

Les tests de natation

1-8



Les insignes de motivation



Les tests suisses des sports aquatiques



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											

Test 1



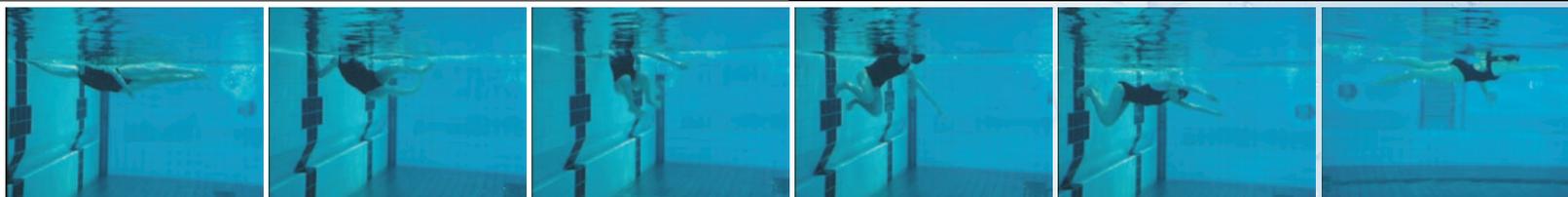
Baleine

1. 50 m dos crawlé, sans interruption, sans limitation de temps.
2. 25 m crawl, avec un seul bras. Le bras passif est tendu vers l'avant, changer de bras après 12 m. Inspirer après chaque deuxième traction.
3. 25 m dos crawlé, avec un seul bras. Le bras passif reste le long du corps, changer de bras après 12 m. Le roulis du corps autour de son axe longitudinal doit être clairement visible.
4. Après une poussée du mur, glisser au minimum 4 m sous l'eau en position ventrale. Les bras sont tendus en avant afin de réduire la résistance au maximum.

5. Plongeon de départ crawl:
après le passage de la glisse à la nage,
ajouter 2–3 cycles complets de nage.



6. Virage ouvert crawl:
nager 5 m en direction du mur et
effectuer un virage ouvert crawl.
Après le passage de la glisse à la nage,
ajouter 2–3 cycles complets de nage.



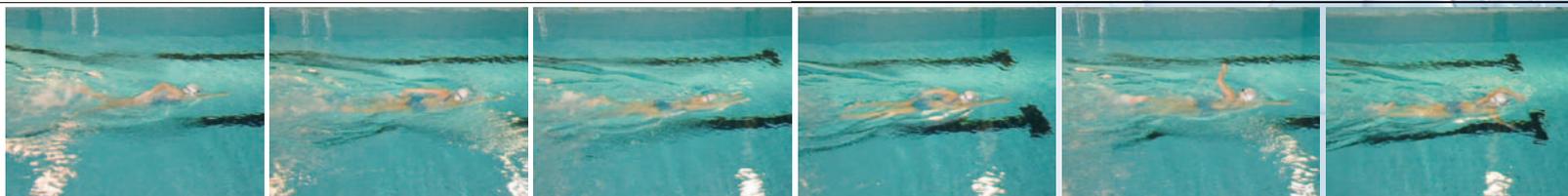
Test 2



Brochet

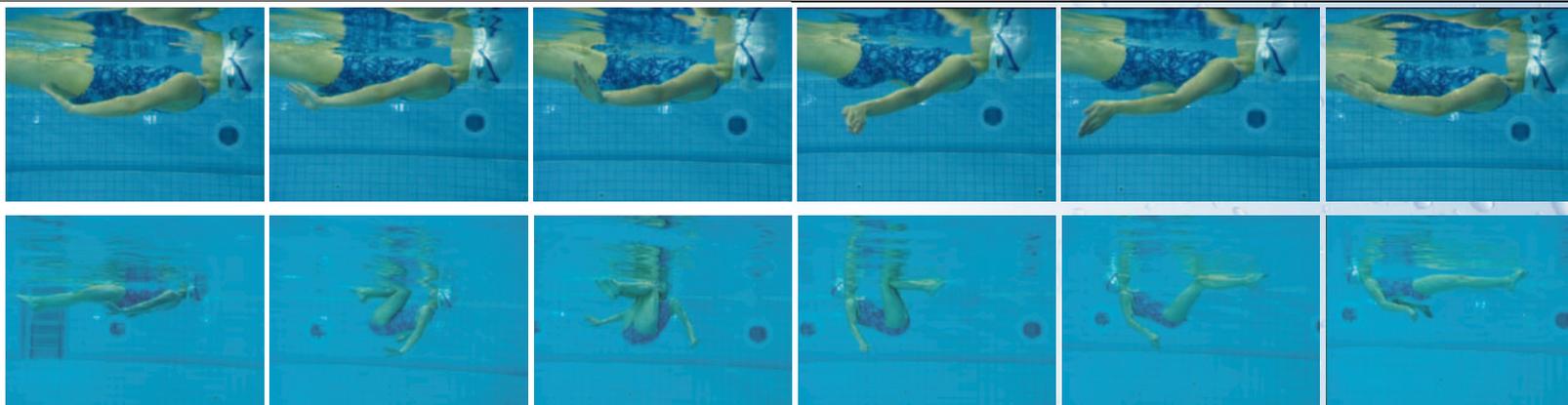
1. 100 m nage libre, sans interruption, sans limitation de temps.

2. 50 m crawl avec un seul bras:
deux tractions à droite, deux tractions à gauche avec transition fluide. Le bras passif est tendu vers l'avant. Inspirer sur le côté.



Inspirer seulement après deux tractions juste avant le changement de bras. Lors de l'inspiration, le bras opposé débute sa traction.

3. 25 m pagayage en position dorsale:
12 m en direction de la tête
12 m en direction des pieds.
Changement de direction en repliant les jambes (cuvette) et en effectuant une demi-rotation.

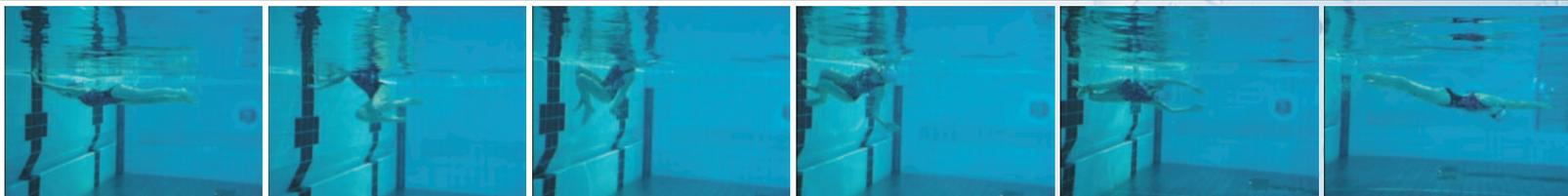


Lors du pagayage par la tête, les mains effectuent un huit plat et latéral dans l'eau à côté des hanches. Casser le poignet avec un angle de 45° vers le haut. Le dos de la main détermine la direction. Effectuer le même mouvement pour le pagayage par les pieds, avec le poignet cassé à 45° vers le bas.

