

# Natation – swimsports.ch: Tests de base de natation

Tous les enfants connaissent les fameux insignes des tests de natation proposés par swimsports.ch. Chaque enseignant ou moniteur oeuvrant dans le domaine s'est approprié les contenus remodelés et adaptés en 2010, et disponibles depuis sous forme de clip sur internet.



Les sept tests de base natation représentent un support didactique pour l'enseignant avec des buts précis permettant de bien structurer ses leçons. Cette série est ciblée pour l'apprentissage aux enfants, mais convient également aux adultes. Après une bonne accoutumance à l'eau, l'enfant développe des compétences qui lui permettent de nager dans trois techniques de nages.

Les tests 1 et 2 sont consacrés à l'accoutumance à l'eau et aux éléments clés. Les tests 3 et 4 consolident les éléments clés et introduisent les mouvements clés. Les tests 5 à 7 peaufinent les mouvements clés avec des exercices variés pour arriver aux formes finales de nage du crawl, dos, brasse et font passer le CSA (contrôle de sécurité aquatique).

## Comme trame de base

Les exercices de chaque test ne représentent pas le contenu d'une leçon de natation mais le but final à atteindre au terme du cours. Il s'agit de les utiliser comme une trame de base et de construire des suites méthodologiques comprenant des exercices adaptés au niveau de l'enfant sous forme ludiques, avec des histoires mimées.

Pour illustrer cette méthodologie, deux exemples de progression menant à l'acquisition de la forme de mouvement requise dans le test sont présentés dans ce dossier. Ils concernent les exercices «Superman» du test de base «Pingouin» et «Pieds de canard» du test «Crocodile», essentiels pour l'apprentissage du crawl et de la brasse.

## Pour personnes avec handicap

Les exercices des sept tests de base peuvent également être réalisés par des personnes handicapées, avec les adaptations qui s'imposent. Il est important de fixer des objectifs individuels. Grâce à la portance, les personnes à mobilité réduite peuvent effectuer des mouvements difficiles, voire impossibles sur terre ferme. Dans l'eau, chacun est libre et – à condition de maîtriser la flottaison sur le dos – autonome. L'eau permet d'accroître le rayon du mouvement.

- [Bases méthodologiques](#)
- [Organisation](#)

- [Test de base 1: Ecrevisse](#)
- [Test de base 2: Hippocampe](#)
- [Test de base 3: Grenouille](#)
- [Test de base 4: Pingouin](#)
- [Test de base 5: Pieuvre](#)
- [Test de base 6: Crocodile](#)
- [Test de base 7: Ours polaire](#)
- [Conception du cours: deux exemples](#)
- [Tests de base adaptés aux personnes avec handicap](#)

## Tests de natation 1-8

Les tests de natation représentent la passerelle qui relie les tests de base à la natation de compétition. Ils permettent notamment aux enseignants et aux entraîneurs d'écoles et de clubs de perfectionner de manière pertinente les techniques de nage et ils offrent un fil rouge pour leur enseignement. Avec les exercices progressifs allant de la baleine au dauphin, l'enfant peaufine les techniques du crawl, du dos crawlé et de la brasse. La technique du dauphin introduite dans les tests de base (ours polaire) est approfondie ici jusqu'à sa forme finale. Les tests de natation 5-8 proposent aux enfants des variations et combinaisons des différentes techniques qui les amènent progressivement vers les formes de compétition.

→ [Tests de natation 1-8](#)

---

Source: [swimsports.ch](https://swimsports.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**