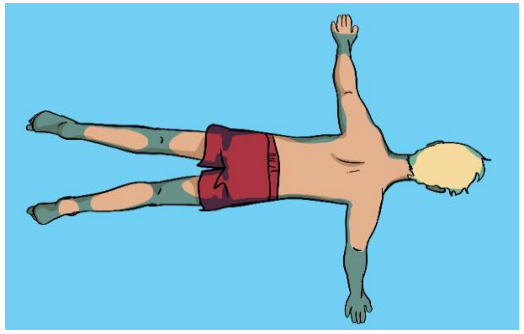
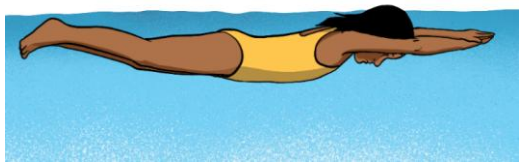
swimming
swimsports

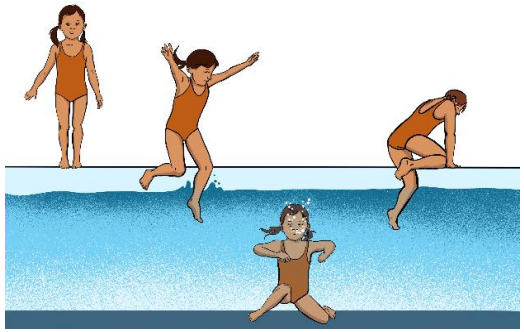
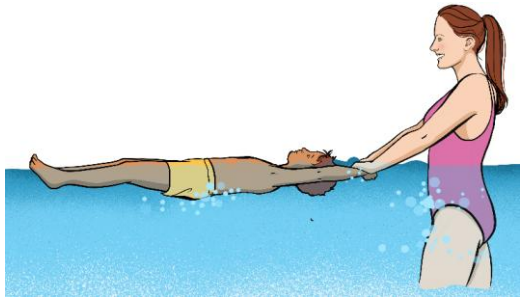
Tests de base natation

Avec le modèle technique

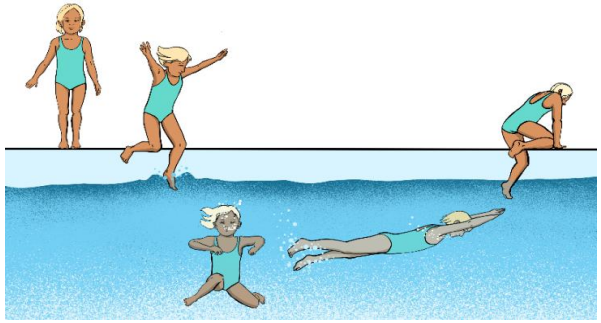
Test de base 1 Ecrevisse (dès 4 ans)

Expirer sous l'eau (Pompe à air) min. 3x Accoutumance à l'eau: respirer *Eau où l'on a pied*		Debout dans l'eau, inspirer, poser le visage dans l'eau et expirer complètement. Effectuer l'exercice sans interruption et sans se frotter les yeux. **A réaliser min. 3x** L'inspiration peut se faire sur le côté (oreille posée sur l'eau) ou vers l'avant. Objectif : rythme respiratoire régulier
Flotter sur le ventre* (Avion) min. 3 s Accoutumance à l'eau: flotter *Eau à hauteur de poitrine*		Flotter en position ventrale avec une position correcte de la tête (immergée) et les bras tendus latéralement. **Tenir min. 3 secondes**
Glisser en position ventrale (Flèche ventrale) min. 3 s Accoutumance à l'eau: glisser *Eau à hauteur de poitrine*		En position ventrale, se pousser du mur ou du fond et glisser de manière autonome pendant **au moins 3 secondes** (jambes immobiles). Le visage est complètement immergé et les bras sont tendus vers l'avant.

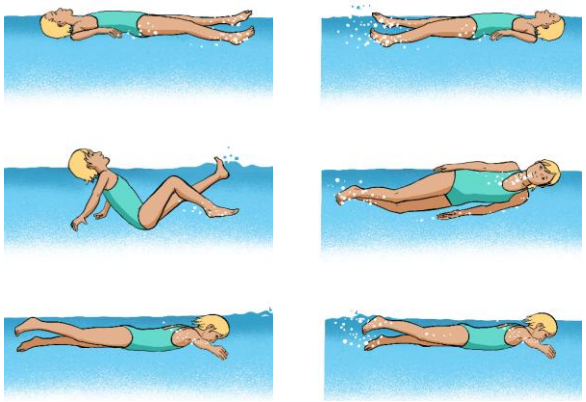
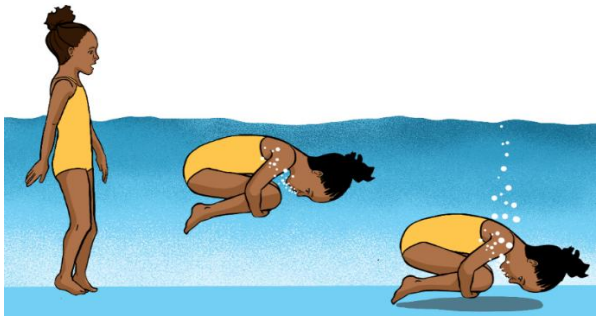
Test de base 1 Ecrevisse (dès 4 ans)

Saut à une profondeur dans laquelle on a pied puis sortie de la piscine autonome* Compétence de base: se déplacer tout en respirant *Eau où l'on a pied*		Saut libre depuis le bord du bassin avec les pieds qui vont toucher le fond du bassin, immersion complète immédiate, puis remontée et sortie autonomes. Objectif: sécurité aquatique, orientation et force
Flottaison dynamique sur le dos (Traction sur le dos) 4-5 m Compétence de base: glisser *Eau à hauteur de poitrine*		Traction par une personne externe sur le dos pendant **4-5 m.** Bras maintenus tendus au-dessus de la tête dans le prolongement du corps.