4. Après une poussée du mur, glisser au minimum 4 m sous l'eau en position dorsale. Les bras sont tendus derrière la tête afin de réduire la résistance au maximum.

5. Plongeon de départ brasse:
après le passage de la traction immergée à la nage, ajouter 2–3 cycles complets de nage.

6. Virage brasse:
nager 5 m en direction du mur et effectuer un virage brasse. Après le passage de la traction immergée à la nage, ajouter 2–3 cycles complets de nage.



Test 3



Requin

1. 100 m crawl ou dos crawlé en 2:30 maximum.

2. 50 m nage combinée:

25 m tractions de bras en brasse avec battements de jambes en crawl

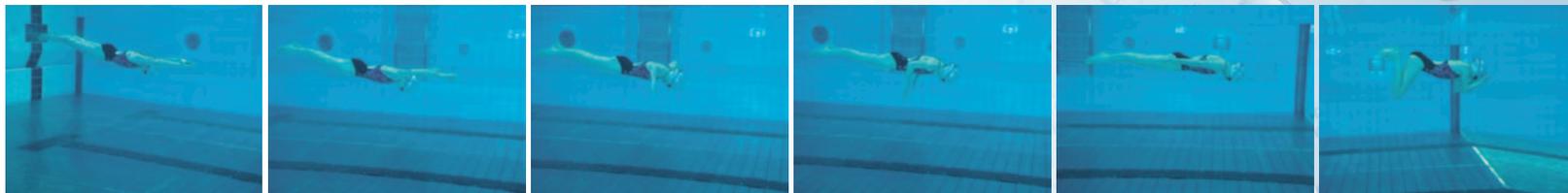
25 m brasse, une traction de bras pour deux mouvements de jambes en brasse

(2 x 25 m en 45 secondes chacun).

3. 16 m sous l'eau:

après un plongeon de départ brasse, effectuer des tractions complètes des bras en amenant les mains jusqu'aux cuisses.

Lors d'une profondeur de bassin inférieure à 1 m 40, départ avec une poussée du mur sur une distance de 12 m.

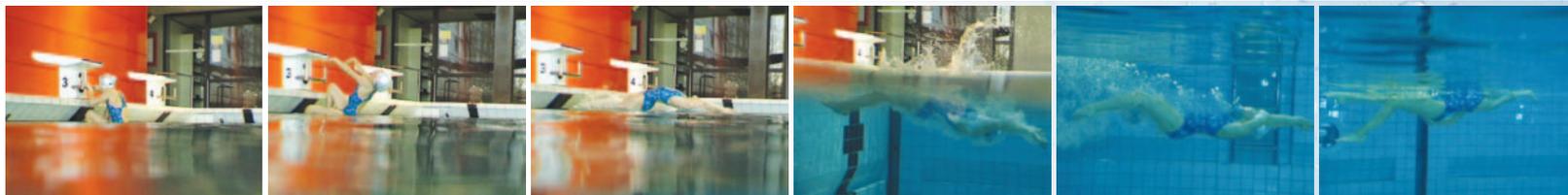


Lors de la traction, les coudes fléchis permettent une poussée optimale.

4. 25 m battements de jambes en dauphin en position ventrale, les bras sont tendus inactifs en avant ou bien laissés passifs le long du corps. Conduite du mouvement par la tête.

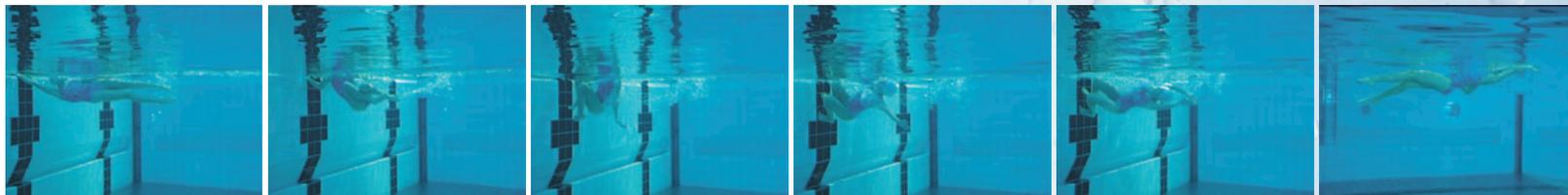
5. Départ dos crawlé:

après le passage de la glisse à la nage, ajouter 2–3 cycles complets de nage.



6. Virage ouvert dos:

nager 5 m en direction du mur et effectuer un virage ouvert dos. Après le passage de la glisse à la nage, ajouter 2–3 cycles complets de nage.



Test 4



Dauphin

1. 200 m brasse ou crawl en 4:00 maximum. Le changement de nage est autorisé.

2. 100 m nage combinée:

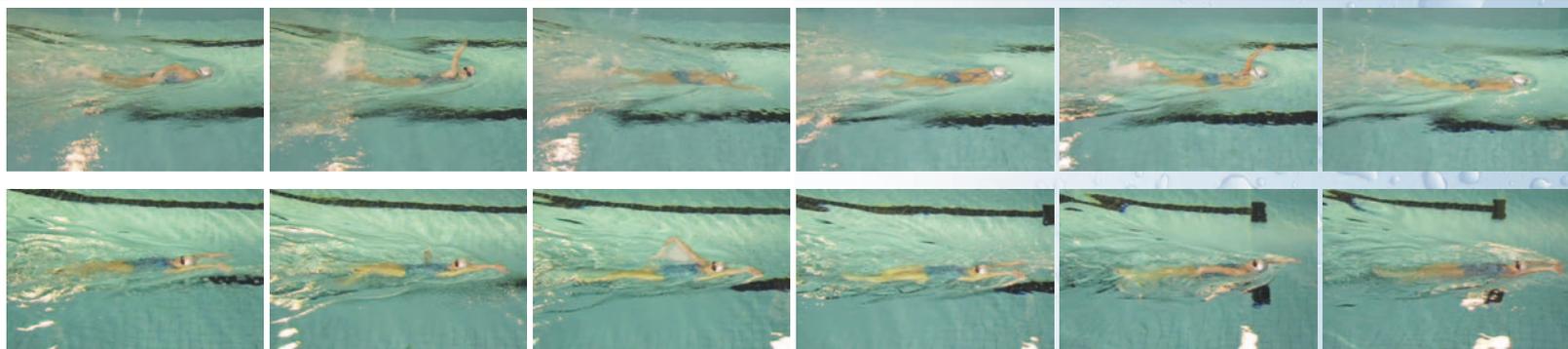
50 m battements de jambes en dauphin en position ventrale avec une ondulation prononcée du corps

50 m dauphin avec un seul bras, le bras passif est libre, inspiration correcte sur le côté ou devant. Changement de bras après 25 m.

