

# 1 Ecrevisse avec adaptations pour les personnes handicapées

<p><b>Petit plongeur</b></p> <p>Élément clé: «respirer»</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p>Debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant trois secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Bain de bulles</b></p> <p>Élément clé: «respirer»</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p>Debout, s'immerger complètement pendant trois secondes et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et par le nez.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Avion *</b></p> <p>Élément clé: «flotter»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En position ventrale, flotter pendant trois secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.</p>	<p>En position ventrale ou dorsale, flotter pendant trois secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés. <i>Avec l'aide d'une tierce personne, puis seul</i></p>
<p><b>Flèche ventrale</b></p> <p>Élément clé: «glisser»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>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.</p>	<p><b>Remorqueur</b> en position ventrale ou dorsale. L'aide tracte le nageur en saisissant ses mains, les bras étant tendus, ou il soutient les omoplates si le nageur est en position dorsale.</p>
<p><b>Saut *</b></p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p>Sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion immédiate et complète du corps.</p>	<p>Sauter librement de la position debout ou assise depuis le bord du bassin avec immersion complète du corps.</p>

Les exercices clés dotés d'un astérisque (\*) doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant. Si cet exercice n'est pas maîtrisé de manière sûre plusieurs fois, la passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.

## 2 Hippocampe avec adaptations pour les personnes handicapées

<p><b>Œil de poisson *</b></p> <p>Élément clé: «respirer»</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p>S'immerger, ouvrir les yeux et reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Pompe à air *</b></p> <p>Élément clé: «respirer»</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p>Debout, inspirer, s'immerger et expirer totalement sous l'eau. L'exercice est à effectuer quatre fois sans interruption et sans s'essuyer les yeux. But: rythme de respiration régulier.</p>	<p>Debout, inspirer, s'immerger et expirer totalement sous l'eau. L'exercice est à effectuer <b>deux</b> fois sans interruption et sans s'essuyer les yeux. But: rythme de respiration régulier.</p>
<p><b>Nénuphar *</b></p> <p>Élément clé: «flotter»</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p>Flotter pendant cinq secondes au minimum en position dorsale, bras écartés sur les côtés ou derrière la tête.</p>	<p><b>Nénuphar et avion</b> Flotter pendant cinq secondes au minimum en position <b>ventrale et</b> dorsale, bras écartés sur les côtés ou derrière la tête.</p>
<p><b>Flèche ventrale avec moteur des jambes</b></p> <p>Éléments clés: «glisser et se propulser»</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p>Glisser sur deux mètres minimum en position ventrale en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol, les bras tendus en avant, puis se propulser encore deux mètres avec des battements de jambes.</p>	<p>Glisser sur <b>un</b> mètre minimum en position ventrale en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol, les bras tendus en avant, puis se propulser encore <b>un</b> mètre avec des battements de jambes.</p>
<p><b>Saut de grenouille</b></p> <p><b>Au minimum eau à hauteur de poitrine</b></p>	<p>Sauter dans l'eau profonde les pieds en avant avec immersion complète du corps (la personne qui assiste est debout dans l'eau).</p>	<p>Sauter <b>de la position debout ou assise</b> avec immersion complète du corps <b>(sans contact au sol)</b></p>

Les exercices clés dotés d'un astérisque (\*) doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant. Si cet exercice n'est pas maîtrisé de manière sûre plusieurs fois, la passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.

## 3 Grenouille avec adaptations pour les personnes handicapées

<p><b>Bateau à moteur</b></p> <p>Éléments clés: «glisser et respirer»</p> <p>Au minimum eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En se poussant du bord, glisser pendant cinq secondes minimum en position ventrale à la surface de l'eau, avec une position correcte de la tête et expirer visiblement.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Flèche dorsale</b></p> <p>Élément clé: «glisser»</p> <p>Au minimum eau à hauteur de poitrine</p>	<p>Glisser pendant cinq secondes au minimum en position dorsale après s'être poussé du bord du bassin ou du sol, bras tendus derrière la tête.</p>	<p>Glisser pendant cinq secondes au minimum en position dorsale après s'être poussé du bord du bassin ou du sol, bras tendus derrière la tête <b>ou si cela n'est pas possible, de côté le long du corps.</b></p>
<p><b>Nage du phoque sur le dos *</b></p> <p>Élément clé: «se propulser»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer huit mètres de battements de jambes alternés en position dorsale. Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus derrière la tête.</p>	<p>Effectuer des battements de jambes alternés en position dorsale <b>pendant 20 secondes.</b> Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus derrière la tête.</p>
<p><b>Nage du phoque sur le ventre *</b></p> <p>Éléments clés: «se propulser et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer huit mètres de battements de jambes alternés en position ventrale. Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus en avant. Un mouvement des bras (par ex. pédalage) est recommandé pour faciliter la respiration.</p>	<p>Effectuer <b>durant 15 secondes</b> des battements de jambes alternés en position ventrale. Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus en avant. Un mouvement des bras (par ex. pédalage) est recommandé pour faciliter la respiration. <b>Inspirer trois fois entre les mouvements.</b></p>
<p><b>Culbute</b></p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.</p>	<p><b>Culbute avant ou roulement latéral autour de l'axe longitudinal</b> depuis le bord du bassin.</p>

