

Information sur les tests de base 1-7 adaptés aux personnes avec un handicap

En fonction du handicap, le nageur peut seulement effectuer les exercices s'ils ont été adaptés. Les objectifs individuels ne doivent cependant pas être négligés.

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 styles de nages, du moins en forme débutantes.

Les tests 1 et 2 sont consacrés à l'accoutumance à l'eau et une partie des compétences de base.

Les tests 3 et 4 consolident les compétences de base et introduisent des compétences de propulsion.

Les tests 5 à 7 peaufinent les compétences de propulsion avec des exercices variés pour arriver aux compétences du mouvement. Les apprenants seront capables de nager en crawl, dos, brasse. Ils seront en mesure de 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 réussis 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.

Adaptations spécifiques selon le handicap:
Si la poussée n'est pas possible (flexion et extension déficientes), il est permis de pousser le nageur.

En cas de paralysie des jambes et si l'exercice ne prévoit pas de propulsion avec les bras, le nageur peut être tracté par l'accompagnant au niveau du bras (exercice Superman du test Pingouin, exercices Requin et Roulement de tronc du test Pieuvre).

Tous les sauts peuvent aussi être effectués de la position assise.

Quelques pathologies (syndrome de Down, tiges métalliques dans le dos, etc.) ne permettent pas une rotation autour du centre de gravité (culbute, roulade). Par conséquent, l'exercice peut être accompli avec une rotation latérale.

Les limitations de mouvement au niveau des bras (paralysie, amputation, etc.) devraient être compensées par des mouvements du tronc.

En cas d'infirmité motrice cérébrale, de limitations au niveau des épaules ou de grand manque de force dans les jambes, la phase de retour au-dessus de l'eau est entravée.

Aides auxiliaires seulement en cas de besoin!
N'utiliser ni moyen de flottaison, ni lunettes de natation ou de plongée!

Plus d'informations sur le thème «Natation et personnes avec un handicap» sous:

www.plusport.ch

www.halliwick.ch

www.swimsports.ch

Commande des 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.