3. 50 m nage combinée:

25 m tractions alternées en crawl avec rattrapage des bras le long du corps. Inspirer seulement lorsque la main quitte l'eau

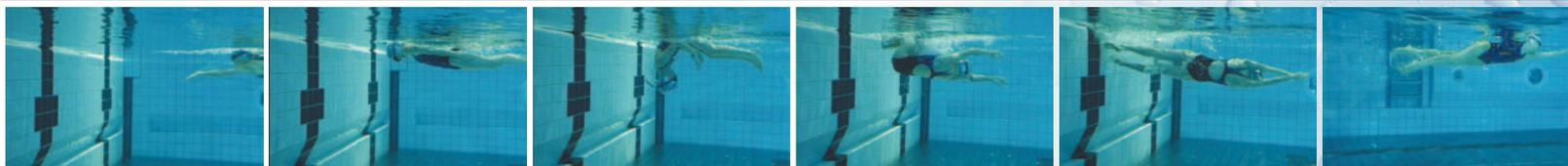
25 m dos crawlé avec rattrapage des bras derrière la tête (entrée de la main à largeur d'épaules).



4. 25 m battements de jambes en dauphin en position dorsale, les bras sont passifs le long du corps.

5. Virage culbute crawl:

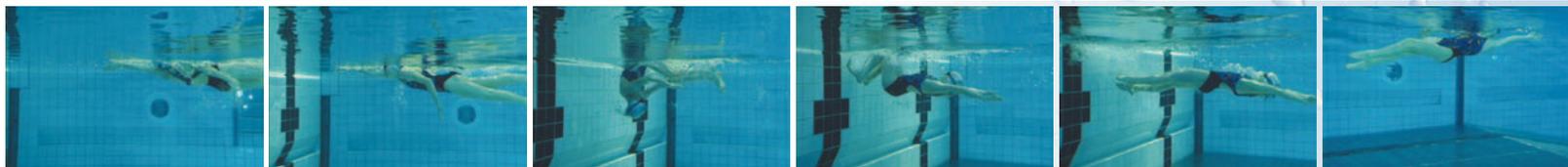
nager 5 m crawl en direction du mur et effectuer un virage culbute crawl. Après le passage de la glisse à la nage, ajouter 2-3 cycles complets de nage.



Lors du virage culbute crawl, les bras doivent être placés sous le corps, non sur les côtés, pour effectuer la rotation autour de l'axe longitudinal.

6. Virage culbute dos crawlé:

nager 5 m en dos crawlé en direction du mur et effectuer un virage culbute dos. Après le passage de la glisse à la nage, ajouter 2-3 cycles complets de nage.



Depuis la position dorsale, effectuer une rotation pour se retrouver en position ventrale. Ici, il est encore possible d'effectuer une traction de bras. Faire un virage culbute crawl, avec poussée du mur en position dorsale.

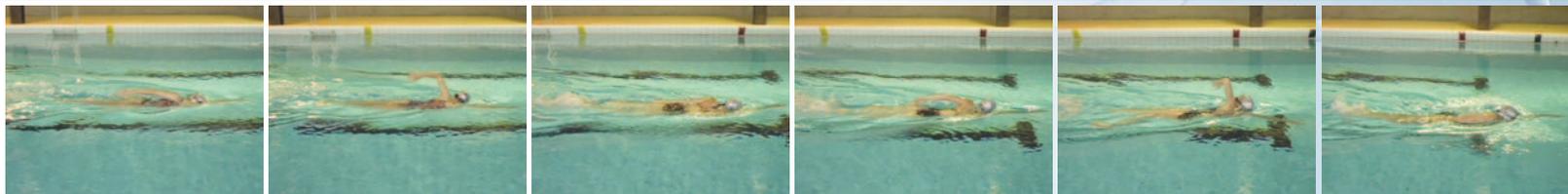
Test 5



1. 200 m crawl en 4:00 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

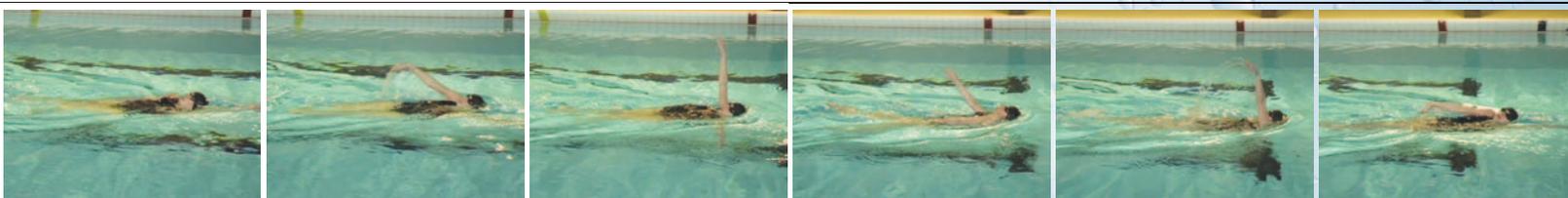
2. 50 m brasse ou dos crawlé en 1:00 maximum. La nage est tirée au sort. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

3. 50 m coordination crawl:
traction du bras avec un roulis du corps et une petite pause après chaque mouvement, inspirer seulement lorsque la main quitte l'eau.



Après chaque traction, les bras marquent une pause à l'avant et à l'arrière. Le visage reste dans l'eau lors des 4–6 battements de jambes effectués pendant la pause.

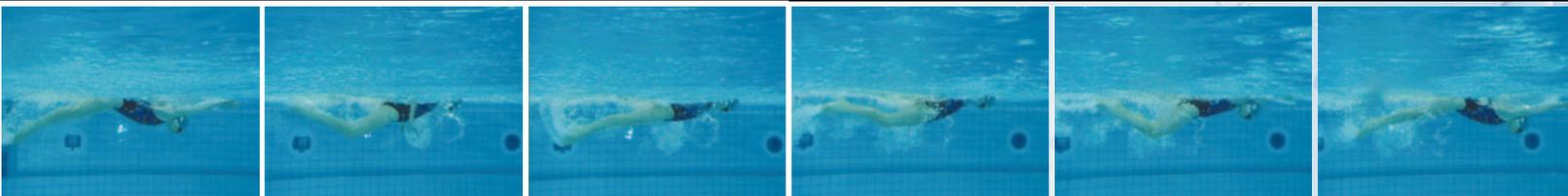
4. 50 m dos crawlé, avec un seul bras. Le bras passif se soulève hors de l'eau jusqu'à la verticale à chaque fois que l'autre bras s'immerge au-dessus de la tête. Changement de bras après 25 m.



Le bras droit effectue des tractions continues sur 25 m pendant que le bras gauche est seulement soulevé hors de l'eau à la verticale et ramené ensuite dans l'eau.

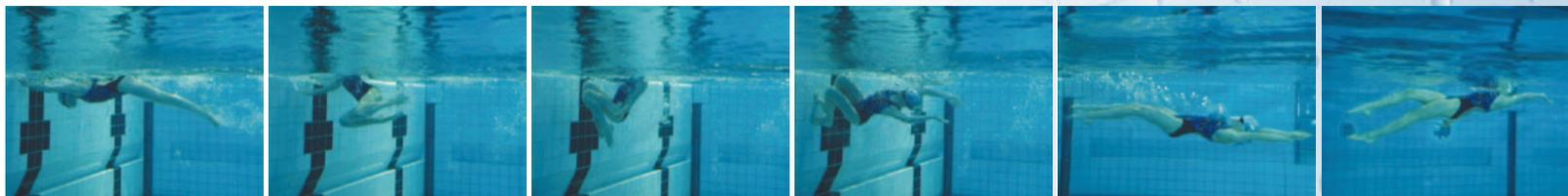
5. 100 m battements de jambes en crawl ou en dauphin: 25 m en position latérale, 25 m en position dorsale, 25 m en position latérale, 25 m en position ventrale.

