

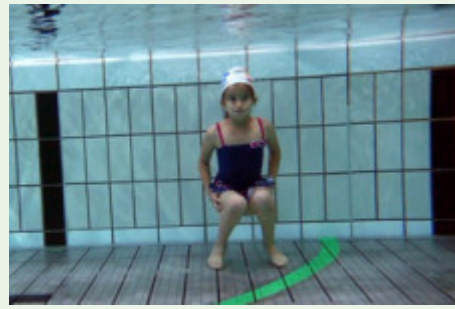
Natation – swimsports.ch: Test de base 1 – Ecrevisse

Le premier test de base de natation est dédié à l'accoutumance à l'eau et à l'acquisition des éléments clés (4-5 ans). Les enfants ont pour objectif de s'immerger, puis de flotter et de glisser.

Petit plongeur

- Élément clé: «respirer»
- Focus: faire oublier la peur de l'immersion grâce au jeu et aux histoires qui accompagnent le mouvement

Les enfants ont pied. Debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant trois secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau.



→ [Vidéo](#)

Bain de bulles

- Élément clé: «respirer»
- Focus: souffler à partir du ventre avec beaucoup de pression (crier «Pouhh» sous l'eau)

Les enfants ont pied. Debout, s'immerger complètement pendant trois secondes et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et par le nez.



→ [Vidéo](#)

Avion*

- Élément clé: «flotter»
- Focus: regard dirigé vers le fond, retenir longtemps le souffle sous l'eau

Eau à hauteur de poitrine. En position ventrale, flotter pendant trois secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.



→ [Vidéo](#)

Flèche ventrale

- Élément clé: «glisser»
- Focus: bras derrière les oreilles, visage dans l'eau, puis se repousser

Eau à hauteur de poitrine. Se pousser depuis le bord ou les escaliers en position ventrale pendant trois secondes les bras tendus en avant, sans battement de jambes. Le visage est immergé.



→ [Vidéo](#)

Saut*

- Focus: après le saut dans l'eau, se cacher

Les enfants ont pied. Sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion immédiate et complète du corps.



→ [Vidéo](#)

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

Test de base 1: Ecrevisse

→ [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