# Natation – swimsports.ch: Test de base 7 – Ours polaire

Le septième test de base de natation conduit notamment à la réussite du contrôle de sécurité aquatique (6-8 ans). Les enfants acquièrent la coordination du mouvement de brasse et appliquent simultanément le crawl et le dos crawlé.

# Virage sous l'eau

- Eléments clés: «se propulser et glisser»
- Focus: exercer d'abord le virage contre le mur (escargot sous-marin), puis augmenter la distance

Eau à hauteur de poitrine. Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de cinq mètres, virer sous l'eau et rapporter un objet lesté posé à deux mètres du mur.



## Dauphin

- Mouvement clé: «mouvement complet du corps»
- Focus: mouvement vertical de la tête (les mains regardent vers le bas, la tête suit, les mains regardent vers le haut, la tête suit)

Eau profonde. En se poussant du mur, effectuer au moins 4-6 mètres de mouvements de dauphin avec une impulsion visible depuis la tête/épaules (pas de sauts de dauphin ni de battements de dauphin, les jambes restant souples).



#### **Brasse**

- Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»
- Focus: coordination: commencer le mouvement avec les bras; redémarrer le prochain mouvement lorsque les jambes ont fini leur travail de propulsion



Eau profonde. Nager 16 à 25 mètres en brasse. Mouvement de propulsion/poussée des jambes avec les pieds tournés vers l'extérieur et mouvements de bras en brasse, avec coudes pliés lors de la phase de traction. Coordination correcte entre bras et respiration. Expiration visible dans l'eau.

### Contrôle de sécurité aquatique CSA\*

· Compétences aquatiques et de sécurité

Eau profonde. Les trois exercices sont à effectuer à la suite, sans pause:

- Exécuter une roulade/culbute dans une eau profonde (la tête doit être entièrement immergée).
- Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute (soit en flottant sur le dos, soit avec des mouvements de jambes alternés ou de pédalage) et tourner une fois autour de son axe pour s'orienter.
- Nager 50 mètres.



→ Vidéo

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

## Test de base 7: Ours polaire

- → 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