6. 25 m dauphin, sans interruption, sans limitation de temps. Avec deux battements de jambes par cycle de bras.



Le 1^{er} battement de jambes et l'entrée des mains dans l'eau ont lieu simultanément, tandis que le 2^{ème} battement doit être effectué lors de la traction ou de la phase de poussée.

7. Virages 4-nages:
virage dauphin / dos
virage dos / brasse.
Après le virage, effectuer encore 2–3 cycles complets de nage.



Test 6



1. 100 m 4-nages en 2:00 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

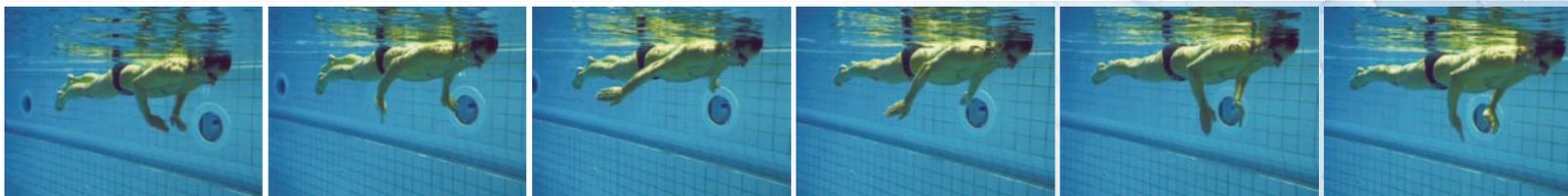
2. 100 m crawl en 1:45 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

3. 100 m brasse en 2:00 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

4. 100 m 4-nages, avec un seul bras. Changement de bras en dauphin, dos crawlé et crawl après 12 m. En brasse, effectuer des tractions alternées avec rattrapage à l'avant.

Dauphin, dos crawlé et crawl sont nagés avec un seul bras. En brasse, par contre, effectuer une traction avec le bras gauche et ensuite une traction avec le bras droit. Les bras se rattrapent à l'avant.

5. 50 m pagayage «tronc d'arbre» en position ventrale:
un léger battement de jambes en crawl, en dauphin ou avec un pull-buoy sont autorisés.

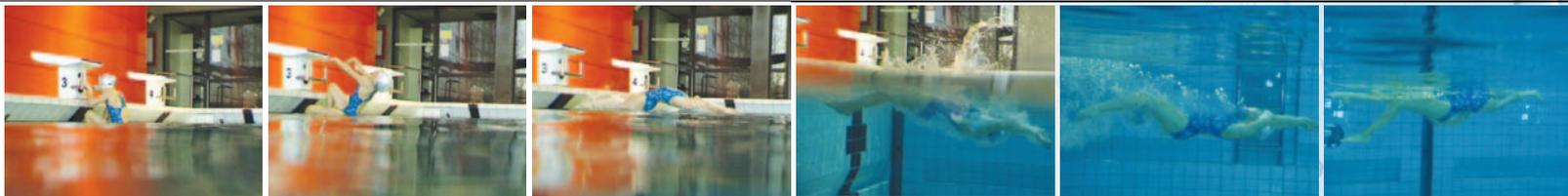


Les bras sont placés contre le corps et fléchis à 90° au niveau du coude, les poignets sont légèrement cassés vers le haut. Effectuer avec les mains un huit latéral vers l'extérieur et l'intérieur sous le buste.

6. 50 m coordination brasse:
25 m bras gauche / jambe droite,
25 m bras droit / jambe gauche
ou changer tous les deux (ou trois) cycles.



7. Départ dos crawlé:
la technique est conforme au règlement.



Après le départ dos crawlé, effectuer des battements de jambes en dauphin sous l'eau sur 8 m minimum et 15 m maximum.

Test 7



1. 400 m crawl en 8:00 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.
2. 100 m dos crawlé en 1:45 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.
3. 50 m dauphin, sans interruption, sans limitation de temps. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

4. 200 m coordination 4-nages:

50 m dauphin: avec un seul bras, le bras passif est placé à l'avant, inspirer devant

50 m dos brassé: tractions simultanées des deux bras avec battements de jambes en dos crawlé

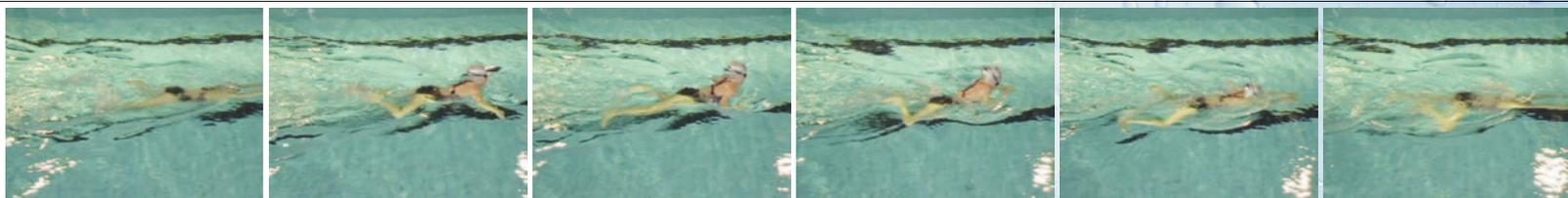
50 m brasse: mouvements de jambes en brasse en maintenant les bras le long du corps, toucher les talons avec les mains à chaque mouvement de jambes

50 m crawl: deux mouvements avec retour de bras sous l'eau. A la troisième traction, retour du bras normalement au-dessus de la surface de l'eau et inspiration.

5. 100 m coordination brasse:

50 m tractions de bras en brasse combinées avec du rétropédalage en position horizontale

50 m brasse, deux tractions de bras pour un mouvement de jambes en brasse.



Rétrépédalage: effectuer un mouvement circulaire et alternatif des jambes à partir des genoux, les orteils tirés vers le haut. En principe, il s'agit d'un mouvement de jambes en brasse asymétrique.

6. 100 m coordination dos crawlé:

25 m avec le bras droit uniquement, le bras gauche effectuant constamment des allers-retours au-dessus de l'eau.

Changement de bras après 25 m (4 x 25 m).



Dos crawlé avec un seul bras, pendant que l'autre bras tendu est amené hors de l'eau jusqu'à côté de la tête et ramené à nouveau en bas jusqu'à la cuisse.

7. Virage culbute crawl:

le virage doit être effectué de manière fluide et conforme au règlement. Après le passage de la glisse à la nage, ajouter encore 2–3 cycles complets de nage.

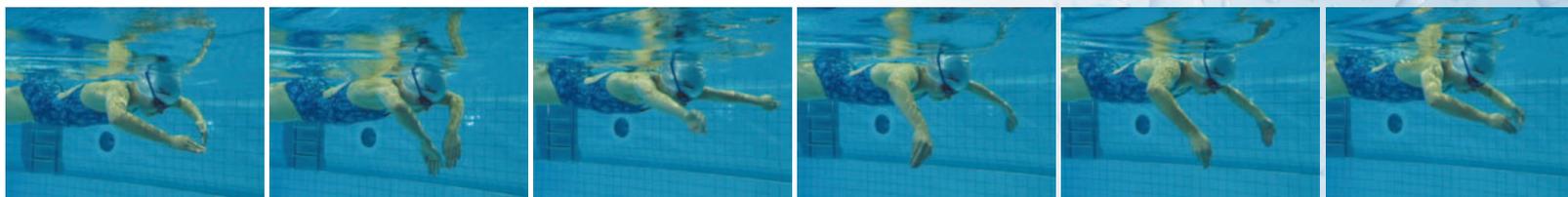
Test 8



1. 200 m 4-nages en 4:30 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.
2. 200 m brasse en 4:00 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.
3. 50 m dauphin en 1:00 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.
4. 400 m coordination 4-nages:
100 m dauphin: deux tractions bras droit, deux tractions bras gauche, deux cycles complets
100 m dos crawlé: tractions alternées avec rattrapage des bras derrière la tête (entrée dans l'eau à largeur d'épaules)
100 m brasse: technique complète durant trois cycles, suivis par deux tractions immergées
100 m crawl: deux tractions bras droit, deux tractions bras gauche avec un changement fluide.

5. 100 m pagayage, quatre techniques:
25 m par la tête en position dorsale
25 m par les pieds en position dorsale
25 m «tronc d'arbre» en position ventrale
25 m «devant la tête» en position ventrale.

Pagayage par la tête et par les pieds: voir test 2, exercice 3
Pagayage «tronc d'arbre»: voir test 6, exercice 5

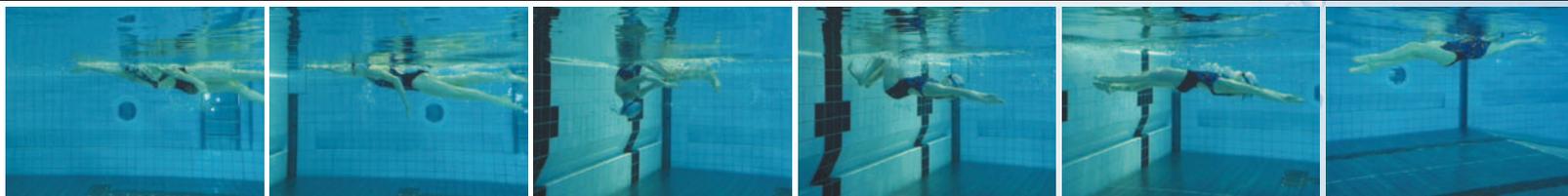


Pagayage «devant la tête»: effectuer un huit latéral devant le front, avec les bras presque tendus et les poignets légèrement cassés vers le bas (angle de 30° entre le bras et la surface de l'eau).

6. 100 m coordination dauphin:
50 m dauphin avec arrêt des bras
50 m dauphin avec battements de jambes crawl.

Lors du dauphin avec arrêt des bras, marquer une pause avant chaque phase de retour des bras. Les bras restent un moment à côté des cuisses. Ensuite, les bras sont lancés normalement en avant. L'inspiration est placée au début du retour des bras. Effectuer un battement de jambes supplémentaire pendant la pause des bras.

7. Virage culbute dos crawlé:
le virage doit être effectué de manière fluide et conforme au règlement.



Après le virage dos crawlé, effectuer des battements de jambes en dauphin sous l'eau sur 8 m minimum et 15 m maximum.

Technique de la brasse

Position du corps

Technique de brasse ondulée: de nombreux bons nageurs de brasse se déplacent dans l'eau à la manière des dauphins (excepté pour le mouvement des jambes). En les observant, on a l'impression que ceux qui utilisent cette technique chevauchent réellement les vagues qu'ils ont provoquées. La technique ondulée est déterminée par l'amplitude du mouvement du tronc. Le mouvement de jambes se termine relativement profond.



Technique de brasse, nagée à plat: on observe encore régulièrement cette technique nagée à plat, ceci même au niveau de l'élite mondiale.

Coordination

Il existe trois différentes manières de coordonner les bras et les jambes:

1. brasse avec une longue phase de glisse
2. brasse continue (brève phase de glisse)
3. brasse superposée (sans phase de glisse, seulement dans le sport de compétition).

Les deux dernières techniques sont utilisées pour une brasse rapide. Il n'y a donc pas de pause entre la fin d'un mouvement de jambes et le début d'une traction de bras. Pendant la traction des bras, les jambes restent tendues pour favoriser la glisse. Les bras sont ramenés à l'avant en même temps que les jambes sont repliées. Au début du mouvement de fouet des jambes, les bras sont tendus jusqu'à ce que la traction des bras commence (voir variantes 1, 2 ou 3).

Mouvement des bras

1. Prise d'eau: petite flexion des poignets
2. Phase de traction: mouvement vers l'extérieur jusqu'au double de la largeur des épaules environ
3. Phase de poussée: mouvement accéléré vers l'intérieur (les mains et les coudes restent dirigés en avant de la ligne des épaules); il en résulte une élévation rapide du tronc
4. Retour des bras: ramener les bras vers l'avant avec le moins de résistance possible.



- La position des mains s'adapte constamment au trajet du mouvement des bras. Durant la phase de propulsion, le dos de la main pointe toujours en direction de la nage.
- Le rythme du mouvement des bras est progressif lors de la propulsion.

Mouvement des jambes

- Retour des jambes: plier les genoux simultanément, de façon à ce que les talons soient tirés vers les fesses, pieds à largeur de hanches environ, presser au maximum les hanches vers le bas.



- Tourner les pieds au maximum vers l'extérieur en les fléchissant, ouvrir les genoux à largeur d'épaules, remonter les hanches seulement à ce moment pour commencer le mouvement de propulsion.



- Avec un mouvement simultané, fermer les jambes en un coup de fouet progressif jusqu'à ce que les plantes des pieds se touchent.

Respiration

L'inspiration a lieu vers la fin de la réunion accentuée des bras et l'élévation du buste qui en résulte. L'expiration peut se faire pendant la phase de traction et de poussée par la bouche et par le nez.

Départ

Il existe trois variantes pour le départ:

- départ agrippé, appelé aussi «Grabstart», pieds parallèles (avec prise des mains sur le plot de départ)
- départ agrippé, appelé aussi «Trackstart», pieds décalés comme en athlétisme (avec prise des mains sur le plot de départ)
- départ avec un mouvement d'élan des bras (convient particulièrement aux relayeurs).

Le corps entre dans l'eau par «un trou» percé par les mains afin de profiter d'une vitesse maximale. Il est évident que le départ ainsi que le virage doivent être exécutés de manière explosive. Après le départ ainsi qu'après les virages, une traction complète des bras amène les mains jusqu'aux cuisses (voir série de photos test 3, exercice 3). La tête émerge après le mouvement propulsif des jambes. La brasse est la seule technique dont la reprise de nage commence par une action des bras.