Les exercices clés dotés d'un astérisque (\*) doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant. Si cet exercice n'est pas maîtrisé de manière sûre plusieurs fois, la passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.

# 4 Pingouin avec adaptations pour les personnes handicapées

<p><b>Appui renversé</b></p> <p>Élément clé: «respirer»</p> <p>Eau à hauteur de hanches/poitrine</p>	<p>Debout, effectuer un appui renversé avec roulade avant et expiration visible par le nez.</p>	<p><b>Culbute avant dans l'eau</b></p> <p>Si la rotation avant n'est pas possible en raison d'un handicap, le nageur effectuera des rotations longitudinales (comme un tronc d'arbre) aidés par l'accompagnant. Expiration visible par le nez.</p>
<p><b>S'immerger et passer dans un tunnel</b></p> <p>Élément clé: «glisser»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>S'immerger, se pousser du mur, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé et tenu verticalement (sans mouvement de propulsion).</p>	<p>S'immerger, se pousser du mur ou se faire pousser, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé et tenu verticalement (sans mouvement de propulsion).</p>
<p><b>Superman *</b></p> <p>Mouvements clés: «mouvement du corps, se propulser avec les jambes et respirer»</p> <p>Au minimum eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En se poussant du mur, effectuer 10-15 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.</p>	<p><i>Complément:</i></p> <p>Si la poussée des jambes n'est pas possible, l'accompagnant tracte le nageur par le bras tendu.</p>
<p><b>Pédalo *</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 10-15 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.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Nage dorsale</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 15-25 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.</p>	<p>Effectuer 15-25 mètres en position dorsale avec des battements de jambes alternés et une traction libre des bras. <del>Le retour des bras se fait hors de l'eau.</del></p>

Les exercices clés dotés d'un astérisque (\*) doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant. Si cet exercice n'est pas maîtrisé de manière sûre plusieurs fois, la passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.

## 5 Pieuvre avec adaptations pour les personnes handicapées

<p><b>Requin</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 15-20 mètres de battements de jambes alternés en position ventrale, un bras tendu devant la tête et l'autre bras plaqué latéralement contre le corps: expirer dans l'eau, inspirer en roulant le corps et en même temps soulever le coude du bras plaqué, ensuite le rabaisser, tourner la tête et expirer dans l'eau.</p>	<p><i>Complément:</i> Si la poussée des jambes n'est pas possible, l'accompagnant tracte le nageur par le bras tendu.</p>
<p><b>Slalom avec bras en brasse</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En se poussant du mur, se déplacer sous l'eau sur cinq mètres en passant à travers deux cerceaux latéralement décalés, avec battements de jambes alternés et mouvements de bras en brasse.</p>	<p>En se poussant du mur (ou en se faisant pousser), se déplacer sous l'eau sur trois mètres en passant à travers deux cerceaux latéralement décalés, avec battements de jambes alternés et mouvements de bras en brasse.</p>
<p><b>Roulement de tronc *</b></p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 15 mètres en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice.</p>	<p>Avec des battements de jambes alternés, effectuer 15 mètres en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Pour le passage de la position ventrale à la position dorsale, un des bras peut aider à terminer la rotation.</p>
<p><b>Crawl en vrille *</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Nager 25 mètres: 5-8 m en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant sur le côté; puis directement 5-8 mètres en position dorsale avec retour aérien bras tendus, tractions de bras régulières.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Plongeon</b></p> <p>Profondeur de l'eau adaptée à la taille de l'enfant (1,5 mètre minimum).</p>	<p>Plonger la tête la première depuis la position accroupie ou debout en se laissant glisser vers le fond du bassin.</p>	<p>Plonger la tête la première depuis la position assise, accroupie ou debout en se laissant glisser vers le fond du bassin.</p>

Les exercices clés dotés d'un astérisque (\*) doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant. Si cet exercice n'est pas maîtrisé de manière sûre plusieurs fois, la passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.