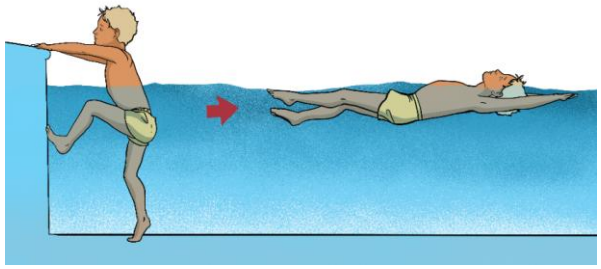
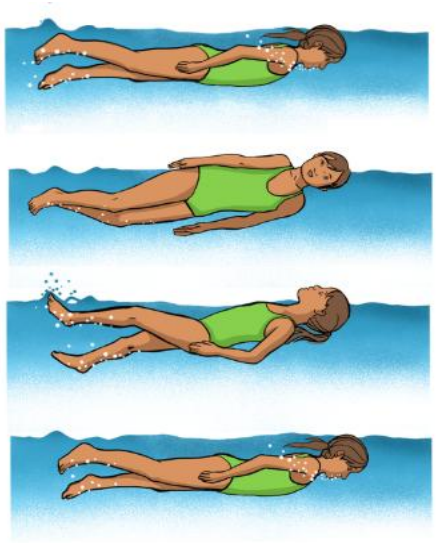
Test de base 2 Hippocampe (dès 4 ans)

Propulsion en position ventrale (Bateau à moteur) 3-4 m Compétence de base: glisser Compétence de propulsion: propulsion avec les jambes *Eau où l'on a pied*		En position ventrale, se pousser du mur ou du fond du bassin et effectuer des battements alternés de jambes sur **3-4 m.** Les bras sont tendus vers l'avant au dessus de la tête. Les yeux restent ouverts, une expiration dans l'eau est souhaitée.
Saut en eau profonde avec retour au bord autonome, sortie de la piscine incluse* Compétence de base: se déplacer tout en respirant *Eau profonde*		Saut libre en eau profonde depuis le bord du bassin avec immersion immédiate et complète, puis nage autonome jusqu'au bord du bassin et sortie autonome. Objectif: sécurité aquatique, orientation et force
Propulsion en position dorsale* (Nage du phoque) 3-4 m Compétence de propulsion: propulsion avec les bras *Eau où l'on a pied*		En position dorsale, de déplacer sur **3-4 m** avec des mouvements de jambes alternés. Les mains sont le long du corps, elle effectuent un léger pagayage ou peuvent être immobiles.

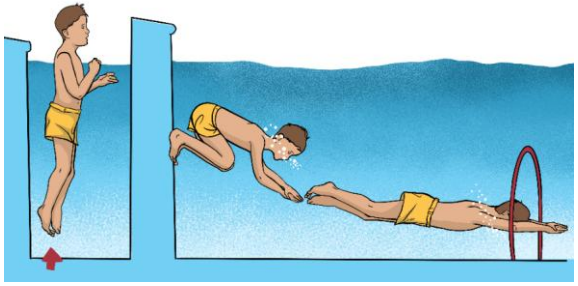
Test de base 2 Hippocampe (dès 4 ans)

Depuis la position de flottaison, **rotation du dos sur le ventre** (Du nénuphar à l'avion) Accoutumance à l'eau: flotter *Eau où l'on a pied*		Flotter sur le dos avec les bras en position latérale le long du corps (min. 2 secondes), puis passer sur le ventre par une rotation longitudinale ou transversale pour flotter sur le ventre avec les bras en position latérale ou le long du corps (min. 2 secondes).
Flotter et expirer avec les bras et les jambes repliés sous le ventre (Petit paquet) min. 3 s Accoutumance à l'eau: flotter et respirer *Eau où l'on a pied*		Flotter pendant **min. 3 secondes** avec les jambes et les bras repliés (position du «petit paquet») et effectuer une expiration complète visible sous l'eau, ce qui peut entraîner une descente éventuelle vers le fond du bassin.

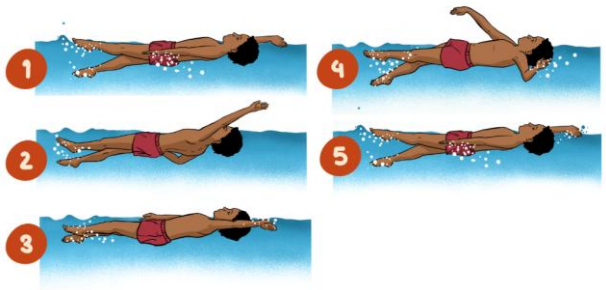
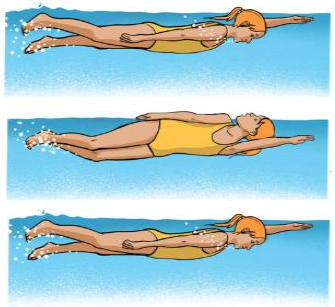
Test de base 3 Grenouille (dès 5 ans)

Glisser en position dorsale (Flèche dorsale)* min. 5 s Compétence de base: glisser *Minimum eau à hauteur de poitrine*		Après un départ en poussant du mur ou depuis le fond du bassin: glisser sur le dos pendant **min. 5 secondes**, les bras sont tendus dans le prolongement du corps au dessus de la tête.
Battements de jambes alternés avec rotation autour de l'axe longitudinal du dos au ventre et retour* (Nage du phoque) min. 8 m avec min. 2x un retournement sur le dos Compétence de propulsion: propulsion avec les jambes et le corps en respirant *Eau profonde*		Battements de jambes alternés, en expirant, puis rotation autour de l'axe longitudinal (ventre-dos) pour inspirer. Enchaîner avec une nouvelle rotation afin de se retrouver sur le ventre et expirer. Distance **min. 8 m avec min. 2 retournements en position dorsale.**