Virage

Toucher le mur simultanément avec les deux mains (celles-ci peuvent être décalées). Ramener les jambes sous le corps pour obtenir une position compacte. Ici débute la rotation explosive autour du centre de gravité. La tête donne la nouvelle direction de nage, la main inférieure est ramenée le long du corps et la main supérieure hors de l'eau en avant. Aussitôt que les bras se retrouvent dans une position favorable de glisse, effectuer une poussée puissante depuis le mur, suivie de la traction sous l'eau (voir explications «Départ»).

Technique du crawl

Position du corps

La position de la tête est importante pour une bonne position hydrodynamique. Une tête trop élevée ou trop basse provoque une importante résistance frontale. Le regard est dirigé légèrement oblique en avant et vers le bas (photo).



Le corps effectue un mouvement de roulis autour de son axe longitudinal. L'entrée dans l'eau avec le coude élevé se fait le plus loin possible en avant. Le corps ne doit pas dévier de son axe longitudinal (pas de zigzag!)

Coordination

Il existe trois manières de coordonner les mouvements de traction des bras:

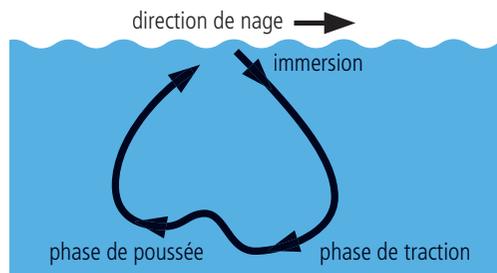
1. avec phase de glisse
2. avec mouvement de traction continue
3. avec mouvement de traction superposée (seulement dans le sport de compétition).

Mouvement des bras

1. Prise d'eau: entrée de la main à largeur d'épaules loin devant soi, petite flexion du poignet et tenue élevée du coude.



2. Phase de traction: maintien du coude plus haut que le poignet. Mouvement vers le bas et l'arrière. Flexion de l'articulation du coude jusqu'à maximum 90–100°. Mouvement vers l'intérieur (jusqu'à la ligne médiane du corps) et vers l'arrière.
3. Phase de poussée: mouvement rapide de la main vers le haut et surtout vers l'arrière.
4. Retour du bras: la main est ramenée hors de l'eau en avant de manière souple et près du corps.



Vue latérale de la traction des bras

Mouvement des jambes

Battement de jambes alterné déclenché au niveau des hanches qui évolue vers le bas de la jambe jusqu'à la cheville. Les pieds sont relâchés et légèrement tournés vers l'intérieur. En règle générale, on effectue six battements de jambes par cycle de bras, parfois deux lorsqu'il s'agit de nager sur de longues distances.

Respiration

Dans le dernier tiers de la phase de poussée du mouvement du bras, la tête est légèrement tournée sur le côté et le corps tourne autour de son axe longitudinal sans que la ligne des épaules dépasse toutefois 90°. L'inspiration s'effectue rapidement par la bouche. L'expiration peut se faire par la bouche et par le nez, pendant la phase de traction et de poussée. La respiration s'effectue de préférence alternativement des deux côtés (respiration à 3 temps). Lors de l'inspiration, il faut veiller à ce que la tête ne se soulève pas en avant provoquant un abaissement du bras qui débute la traction et un affaissement des hanches d'où une perte d'hydrodynamisme.



Départ

Voir départ brasse.

Au minimum 2–4 battements de jambes en dauphin sont courants, surtout pour les sprinters, ce qui permet une élévation plus rapide des hanches vers la surface de l'eau et d'entretenir, voire d'augmenter, la vitesse de propulsion.



Virage

Le virage en crawl est engagé à pleine vitesse. La tête s'enroule avec le torse, les mains sont maintenues dans la nouvelle direction de nage. Grâce à la vitesse d'arrivée élevée, la rotation est très rapide. Aussitôt que les pieds sont en contact avec le mur (env. 30–40 cm sous la surface de l'eau), il faut se repousser immédiatement et puissamment en position latérale. Toujours en position latérale, effectuer au minimum 2–4 petits battements de jambes rapides en dauphin. Sans interruption, passer à un puissant battement de jambes en crawl pour se remettre en position ventrale. La tête franchit la surface de l'eau à la première traction des bras (respirer au plus tôt lors de la deuxième traction des bras).

Technique du dauphin

Position du corps

Il n'existe pas de position bien définie du corps; cependant, la position hydrodynamique est recherchée constamment. Les ondulations sont conduites par la tête et déterminées par l'amplitude du mouvement du tronc. Les distances courtes sont nagées plutôt à plat et les plus longues avec une plus grande amplitude.



Coordination

Le premier battement simultané de jambes a lieu lors de l'immersion des bras, le deuxième, plus puissant, lors de la phase de poussée des bras. Il est important qu'il n'y ait aucun arrêt lors de l'entrée des mains et de la prise d'eau et que la phase de traction débute immédiatement.

Mouvement des bras

1. Prise d'eau: plonger les bras dans l'eau par les mains à largeur d'épaules et petite flexion des poignets.
2. Phase de traction: effectuer un mouvement vers l'extérieur jusqu'à la double largeur des épaules au maximum (mouvement dépendant du potentiel de force), puis vers l'intérieur en direction de la ligne médiane du corps. La position «coudes haut» doit être maintenue jusqu'à la fin du mouvement.
3. Phase de poussée: extension rapide des avant-bras sur les bras vers l'arrière. Accélérer le mouvement en effectuant en même temps un battement simultané de jambes afin d'atteindre une vitesse de nage suffisamment élevée pour la phase de retour des bras.
4. Retour des bras: directement après la poussée, les bras sont ramenés de façon lancée et relâchée vers l'avant. Le mouvement des bras se termine seulement lorsque les mains entrent dans l'eau. Le mouvement des bras s'accélère pendant tout le trajet.

- Durant la phase de propulsion, le dos de la main pointe toujours en direction de la nage.

Mouvement des jambes

Battement de jambes simultané déclenché au niveau des hanches qui évolue vers le bas de la jambe jusqu'à l'articulation de la cheville. Les pieds sont relâchés et légèrement tournés vers l'intérieur de manière à ce que les deux grands orteils se touchent presque. Lors du mouvement ascendant, les jambes en extension restent souples.

Respiration

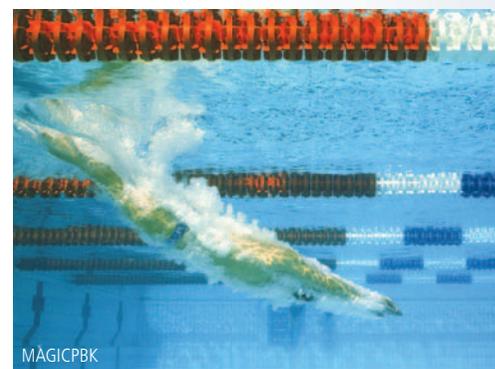
L'inspiration a lieu lors de la poussée des bras. La tête ne se soulève que légèrement et le menton est poussé vers l'avant. Le visage se replace dans l'eau avant le retour des bras.

Départ

Il existe trois variantes pour le départ:

- départ agrippé, appelé aussi «Grabstart», pieds parallèles (avec prise des mains sur le plot de départ)
- départ agrippé, appelé aussi «Trackstart», pieds décalés comme en athlétisme (avec prise des mains sur le plot de départ)
- départ avec un mouvement d'élan des bras (convient particulièrement aux relayeurs).

