

Nager: Test de natation (niveau A)

Dans ce test, l'élève nage une distance moyenne en appliquant une technique de natation correcte et nage une courte distance sous l'eau.

Les élèves nagent 100m sans limite de temps en dauphin, brasse, crawl ou dos crawlé. Le départ a lieu dans l'eau. Ils ne peuvent pas changer de technique de nage et doivent parcourir la distance sans interruption.



Pour terminer ils plongent sur une distance de 7m, à nouveau avec départ dans l'eau. L'intégralité du corps doit être immergée pour que le test soit réussi.

[Test de natation \(niveau A\)](#)(pdf)

[Test de natation \(niveau A\): Fiche d'évaluation](#)(xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO