'aise et en sécurité en eau profonde d'une piscine

Les brochures des tests suisses des sports aquatiques sont gratuites !

Vous pouvez les commander auprès deswimsports.ch
Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Les insignes

Les enfants et les jeunes ont beaucoup de plaisir à recevoir l'insigne du test qu'ils ont réussi. Ces tests sont également un moyen de soutenir et promouvoir les sports aquatiques!

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.

RAIFFEISEN