Le corps entre dans l'eau par «un trou» percé par les mains afin de profiter d'une vitesse maximale obtenue par une pénétration dans l'eau offrant le moins de résistance possible. Après l'immersion, maintenir la vitesse élevée de glisse en commençant avec de grands battements simultanés de jambes qui deviennent de plus en plus petits et rapides.



Virage

Le retour des bras s'effectue au-dessus de la surface de l'eau avant de toucher le mur simultanément avec les deux mains. Ramener les jambes sous le corps pour obtenir une position compacte. Ici débute la rotation explosive autour du centre de gravité. La tête donne la nouvelle direction de nage, la main inférieure est ramenée le long du corps et la main supérieure hors de l'eau en avant. Aussitôt que les bras se retrouvent dans une position favorable de glisse, effectuer une poussée puissante depuis le mur en position latérale et effectuer de petits battements de jambes rapides.



«Grabstart»

Technique du dos crawlé

Position du corps

Le maintien immobile de la tête avec le regard dirigé en oblique vers le haut, permet une position stable et calme. Les hanches se situent légèrement plus basses que les épaules. Effectuer un roulis autour de l'axe longitudinal du corps en gardant la tête immobile. L'axe des épaules est tourné jusqu'à 45° minimum (celui des hanches légèrement moins) afin de permettre une traction des bras efficace avec une épaule poussée vers le bas. Le fait de soulever l'autre épaule diminue la résistance frontale. Un bon „timing de rotation“ est important. Aussitôt que la main qui effectue la traction passe à hauteur de l'épaule, le corps commence son roulis en sens inverse.



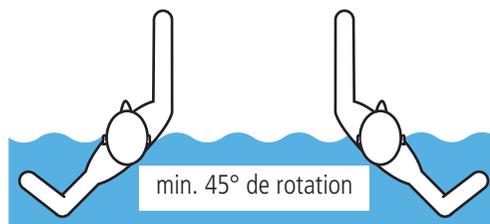
A l'entrée de la main droite, l'épaule gauche doit être dégagée.

Coordination

Des mouvements en continu des bras et des jambes permettent une bonne coordination. Il est important qu'il n'y ait aucun arrêt de la main au niveau de la cuisse. En général, six battements de jambes sont effectués par cycle de bras.

Mouvement des bras

1. Prise d'eau: entrée de la main côté auriculaire à largeur d'épaules, le plus proche possible de l'axe de déplacement. Petite flexion du poignet
2. Phase de traction: maintien du coude vers l'avant et le dos de la main en direction de la nage. Flexion croissante de l'articulation du coude jusqu'à maximum 90–110°. Au moment où la main passe à hauteur de l'épaule, la rotation du corps débute en sens inverse.
3. Phase de poussée: mouvement rapide de la main, poussée vers les pieds et vers le sol.
4. Retour du bras: sortie de la main côté pouce. Le retour du bras s'effectue de manière souple, la main se tourne à nouveau pour entrer dans l'eau côté auriculaire.



Mouvement de rotation

Mouvement des jambes

Battement de jambes alterné déclenché au niveau des hanches, qui évolue vers le bas de la jambe jusqu'à la cheville. Les pieds sont souples et légèrement tournés vers l'intérieur. Les genoux ne doivent pas sortir de l'eau.

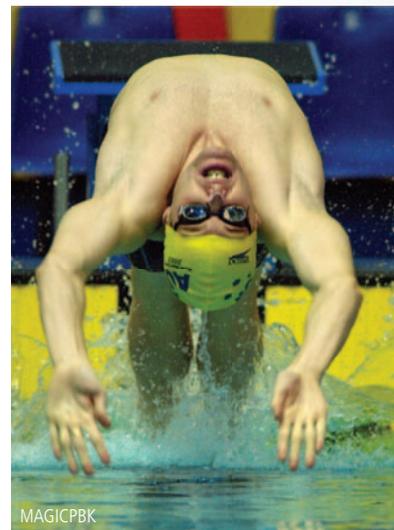
Respiration

Un rythme respiratoire régulier est très important. Inspirer sur une traction de bras, expirer sur l'autre.

Départ

Lors du départ dos crawlé, il est important que les bras soient lancés vers l'arrière par le haut. Lors de la phase d'envol, tirer la tête en arrière, ceci provoque une extension supplémentaire du corps.

Après l'immersion par «un trou» percé par les mains, la phase de glisse est d'abord soutenue par de grands battements de jambes en dauphin devenant de plus en plus petits et rapides. Une immersion est autorisée sur 15 m maximum lors du départ et des virages. Maintenir une position du corps hydrodynamique optimale pour une bonne glisse.



Virage

Le virage dos crawlé se différencie du virage crawl par le fait que, lors de la dernière traction, on effectue une rotation autour de l'axe longitudinal pour se retrouver en position ventrale et que la poussée du mur a ensuite lieu en position dorsale. Les battements sont interdits lors de la phase ventrale précédant la culbute.



Les tests suisses des sports aquatiques

Les tests 1–8 de natation font partie du concept de tests de swimsports.ch. Ils ont été créés en collaboration avec la Fédération Suisse de Natation FSN, la Société Suisse de Sauvetage SSS et en partie avec la Fédération Suisse de Sports Subaquatiques FSSS.

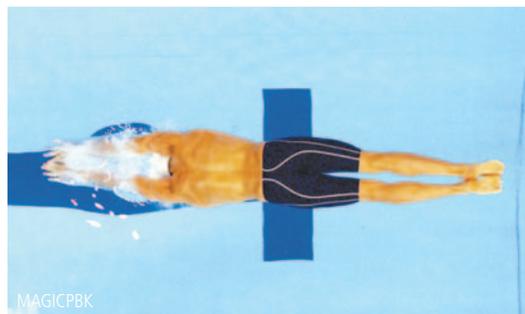
Les objectifs de l'enseignement des sports aquatiques sont

- la maîtrise de l'élément eau
- l'acquisition des bases nécessaires afin d'apprendre, par la suite, les formes finales des différents sports aquatiques.

Les éléments clés et les mouvements clés sont indispensables pour l'apprentissage des sports aquatiques. Les exercices des tests de base 1–7 s'y réfèrent.

Viennent ensuite les séries progressives et de performance

- Natation 1–8
- Natation synchronisée 1–8
- Waterpolo 1–8
- Plongeon 1–8
- Sauvetage 1–8
- Nage avec palmes 1–8
- Combi-tests 1–4



Ces tests peuvent être enseignés par toute personne comprenant les exercices et leurs objectifs et s'en tenant aux conditions décrites, à l'exception des tests 5–8 du plongeon, du waterpolo et de la natation synchronisée qui requièrent des spécialistes.

L'enseignement basé sur les tests suisses des sports aquatiques garantit l'acquisition des objectifs fixés. Des enseignants bien formés et bien informés assurent une bonne réussite du concept afin qu'il puisse porter ses fruits et aider à promouvoir les sports aquatiques.

