

Natation – swimsports.ch: Tests de base – Organisation

La série des sept tests peut être terminée en trois à quatre ans. Un enfant qui commence à quatre ans, qui participe régulièrement à ses leçons de natation et qui évolue normalement, peut donc conclure le cycle des tests de base à environ sept ans.

Test de base 2

Exercice	
Oeil de poisson Élément clé: «respirer» Les enfants ont pied	
Pompe à air* Élément clé: «respirer» Les enfants ont pied	
Nénuphar* Élément clé: «flotter» Les enfants ont pied	

Il est recommandé de suivre le premier test de natation à l'âge de quatre à cinq ans et de consacrer entre 10 et 16 leçons (ou plus) pour chaque test, selon l'âge, le stade de développement et l'expérience aquatique de l'enfant.

Pour des enfants de quatre à six ans, swimsports.ch recommandons une durée de leçon de 30 minutes, puis de 45 minutes par la suite.

Demandes minimales à satisfaire

Il n'est pas obligatoire d'organiser une «Journée test ou Leçon test», l'enseignant peut aussi cocher la réussite d'un exercice sur la feuille de protocole lorsque l'enfant le maîtrise et est pleinement à l'aise durant la période de cours. Les exercices clés dotés d'un astérisque doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant.

Les descriptions des exercices représentent des demandes minimales et les exigences ne devraient pas aller en-dessous. Si le niveau exigé n'est pas atteint lors du test, l'enfant peut alors recevoir un insigne de motivation pour l'encourager à revenir et réaliser d'autres progrès.

Informations générales

- Un cours de natation peut se dérouler avec des leçons réparties sur plusieurs semaines ou être proposé aussi comme un cours bloc d'une semaine.
- Les exercices des tests doivent être réussis sans matériel auxiliaire et sans aide.
- Les exercices d'accoutumance à l'eau doivent être accomplis sans lunettes de natation pour le test. Attention de ne pas plonger en profondeur avec des lunettes, c'est dangereux pour les yeux (pression)!
- Dans les leçons de natation, l'aspect sécuritaire est prioritaire! Le nombre de participants doit être adapté au niveau des enfants et aux conditions de la piscine.
- La leçon de natation doit être construite avec un niveau d'intensité varié et adapté, comprenant des situations favorisant la bonne humeur et l'envie d'apprendre. Exercer, exercer, exercer: telle est la devise! Avec des histoires mimées et des jeux, les exercices peuvent être répétés plusieurs fois sans devenir ennuyeux. Eviter les files d'attente!
- Les sauts et les plongeurs sont très populaires et amusants. Les enfants adorent cela! Certains sauts ont été supprimés dans les tests 1 à 7 pour laisser place à plus de technique de nage. Toutefois, swimsports.ch encourage les moniteurs à continuer à les inclure dans leurs leçons.
- Les parents ont besoin de comprendre comment se déroulent actuellement les leçons de natation et quels sont les buts à atteindre. En effet, les méthodes d'enseignement étaient bien différentes de leur temps!

Source: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO