

Natation – swimsports.ch: Test de base 2 – Hippocampe

Le deuxième test de base de natation vise également l'accoutumance à l'eau et l'acquisition des éléments clés (4-5 ans). Il pose les bases pour un battement de jambes efficace.

Œil de poisson

- Élément clé: «respirer»
- Focus: intégrer l'ouverture des yeux dans la progression de la flèche ventrale avec moteur des jambes

Les enfants ont pied. S'immerger, ouvrir les yeux et reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau.



→ [Vidéo](#)

Pompe à air*

- Élément clé: «respirer»
- Focus: expirer longuement sous l'eau, inspirer rapidement hors de l'eau

Les enfants ont pied. Debout, inspirer, s'immerger et expirer totalement sous l'eau. L'exercice est à effectuer quatre fois sans interruption et sans s'essuyer les yeux. But: rythme de respiration régulier.

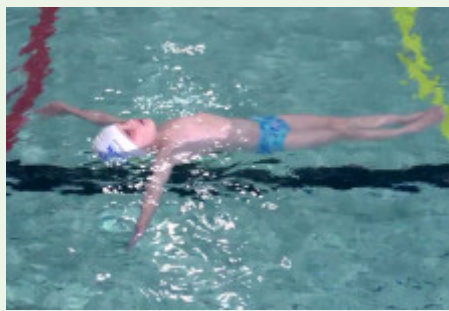


→ [Vidéo](#)

Nénuphar*

- Élément clé: «flotter»
- Focus: oreilles dans l'eau, regarder vers le plafond, ventre à la surface de l'eau. Augmenter la tension du corps avec la position des bras

Les enfants ont pied. Flotter pendant cinq secondes au minimum en position dorsale, bras écartés sur les côtés ou derrière la tête.



→ [Vidéo](#)

Flèche ventrale avec moteur des jambes

- Eléments clés: «glisser et se propulser»
- Focus: exercer le glissement et le battement de jambes séparément, exercer aussi le battement de jambes en position dorsale



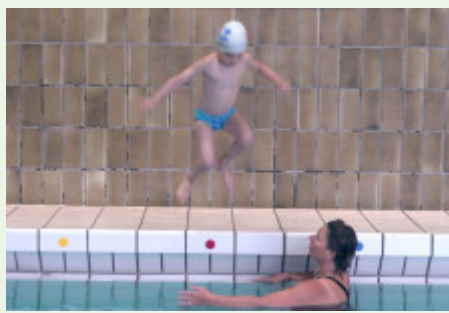
→ [Vidéo](#)

Les enfants ont pied. Glisser sur deux mètres 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 deux mètres avec des battements de jambes.

Saut de grenouille

- Focus: attention, les enfants craintifs ont tendance à sauter sur la personne qui aide

La personne qui assiste a pied; eau profonde pour les enfants. Sauter dans l'eau profonde les pieds en avant avec immersion complète du corps (la personne qui assiste est debout dans l'eau).



→ [Vidéo](#)

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

Test de base 2: Hippocampe

→ [Description des exercices avec série d'images](#) (pdf)

→ [Vidéos des exercices](#)



Source: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO