

Natation – swimsports.ch: Test de base 4 – Pingouin

Les objectifs du quatrième test de base de natation sont identiques au précédent: stabiliser les éléments clés et introduire les mouvements clés (5-6 ans). Les plus jeunes ont en effet besoin de temps pour «mûrir».

Appui renversé

- Élément clé: «respirer»
- Focus: mouvement de couteau, amener la tête et les mains vers les pieds pour monter à l'appui renversé, regarder son ventre pour rouler en avant et expirer par le nez



→ [Vidéo](#)

Eau à hauteur de hanches/poitrine. Debout, effectuer un appui renversé avec roulade avant et expiration visible par le nez.

S'immerger et passer dans un tunnel

- Élément clé: «glisser»
- Focus: sauter vers le haut avant de plonger, garder les bras en bas



→ [Vidéo](#)

Eau à hauteur de poitrine. S'immerger, se pousser du mur, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé et tenu verticalement (sans mouvement de propulsion).

Superman*

- Mouvements clés: «mouvement du corps, se propulser avec les jambes et respirer»
- Focus: rotation autour de l'axe longitudinal, tourner tête et corps lors de l'inspiration



→ [Vidéo](#)

Eau à hauteur de poitrine. En se poussant du mur, effectuer 10 à 15 mètres de battements de jambes alternés en position ventrale avec un bras tendu en avant. Se tourner sur le côté pour inspirer. Revenir en position ventrale pour expirer.

Accomplir l'exercice trois fois minimum sans interruption.

Pédalo*

- Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»
- Focus: déplacer les bras loin devant pour «chercher l'eau» et les ramener sous la poitrine



→ [Vidéo](#)

Eau profonde. Effectuer 10 à 15 mètres en position ventrale, battements de jambes alternés et mouvements de propulsion des bras en expirant dans l'eau. Les bras glissent sous l'eau en avant puis tirent en arrière jusque sous les épaules.

Nage dorsale

- Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras»
- Focus: veiller à une position du corps horizontale, ramener toujours le ventre vers la surface



→ [Vidéo](#)

Eau profonde. Effectuer 15 à 25 mètres en position dorsale avec des battements de jambes alternés et une traction libre des bras. Le retour des bras se fait hors de l'eau.

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

Test de base 4: Pingouin

→ [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