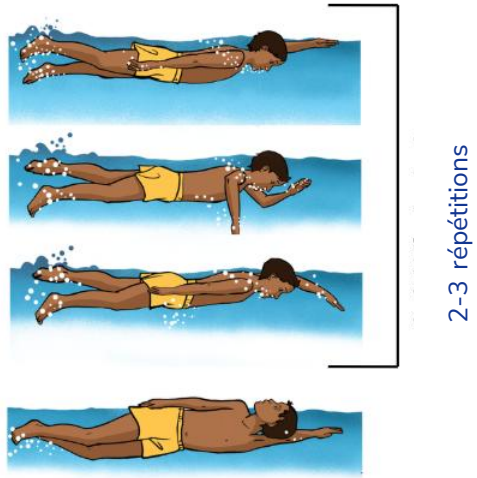
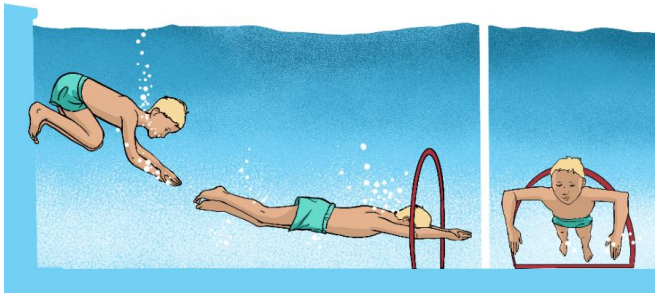
Test de base 3 Grenouille (dès 5 ans)

Roulade avant Compétence de base: se déplacer en respirant *Eau profonde*		Roulade avant, en eau profonde, depuis le bord du bassin. Enchaîner avec de la nage autonome et une sortie de la piscine autonome. Objectif: sécurité aquatique, orientation et force
Battements alternés sur le côté (Superman) 3-4 m Compétence de propulsion: propulsion avec les jambes *Eau à hauteur de poitrine ou eau profonde*		Après un départ en se poussant du mur ou du fond du bassin, effectuer **3-4 m** de battements alternés en position latérale. Position pour l'inspiration: la tête et l'épaule sont tournées sur le côté, le front et l'épaule sont orientés vers le plafond, le sommet du crâne dirige le sens de la nage.
Passer à travers un cerceau (Passer dans un tunnel) Compétence de base: glisser *Eau à hauteur de poitrine*		S'immerger totalement, plier les jambes et se pousser du mur puis glisser à travers un cerceau entièrement immergé. Les bras sont tendus vers l'avant dans le prolongement du corps et sans action propulsive. Les jambes restent passives.

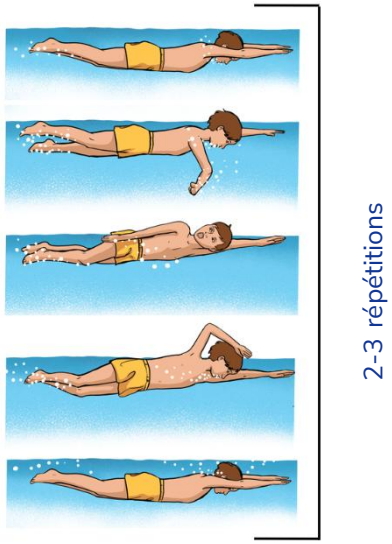
Test de base 4 Pingouin (dès 6 ans)

Nager en position dorsale (Dos crawlé) 16-25 m Compétence de mouvement: coordonner les bras et les jambes *Eau profonde*		Nager en position dorsale sur **16–25 m** avec des mouvements de jambes alternés et des mouvements de bras qui effectuent des phases de retour aériennes (dos crawlé). Les bras restent tendus pendant les phases de retour aériennes.
Colonne droite roulée ou **roulade avec expiration par le nez** Accoutumance à l'eau: respirer *Eau à hauteur des hanches/poitrine*		Départ debout dans l'eau : effectuer une colonne droite suivie d'une roulade avant **ou** directement une roulade avant. L'expiration par le nez est dans tous les cas visible.
Battements de jambes alternés avec inspiration sur le côté* (Superman) 10-16 m avec min. 3 rotations sur le côté Compétence de propulsion: se propulser avec les jambes et respirer *Eau profonde*		Après un départ en se poussant du mur ou du fond du bassin, effectuer des battements de jambes en position ventrale avec un bras tendu devant, se tourner sur le côté pour inspirer puis se remettre en position ventrale pour expirer. Distance **10-16 m avec min. 3 rotations/inspirations sur le côté.**

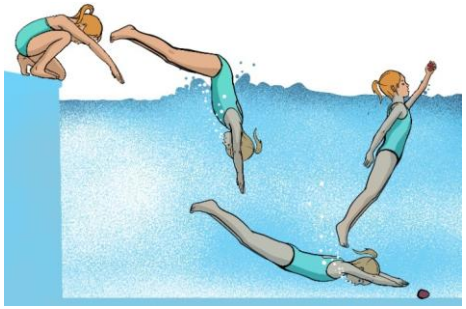
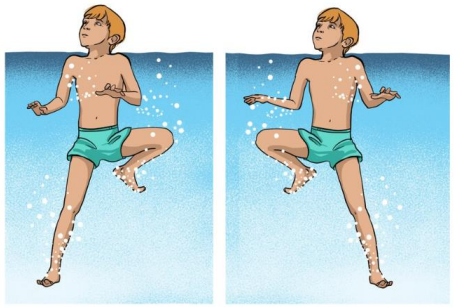
Test de base 4 Pingouin (dès 6 ans)

Nage en position ventrale* (Nage de l'ours polaire) 10-16 m Compétence de mouvement: coordonner les mouvements des bras, des jambes et la respiration *Eau profonde*		**Nage sur 10–16 m** en position ventrale avec battements de jambes alternés et une propulsion avec les bras par une phase traction-poussée sous l'eau. Volontairement la phase d'appui n'apparaît pas dans cet exercice. La phase de retour des bras se fait avec peu de résistance sous l'eau. L'expiration est visible et continue dans l'eau avec l'inspiration latérale (Superman). Une inspiration trois temps est souhaitée (on entend trois mouvements sous l'eau suivis d'une inspiration latérale).
Slalom subaquatique 5 m Compétence de propulsion: propulsion avec les jambes et les bras *Eau à hauteur de poitrine*		Se pousser du mur et se déplacer sous l'eau sur **5 m** en passant au travers de deux cerceaux espacés et décalés latéralement. La propulsion se fait grâce à des battements de jambes alternés et des mouvements de bras de brasse.

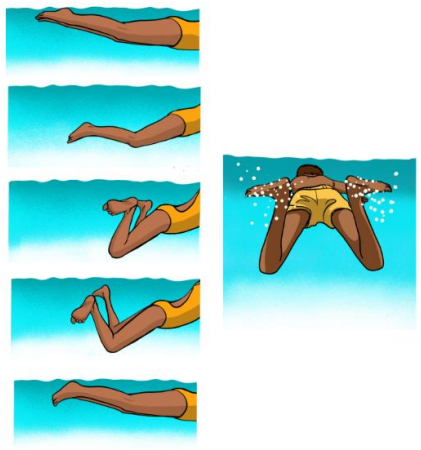
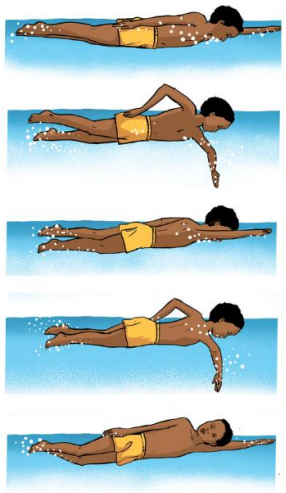
Test de base 5 Pieuvre (dès 6 ans)

Pagayage en position ventrale coudes en avant (Essuie-glace) 5-8 m Compétence de propulsion: propulsion avec les bras *Eau à hauteur de poitrine ou eau profonde*		En position ventrale se propulser sur **5–8 m** uniquement avec les bras. La propulsion s'effectue grâce à des mouvements latéraux de va-et-vient avec les avant-bras/mains sous le haut du corps, les coudes sont orientés dans le sens de la nage et maintenus à hauteur d'épaule (pas de «mouvements de brasse» !). Le visage est immergé et la tête dans la bonne position dans l'eau, le jambes sont passives (pas de propulsion par les jambes).
Crawl sur un bras* 16 m Compétence de mouvement: coordonner les mouvements des bras, des jambes et la respiration *Eau profonde*	 2-3 répétitions	Nager sur **16 m** en position ventrale grâce à des battements alternés des jambes et des tractions unilatérales. Les phases subaquatiques et aériennes du mouvement de bras son clairement visibles (mouvement de bras en crawl). Le bras immobile est maintenu tendu dans le prolongement du corps au dessus de la tête. Changer de bras après 8 m, l'inspiration se fait tous les 2-3 mouvements.

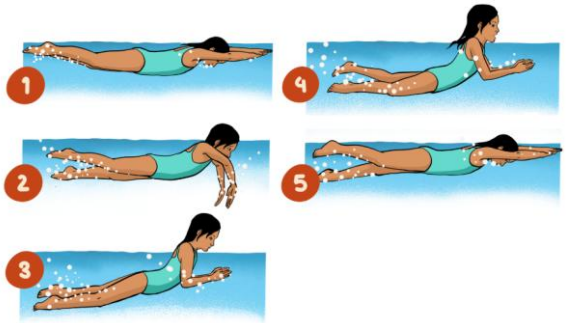
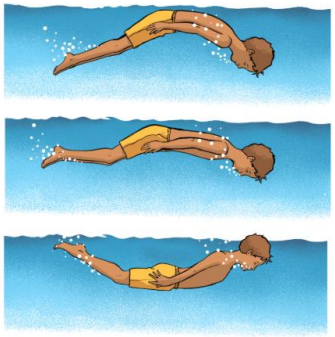
Test de base 5 Pieuvre (dès 6 ans)

Entrée dans l'eau mains et tête en avant Compétence de base: glisser *Eau profonde, min. 1.70 m!*		Plongeon mains et tête en avant depuis la position à genoux, accroupie ou debout enchaîné avec un glissement vers le fond et la remontée d'un objet. Remontée en surface avec un bras levé.
Jambes de brasse sur le dos 10-16 m Compétence de propulsion: propulsion avec les jambes *Eau profonde*		Mouvements simultanés des jambes en position dorsale sur **10-16 m.** Les mouvements de poussée avec les jambes se font pieds tournés vers l'extérieur (dorsiflexion = tirer les pieds vers les tibias), les genoux restent sous la surface de l'eau. La position des bras est choisie librement.
Piétiner dans l'eau* min. 30 s Compétence de propulsion: propulsion avec les jambes *Eau profonde*		Pendant **min. 30 secondes**, en position verticale en eau profonde, pousser les jambes en alternance (D-G) vers le bas avec les pieds fléchis et tournés vers l'extérieur (dorsiflexion = tirer les pieds vers les tibias). Les bras peuvent être utilisés en aide à la stabilisation (par ex: pagayage). Le surplace est autorisé.

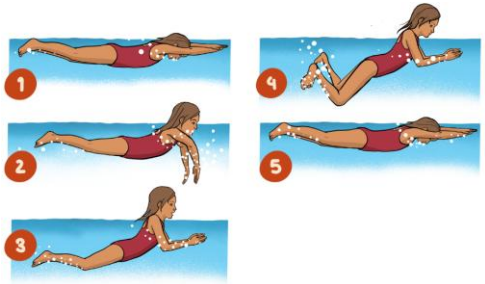
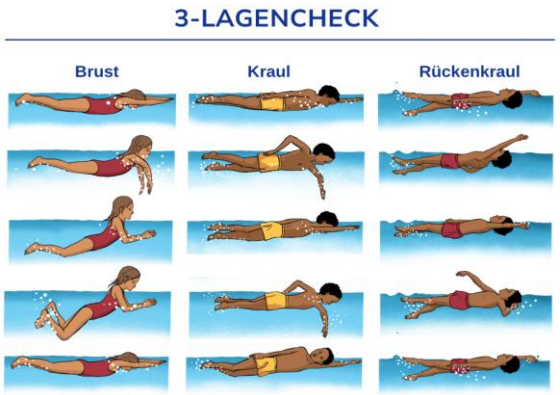
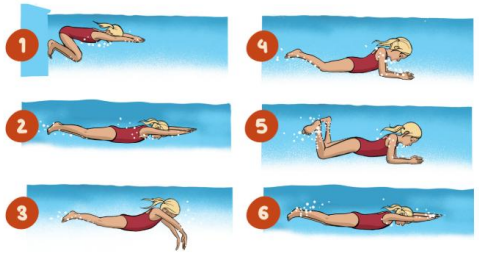
Test de base 6 Crocodile (dès 7 ans)

Jambes de brasse* 10-16 m Compétence de propulsion: propulsion avec les jambes *Eau profonde*		Sur **10-16 m** effectuer des mouvements simultanés de jambes de brasse. Mouvements de poussée dynamique des jambes (tibia) avec les pieds fléchis vers l'extérieur (dorsiflexion = tirer les pieds vers les tibias). La position des bras est choisie librement.
Crawl* 16 m Compétence de mouvement: coordonner les mouvements des bras, des jambes et la respiration *Eau profonde*		En position ventrale sur **16 m,** se déplacer avec des mouvements de jambes alternés et des tractions de bras alternées. Les phases des mouvements de bras sont clairement visibles (motrice: subaquatique → appui, traction, poussée et aérienne: retour du bras vers l'avant → mouvement de bras crawl) L'inspiration se fait sur le côté chaque 3 mouvements.