Les tests suisses des sports aquatiques – un chemin commun pour enseigner la natation à l'école, dans les clubs et les écoles de natation

Les tests suisses des sports aquatiques représentent une aide didactique précieuse pour les enseignants, moniteurs et entraîneurs de natation. Les séries de base, progressives et de performance permettent de planifier, organiser et évaluer l'enseignement.

Pour les enfants et les jeunes, ainsi que pour leurs parents, les tests servent à contrôler les capacités acquises et les encouragent à persévérer.

Dans le cadre de l'enseignement des sports aquatiques, il est important de ne pas considérer chaque exercice du test de façon isolée ni comme un but en soi: l'objectif est de permettre d'acquérir et d'expérimenter des mouvements très diversifiés. Les exigences des tests donnent aux enseignants une ligne de conduite et des points de contrôle en proposant toutefois un enseignement personnel et créatif.

Après les tests de natation 1–8, le KIDS-CUP !

Pour permettre la continuité dans la formation des jeunes, la FSN a créé une nouvelle forme de concours adaptés aux enfants, le KIDS-CUP. Ce concours, organisé par les clubs et les écoles, complète les tests et représente une suite logique dans la progression et la performance.

Contrairement aux compétitions habituelles, où seule la vitesse compte, le KIDS-CUP évalue les capacités de coordination et prend en considération le critère «nager correctement».

Le règlement du KIDS-CUP, ainsi qu'une vidéo, sont à votre disposition auprès de la FSN. Ce concours peut être modifié de la part de l'organisateur pour autant que l'idéologie de la manifestation ne change pas.

Les tests de natation – précurseurs pour la natation de compétition

La FSN et ses membres offrent aux jeunes des compétitions adaptées à leur âge.

Les plus jeunes se mesurent dans la KIDS-LIGUE lors de concours par équipes encore très ludiques, où la polyvalence et l'esprit d'équipe sont favorisés.

A la COUPE JEUNESSE, au CRITERIUM SUISSE et au CHAMPIONNAT SUISSE DES CLUBS, les distances deviennent plus exigeantes et il y a des séries éliminatoires et des finales adaptées aux catégories d'âge.

Encourageons les juniors et élites à nager au CHAMPIONNAT SUISSE et, pourquoi pas, laissons-les rêver de concours internationaux.

aQuality.ch – Qualité dans l'enseignement

En choisissant d'obtenir le label aQuality.ch, une école ou un club de natation prouve la qualité de ses leçons de natation, tant du point de vue sécurité, contenu méthodologique et didactique, organisation et technique, qui sont dispensées par des enseignants pouvant certifier une bonne formation. Les responsables jouissent d'une grande expérience et utilisent des méthodes modernes avec des buts bien précis.

Renseignements sous www.aquality.ch

aqua-school.ch

Enseignement de la natation à l'école

swimsports.ch soutient les écoles dans leurs efforts d'offrir des leçons de natation de qualité en proposant

- des formations pour les enseignants
- du coaching pour les autorités scolaires (sur demande)
- des idées de formulation d'objectif d'apprentissage
- un carnet de natation adapté aux besoins de chaque école

Renseignements sous www.aqua-school.ch



Foto: HU, Flückiger

Coordination dans les sports aquatiques en Suisse

Quatre partenaires principaux de la promotion des sports aquatiques en Suisse collaborent étroitement:

swimsports.ch

Interassociation des fédérations et institutions suisses intéressées par les sports aquatiques

swimsports.ch souhaite

- Encourager le plus grand nombre de personnes de tous âges à exercer et pratiquer régulièrement des sports aquatiques en collaboration avec ses membres
- Assurer des formations de haute qualité dans les sports aquatiques

Tâches principales

- Collaborer à la promotion de l'idée de base commune: enseigner la natation aux enfants, adolescents et adultes et les intéresser aux sports aquatiques
- Coordonner les formations de moniteurs de sports aquatiques ainsi que les documents didactiques adéquats, en collaboration avec les membres intéressés
- Elaborer et organiser des formations dans les domaines qui n'entrent pas en concurrence avec ses membres
- Coordonner l'élaboration et la distribution des tests suisses des sports aquatiques
- Travailler en partenariat lors de projets ou être porteur de ses propres projets destinés à promouvoir les sports aquatiques en Suisse
- Mettre à disposition une centrale d'information et de prestations en Suisse dans l'intérêt de ses membres et de ses propres activités

swimsports.ch

Schlosserstrasse 4
8180 Bülach

Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11

admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch



Fédération Suisse de Natation FSN

Fédération suisse pour les quatre disciplines olympiques:

Natation SWISS SWIMMING, Plongeon SWISS DIVING,
Waterpolo SWISS WATERPOLO et Natation synchronisée
SWISS SYNCHRO

Tâches principales

- Elaborer des stratégies en vue de la promotion des sports aquatiques.
- Garantir un bon fonctionnement des compétitions dans les sports olympiques
- Envoyer des équipes des disciplines sportives olympiques aux championnats et autres compétitions internationaux
- Former des entraîneurs, moniteurs et juges dans les disciplines sportives olympiques
- Soutenir ses membres lors de la promotion des sports aquatiques sous toutes leurs formes, incluant la formation des fonctionnaires.
- Diffuser des informations concernant les sports aquatiques internes et externes à la FSN

Fédération Suisse de Natation FSN

Haus des Sports, Case postale 606

Talgutzentrum 27

3000 Berne 22

Tél. 031 359 72 72, Fax 031 359 72 79

admin@fsn.ch, www.fsn.ch



PRESERVEcreation.ch
fabrique climatiquement neutre



Société Suisse de Sauvetage SSS

L'association suisse pour la sécurité au bord et dans l'eau

Tâches principales

- Développer et propager des mesures de prévention pour lutter contre les accidents aquatiques en Suisse
- Elaborer et organiser des formations de nageurs sauveteurs
- Elaborer et organiser des formations pour la plongée libre et le sauvetage en eau libre
- Elaborer et organiser des formations pour le secourisme et CPR
- Informer régulièrement la population sur la sécurité au bord et dans l'eau
- Encourager le travail avec les jeunes
- Organiser un service de surveillance et de sauvetage

Société Suisse de Sauvetage SSS

Administration de la SSS

Schellenrain 5, 6210 Sursee

Tél. 041 925 88 77, Fax 041 925 88 79

info@sss.ch, www.sss.ch



Jeunesse et Sport J+S

Formation et perfectionnement de moniteurs selon besoins dans les disciplines de natation

Tâches principales

- Concevoir et coordonner toutes les offres de formation J+S
- Planifier des cours de moniteurs J+S avec les offices cantonaux J+S.
- Planifier des modules de formation continue en collaboration avec les fédérations concernées
- Organiser des cours spécifiques et d'experts à Macolin
- Concevoir et coordonner la formation de coaches dispensée par les cantons et les fédérations
- Mettre à disposition des documents didactiques pour l'enseignement et l'entraînement

Jeunesse + Sport, Natation

OFSP0, 2532 Macolin

Tél. 032 327 61 11, Fax +41 32 327 64 04

info-js@baspo.admin.ch, www.jeunesseetsport.ch

Les brochures des Tests Suisses des sports aquatiques

Vous pouvez les commander auprès de swimsports.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.