## 6 Crocodile avec adaptations pour les personnes handicapées

<p><b>Crawl</b> (nage complète) *</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Nager 15 mètres crawl en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant correctement sur le côté.</p>	<p>Nager 15 mètres crawl en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées (avec si possible phase sous l'eau et retour aérien visibles) en respirant correctement sur le côté.</p>
<p><b>Essie-glace</b></p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les bras»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En se poussant du mur, effectuer 5-8 mètres uniquement par traction des bras: les bras créent un appui par des mouvements des bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête (pas de «mouvement brasse» ni de propulsion des jambes).</p>	<p>En se poussant du mur, effectuer 3-5 mètres uniquement par traction des bras: les bras créent un appui par des mouvements des bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête (pas de «mouvement brasse» ni de propulsion des jambes).</p>
<p><b>Crawl-Brasse-Mix</b> *</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 20-30 mètres en position ventrale avec des battements de jambes alternés et des mouvements de bras en brasse. La respiration se fait devant et à chaque traction de bras.</p>	<p>Effectuer 15-20 mètres en position ventrale avec des battements de jambes alternés et des mouvements de bras en brasse. La respiration se fait devant et à chaque traction de bras.</p>
<p><b>Pédalage</b></p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Le corps immergé à la verticale, se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes: exécuter des mouvements de jambes avec les pieds tournés vers l'extérieur et fléchis (orteils tirés vers le haut). Les bras peuvent faire des petits mouvements de soutien, par ex. pagayage.</p>	<p>Le corps immergé à la verticale, se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes: exécuter des mouvements de jambes avec les pieds tournés vers l'extérieur et fléchis (orteils tirés vers le haut). Les bras peuvent faire des petits mouvements de soutien, par ex. pagayage.</p>
<p><b>Pieds de canard</b> *</p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Effectuer 10-15 m de mouvements de jambes simultanés (propulsion/poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur), sur le ventre ou sur le dos, la position des bras étant libre.</p>	<p>Complément: Exécution adaptée selon le type de handicap (ciseau en cas d'hémiplégie)</p>

Les exercices clés dotés d'un astérisque (\*) doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant. Si cet exercice n'est pas maîtrisé de manière sûre plusieurs fois, la passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.

# 7 Ours polaire avec adaptations pour les personnes handicapées

<p><b>Virage sous l'eau</b></p> <p>Éléments clés: «se propulser et glisser»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>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.</p>	<p>Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de <b>trois</b> mètres, virer sous l'eau <b>si possible (le visage doit toujours resté dans l'eau)</b> et rapporter un objet lesté posé à deux mètres du mur.</p>
<p><b>Dauphin</b></p> <p>Mouvement clé: «mouvement complet du corps»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>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).</p>	<p>En se poussant du mur, effectuer <b>4-5</b> 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).</p>
<p><b>Brasse</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Nager 16-25 m 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.</p>	<p><i>Complément:</i> <b>Exécution adaptée selon le type de handicap (ciseau en cas d'hémiplégie)</b></p>
<p><b>Contrôle de sécurité aquatique CSA *</b></p> <p>Compétences aquatiques et de sécurité</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Les trois exercices sont à effectuer à la suite, sans pause:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécuter une roulade/culbute dans une eau profonde (la tête doit être entièrement immergée).</li> <li>• 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.</li> <li>• Nager 50 m.</li> </ul> <p>L'attestation CSA peut être délivrée en dehors du test.</p>	<p>Les trois exercices sont à effectuer à la suite, sans pause:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécuter une roulade <b>en avant ou de côté</b> dans une eau profonde (la tête doit être entièrement immergée).</li> <li>• Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute (avec des mouvements de jambes alternés ou de pédalage, <b>les bras pouvant servir de soutien</b>) et tourner une fois autour de son axe pour s'orienter.</li> <li>• Nager 50 m.</li> </ul> <p>L'attestation CSA peut être délivrée en dehors du test.</p>

Les exercices clés dotés d'un astérisque (\*) doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant. Si cet exercice n'est pas maîtrisé de manière sûre plusieurs fois, la passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.