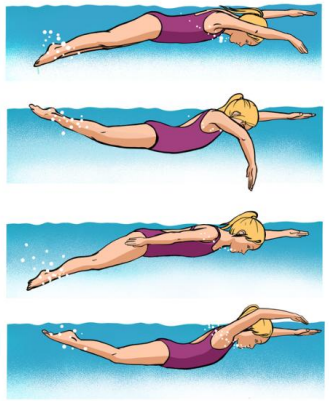
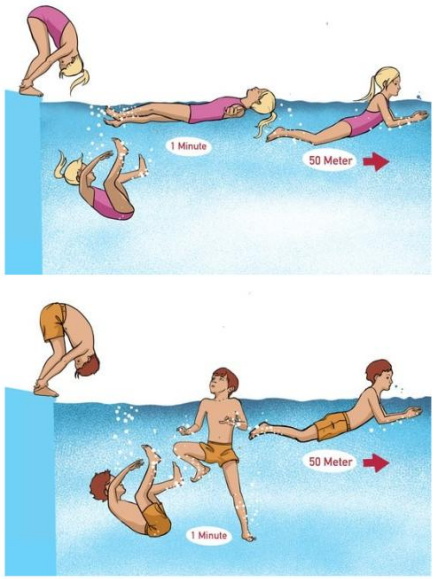
Test de base 6 Crocodile (dès 7 ans)

Mix brasse-crawl* 16-25 m Compétence de mouvement: coordonner les mouvements des bras, des jambes et la respiration *Eau profonde*		En position ventrale, nager sur **16-25 m** grâce à des battements de jambes alternés coordonnés avec des mouvements de bras simultanés. La traction de bras se fait symétriquement jusqu'à la hauteur des épaules. Les coudes sont fléchis. L'inspiration se fait de face à chaque mouvement de bras, l'expiration est visible sous l'eau.
Ondulations du corps avec propulsion des jambes 4-6 m Compétence de propulsion: propulsion avec le corps *Eau profonde*		Après un départ en poussant du mur ou depuis le fond du bassin en position ventrale, effectuer des ondulations du corps qui se poursuivent avec des mouvements de jambes de papillon (simultané). L'impulsion par la tête/épaules est bien visible. L'exercice est effectué sur une distance de **4-6 m**. Les bras sont vers l'avant dans le prolongement ou le long du corps.
Plongeon Mouvements spécifiques appartenant aux sports aquatiques *Eau profonde, min. 1.70 m!*		A partir de la position debout, effectuer un plongeon. Les mains entrent dans l'eau en premier suivis de la tête. S'ensuit une phase de glisse subaquatique pendant laquelle le corps est maintenu tendu jusqu'au retour à la surface.

Test de base 7 Ours polaire (dès 7 ans)

Brasse* 16-25 m Compétence de mouvement: coordonner les mouvements des bras, des jambes et la respiration *Eau profonde*		Sur **16-25 m** effectuer des mouvements de brasse. Les mouvements des jambes sont simultanés et propulseurs. Le mouvement simultané des bras se fait coudes fléchis pendant la traction à la fin de laquelle se place l'inspiration. La coordination des bras, de l'inspiration et des jambes est correcte. Au moment de la poussée des jambes, les bras et la tête sont alignés vers l'avant afin de profiter d'une bonne phase de glisse. L'expiration est visible sous l'eau.
Test des 3 nages 8 – 10 m par nage Compétence de mouvement: coordonner les mouvements des bras, des jambes et la respiration *Eau profonde*		Les 3 styles de nage suivants sont à nager à la suite sur **8-10 m** sans pause. • Brasse • Crawl • Dos crawlé Une transition fluide est souhaitée entre les nages.
Déplacement subaquatique en longueur 6 m Compétence de propulsion: propulsion avec les jambes et les bras *Eau profonde*		Se laisser descendre sous l'eau et se pousser du mur. La propulsion sur 6 m s'effectue grâce à des mouvements de jambes alternés (crawl) ou simultanés (brasse) et des mouvements de bras de brasse. Le déplacement est considéré comme terminé quand une partie du corps coupe la surface de l'eau.

Test de base 7 Ours polaire (dès 7 ans)

Crawl sur un bras avec ondulation de papillon 16 m Compétence de mouvement: coordonner les mouvements des bras, des jambes et la respiration *Eau profonde*		Sur **16 m,** se déplacer grâce à des ondulations de papillon et une traction unilatérale de bras en crawl. La première ondulation se fait à l'entrée de la main dans l'eau, la deuxième à la fin de la poussée. Le bras immobile est tendu au dessus de la tête dans le prolongement du corps et le changement de bras qui travaille se fait après 8m. L'inspiration se fait sur le côté ou vers l'avant. Le mouvement est rythmé.
Test de sécurité aquatique (CSA)* *Eau profonde* L'attestation CSA peut être remise en complément.		Les 3 exercices suivants sont à réaliser les uns à la suite des autres sans pause sous forme de parcours: L'entrée dans l'eau se fait par une culbute avant depuis le bord du bassin en eau profonde (à un moment donné, la tête doit être complètement immergée). Se maintenir 1 minute sur place (soit en position de flottaison dorsale soit avec des mouvements de piétinage verticaux dans l'eau). Pendant cette minute effectuer un retournement sur soi même pour s'orienter. Nager 50 m (pas de style imposé) et sortir de la piscine de manière autonome.

Informations sur les Tests de base

Les sept tests de base constituent des objectifs pour un enseignement de la natation bien structuré et orienté vers des buts précis pour des enfants âgés d'environ 4 à 10 ans. Ils transmettent aux enfants les compétences de base nécessaires pour apprendre à nager de manière sûre, progressive et ludique. Après avoir réussi le 7ème et dernier test « Ours polaire », l'enfant est familiarisé avec l'eau, compétent en milieu aquatique et capable de nager, sous une forme globale, les trois styles de nage : le crawl, le dos et la brasse.

Objectifs des tests de base

Les 7 tests de base poursuivent les objectifs suivants:

1. Accoutumance à l'eau
Dans une eau où, les enfants ont pied, ils s'habituent de manière ludique à l'élément aquatique et à ses propriétés telles que l'humidité, le froid, la pression, la flottabilité et la résistance. Ils apprennent à se déplacer dans l'eau, à immerger la tête sous l'eau, à expirer sous l'eau et à se laisser porter par l'eau (flotter).

2. Compétence aquatique
Compétences de base :
Les enfants apprennent à se déplacer en marchant dans l'eau, découvrent la flottaison et la glisse, ainsi que la respiration qui y est associée.

Compétences de propulsion :
Lorsque les enfants ont appris à glisser et à se déplacer dans l'eau, des actions de propulsion des jambes et des bras peuvent être introduites, affinées et optimisées. La respiration est également intégrée afin d'augmenter la distance de nage.

3. Compétences de mouvement
Les actions de propulsion apprises sont combinées et coordonnées de manière variée avec la respiration. L'objectif est de maîtriser, sous une forme globale, les trois styles de nage : le dos crawlé, le crawl et la brasse.

4. Sauvetage autonome
L'auto-sauvetage est également intégré aux tests fondamentaux. Il est vital que l'enfant sache comment entrer dans l'eau et, surtout, comment en sortir. En apprenant dès le début à se tourner de la position ventrale à la position dorsale, les enfants apprennent à garder leur calme, à respirer et à regagner le bord de manière autonome.

Structure et construction de la série de tests

Le premier test (Ecrevisse) est consacré à l'accoutumance à l'eau (flotter et respirer) et aux compétences de base (glisser et se déplacer).

Dans les tests 2 à 4 (Hippocampe, Grenouille et Pingouin) l'accoutumance à l'eau et les compétences de base sont consolidées et les compétences de propulsion sont introduites. L'accent est également mis sur le sauvetage autonome. L'enfant apprend à se retourner de la position ventrale à la position dorsale, à regagner le bord et sortir de l'eau seul.

Dans les tests 5 à 7 (Pieuvre, Crocodile et Ours polaire) les compétences de propulsion sont perfectionnées à l'aide de nombreuses variantes et intégrées aux compétences motrices. Celles-ci incluent les styles de nage : dos crawlé, crawl et brasse. La phase finale comprend le contrôle des 3 nages ainsi que le Contrôle de Sécurité Aquatique (CSA). Ce dernier confirme à l'enfant et à ses parents que l'enfant est en sécurité en eau profonde.

Exercices avec une étoile *

Dans chaque test, au moins deux exercices sont marqués d'une étoile (*). Cela signifie qu'aucun compromis ne doit être fait lors de l'évaluation de ces exercices. Pour les exercices non marqués d'une étoile, les exigences minimales doivent également être respectées.

Mise en œuvre des tests de base

swimsports recommande de commencer l'apprentissage de la natation pour les enfants sur la base des tests de base à partir d'environ 4-5 ans. Un enfant a besoin en moyenne de 10 à 16 leçons pour obtenir un écusson, selon l'âge, le stade de développement, l'expérience motrice et la capacité d'apprentissage. Nous recommandons une durée de leçon de 30 à 45 minutes. L'ensemble des 7 tests peut donc être passée en environ 3-4 ans. Un enfant qui commence les cours de natation à 4 ans, qui y participe régulièrement et qui a une vitesse d'apprentissage moyenne, aura terminé les 7 tests vers l'âge de 8 ans.

Les exercices des tests doivent être adaptés aux enfants et enrichis de nombreuses variantes. Une approche incluant des jeux, des métaphores et des histoires permet un apprentissage ludique et renforce les différents éléments. Un élément ou un exercice n'est considéré comme réussi que si l'enfant le maîtrise de manière répétée et sûre. La forme de cette vérification est laissée à chaque école de natation ou aux moniteurs. Il est toutefois essentiel que chaque exercice de chaque test soit maîtrisé de manière répétée avant que l'enfant ne reçoive l'écusson correspondant.

En aucun cas, un compromis doit être fait lors de l'évaluation des exercices marqués d'une étoile (*). Pour les exercices non marqués, les exigences minimales doivent également être respectées. swimsports recommande de remettre un écusson de test uniquement lorsque le niveau requis est atteint, dans l'optique de faire progresser l'enfant dans ses compétences de nage. En cas d'échec à un test, des écussons de motivation peuvent être attribués. Ceux-ci ont pour but d'encourager l'enfant à continuer de passer du temps dans l'eau afin de réaliser de nouveaux progrès.

Informations générales

- Un cours de natation peut se dérouler hebdomadairement ou être proposé sous forme de stage intensif pendant les vacances. swimsports recommande des cours de 10 à 12 leçons, d'une durée de 30 à 45 minutes chacun.

- Les exercices de test doivent être réalisés sans matériel ni assistance, c'est-à-dire sans flotteurs ni autres aides. Bien entendu, lors de l'apprentissage, l'usage de flotteurs, de jouets et d'autres aides est permis.

- Pour favoriser une bonne accoutumance à l'eau, les exercices doivent être effectués sans lunettes de natation.

- La sécurité est la priorité absolue dans l'enseignement de la natation. La taille des groupes doit être adaptée au niveau des enfants et aux conditions du bassin. swimsports recommande, pour les niveaux Ecrevisse à Pingouin, une taille maximale de 8 enfants par groupe, et à partir du niveau Pieuvre, un maximum de 10 enfants.

- Il est essentiel d'informer les parents de l'évolution de l'enfant. Une transparence sur la structure et l'organisation des tests de base permet de favoriser une compréhension mutuelle.

- Le cours de natation doit être intensif, ludique, adapté au niveau et en même temps plaisant. L'accent est mis sur la répétition et la variété des exercices, présentés de manière adaptée aux enfants grâce à des histoires et des jeux, ce qui rend l'apprentissage agréable. Les enfants doivent pouvoir découvrir l'élément eau de manière ludique et gagner progressivement en confiance. Un enseignement complet et enrichissant ne comprend pas seulement la natation, mais également des éléments ludiques comme les sauts dans l'eau et les expériences partagées. Les expériences de réussite sont importantes pour la motivation et l'estime de soi des enfants. Ils doivent donc apprendre à leur propre rythme. Le plaisir de se mouvoir dans l'eau constitue la base pour que les enfants puissent, tout au long de leur vie, être actifs et s'amuser dans, sur et autour de l'eau.

Se procurer les documents des tests

	Toutes les informations pour chaque test. Tests de base 1-7 | Swimsports
	La brochure complète est disponible en téléchargement PDF. Downloads | Swimsports, rubrique brochures tests

Se procurer les écussons

	Tous les écussons peuvent être commandés sur notre site internet. Shop | Swimsports

Le groupe de travail

Barbara Lerch, responsable du module aqua-kids, enseignante de sport et instructrice de natation, avec une longue expérience dans l'enseignement aux enfants et aux adultes, possédant des connaissances méthodologiques et didactiques solides ainsi qu'une pédagogie créative qui enthousiasme durablement les enseignants de natation et les enfants.

Sölen Eichhorn, propriétaire et directrice de l'école de natation Wellebrecher, avec une longue expérience des tests de base, membre du groupe de travail il y a 15 ans déjà, instructrice SLRG, véritable passerelle entre tradition et innovation.

Stefanie Grunder, instructrice de natation expérimentée pour les enfants, en natation scolaire et avec les adultes, formatrice aqua-basics et aqua-technic, ancienne nageuse de compétition, apportant un savoir-faire pratique et une précision technique.

Susanne Reisinger, propriétaire de l'école de natation engadin-kinder.ch, formatrice aqua-kids, nageuse active et instructrice de natation, alliant passion et enseignement pratique.

Flori Lang, ancien nageur de haut niveau suisse, multiple médaillé aux championnats d'Europe, participant aux Jeux olympiques de 2008, détenteur d'un record du monde en nage avec palmes, alliant précision technique et esprit d'innovation.

Séries d'écussons supplémentaires

Une fois que le septième et dernier écusson de la série de tests de base (Ours polaire) a été obtenu, les enfants sont prêts pour les séries de tests avancées. Ils peuvent alors choisir parmi un large éventail d'options :

Combi-tests 1-4: pour ceux qui aiment la polysportivité dans l'eau (natation, water-polo, sauvetage, plongeon et artistic swimming).		
Tests de natation 1-8: le chemin vers une natation ciblée et réussie, aussi bien pour la natation de loisir comme pour la natation de compétition.		
Plongeon 1-8: progression structurée du plongeon, des sauts simples aux sauts complexes, du tremplin d'1 m à la plateforme de 5 m.		
Water-polo 1-8: pour ceux qui aiment autant jouer que nager.		
Artistic swimming 1-8: fusion entre la natation, la gymnastique, la gymnastique acrobatique et la danse dans l'eau.		
Nage avec palmes 1-8: plongée libre avec palmes, masque et tuba.		
Nage de sauvetage 1-8: pour une préparation idéale aux brevets de sécurité.		

Le modèle technique et le modèle de compétences pour les déplacements dans les sports aquatiques

Modèle technique

Ill 1: Modèle technique, swimsports et al. 2017, Enseigner la natation de manière approfondie, mieux comprendre la technique.

Le modèle technique aide à mieux comprendre la technique de nage. Il explique les propriétés physiques de l'eau avec lesquelles les enfants, dès la première leçon de natation, tout comme les nageurs expérimentés, doivent continuellement se familiariser. Une tâche principale dans les sports aquatiques est de se déplacer dans l'eau d'un point A à un point B.

Au niveau des **actions de base**, différentes façons de se déplacer sont expérimentées, et la respiration est également travaillée. Le déplacement est facilité par la compétence de glisser avec peu de résistance, ce qui suppose une expérience du flottement à la surface et sous l'eau.

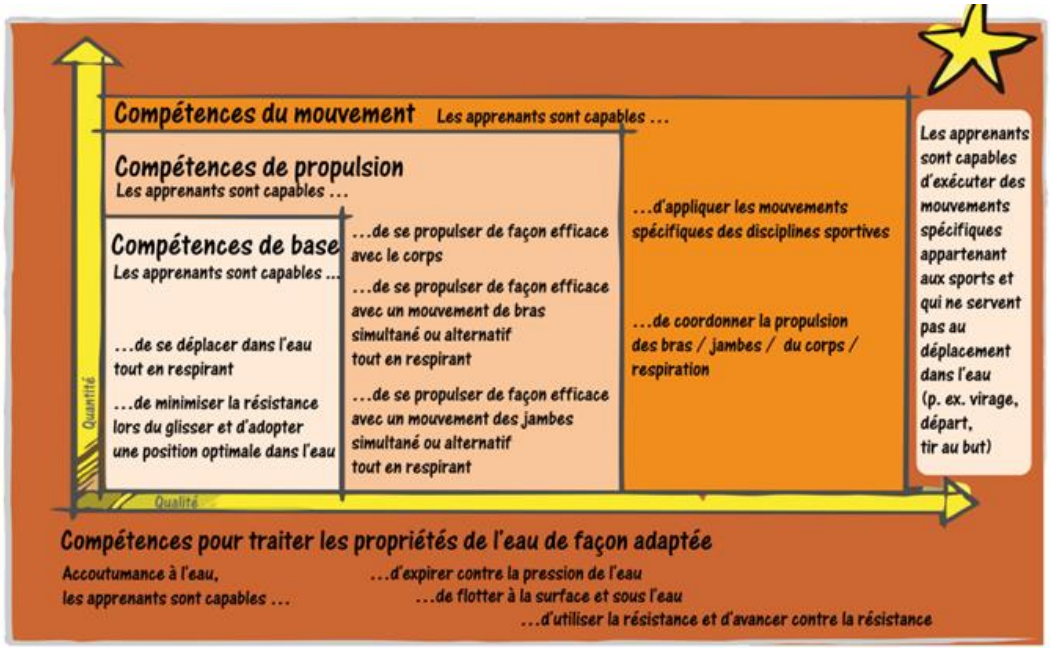
Au niveau des **actions de propulsion**, on décrit des mouvements permettant un déplacement économique dans l'eau, conforme au règlement de la natation. Dans l'eau, la **propulsion peut se faire avec les bras, les jambes ou le corps**.

Au niveau des **styles de nage**, les actions de propulsion et la respiration sont coordonnées de manière à atteindre un déplacement optimal dans l'eau.

Les différentes disciplines aquatiques (par exemple : natation, artistic swimming, water-polo, plongée, plongeon) imposent des exigences spécifiques au déplacement dans l'eau. Celles-ci sont développées au niveau du déplacement spécifique à chaque sport aquatique.
Par exemple, un joueur de water-polo doit nager le plus rapidement possible tout en gardant une vue d'ensemble du jeu avec le ballon, tandis qu'un sauveteur doit se déplacer de manière économique avec une planche de sauvetage.

Le modèle de compétences

Le modèle de compétences conduit à un enseignement de la natation structuré et pertinent, basé sur le modèle technique. Conformément aux niveaux du modèle technique, ce modèle méthodologique et didactique définit les compétences que les apprenants doivent acquérir. Le modèle de compétences aide l'enseignant de natation à classer les exercices, de l'adaptation à l'eau jusqu'aux compétences motrices, et à les organiser dans une progression cohérente.



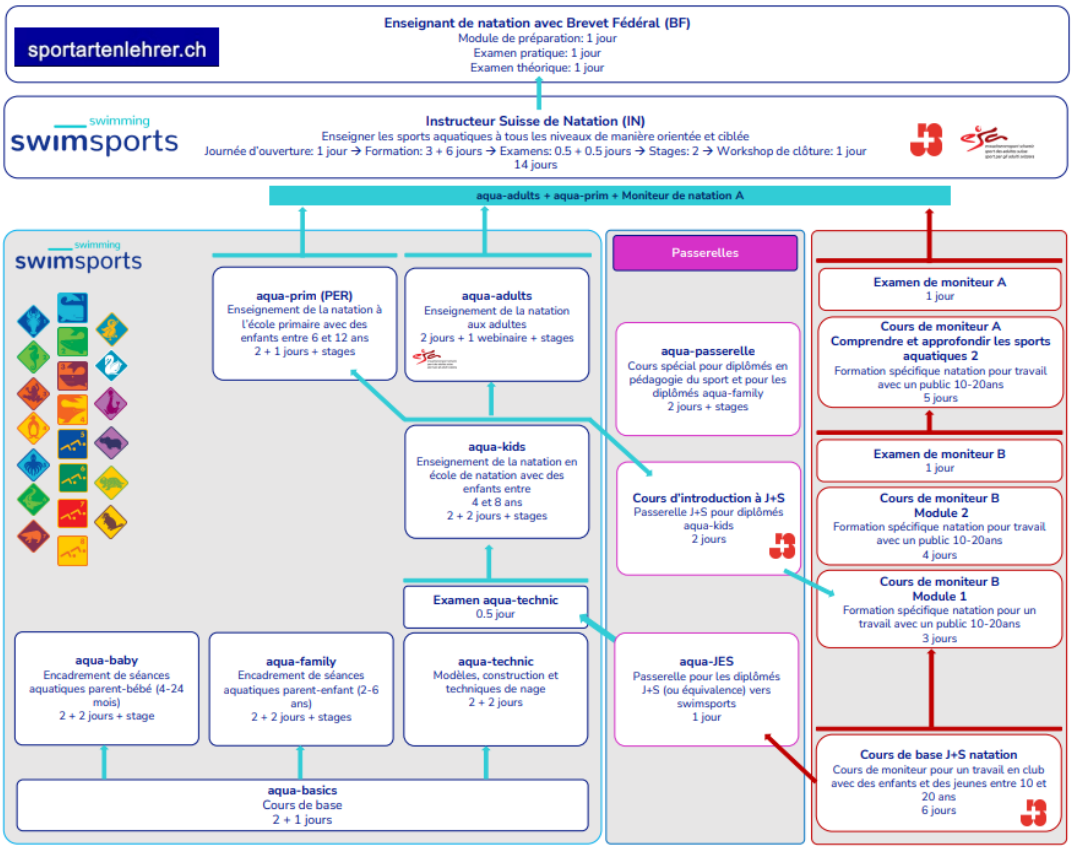
Ill. 2: Modèle de compétences, swimsports et al. 2017, Enseigner la natation de manière approfondie, mieux comprendre la technique.

swimsports – Centre de compétences pour la natation et le fitness aquatique

swimsports joue un rôle déterminant dans l'apprentissage de la natation en Suisse depuis 1941 et établit des standards de qualité pour l'enseignement de la natation. En tant qu'organisation indépendante à but non lucratif, swimsports propose notamment les services suivants :

- Formation et formation continue pour les moniteurs-trices en partant de l'aqua-baby jusqu'au diplôme d'instructeur-trice de natation.
- Concepts approuvés pour un enseignement de la natation adapté aux enfants et aux adultes.
- Séries de tests pour les compétences de base en natation, la natation, la natation de sauvetage, la nage avec palmes, le water-polo, le plongeon, l'artistic swimming et les combi-tests.
- Contrôle de sécurité aquatique CSA : documents et attestations.
- Matériel pédagogique, moyens de support et littérature pour tous les niveaux.
- Label de qualité unique pour les écoles de natation: aQuality.
- Centre d'information et de services pour toutes les questions en lien avec les sports aquatiques et le fitness aquatique.

Formation en natation



aQuality – Le label Suisse de qualité pour les écoles de natation

Le label aQuality récompense les écoles de natation pour la haute qualité de leur enseignement de la natation. Cela comprend notamment les exigences suivantes: sécurité, formation initiale et formation continue régulière des enseignants, concept de formation, durabilité dans la collaboration avec les partenaires, code de conduite.

	En cas d'intérêt vous trouvez tous les détails sur la labélisation sur notre site internet. Downloads | Swimsports, rubrique aQuality

Des informations sur aQuality ainsi qu'un premier entretien de conseil sont proposés par l'organisme de certification: aquality@swimsports.ch

Impressum

Copyright: swimsports
Auteurs: Groupe de travail des tests de base
Illustrations: Sophie Graph / https://sophiegraff.ch/