Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 5

Artikel: Journées de tests de natation 90

Autor: Kennel, Lilo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998201

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Journées de tests de natation 90

Lilo Kennel
Traduction: Michel Burnand

Le projet «Journées de tests de natation 90», placé sous l'égide des deux organismes faîtiers que sont l'Interassociation pour la natation (IAN) et l'Association suisse du sport (ASS), a pour but de faire mieux connaître, à l'ensemble de la population, toutes les facettes de la natation: nage sous l'eau, natation synchronisée, jeux et sauvetage.

Les tests de natation servent à promouvoir ce sport à tous les niveaux et dans toutes ses disciplines. Les 51 possibilités d'examen – chiffre impressionnant – sont divisées en 3 catégories: série de préparation, série progressive et série de performance. C'est là une très bonne chose, mais qui est trop peu connue. Ce fait est à l'origine de la campagne en question.

On cherche des organisateurs!

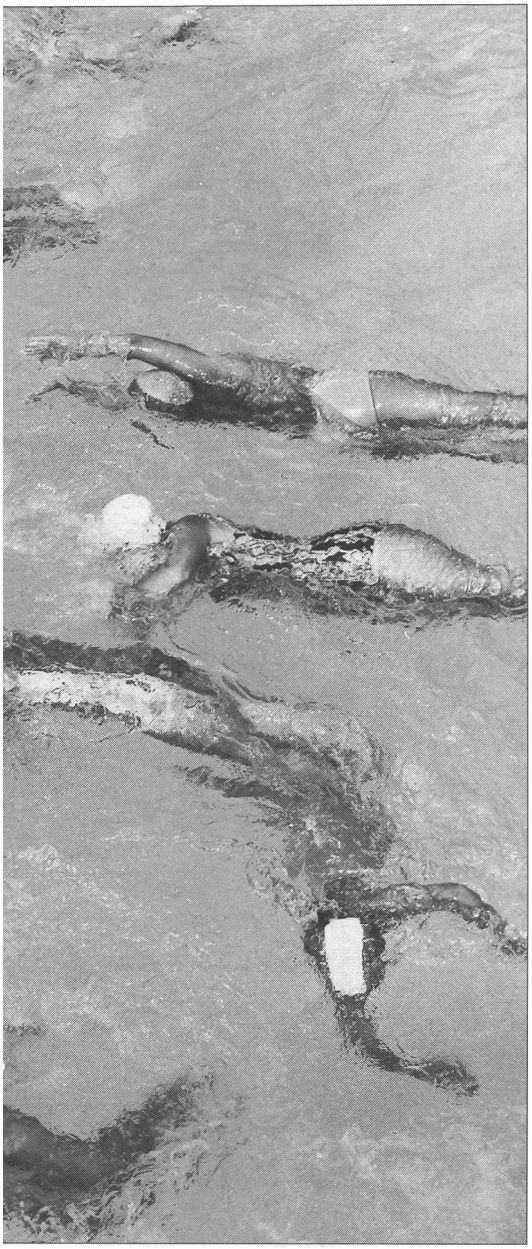
Outre les spécialistes (moniteurs de natation pour tous, moniteurs J+S, instructeurs de natation, maîtres nageurs, etc.), tous les moniteurs qui se vouent à ce sport sont habilités à organiser des (mini)cours et à faire passer les tests. Les responsables du projet mettent à disposition une importante documentation méthodologique, technique et relative à l'organisation et aident à trouver des auxiliaires. Concrètement, on propose un programme-cadre qui englobe des jeux, de la musique, des démonstrations, etc., pour animer la population, pour faire de la piscine un centre de rencontre sportive et, surtout, pour que la natation trouve, grâce aux tests, la place qu'elle mérite dans notre société.

Cela dit, toutes les personnes désireuses d'organiser des manifestations telles que nous les avons décrites sont les bienvenues. Elles peuvent s'annoncer à l'*Interassociation pour la natation, Dorfstrasse 9, 8903 Aesch, tél. 01 737 37 92,* en indiquant leur nom, prénom, adresse, fonction, ainsi que le lieu et la date de la manifestation. Elles recevront alors la documentation et le matériel publicitaire nécessaires. Nous les remercions d'ores et déjà de l'intérêt qu'elles portent à cette campagne.

Six sur cinquante et un!

Soucieux de promouvoir le sport pour tous, les responsables du projet ont choisi 6 tests parmi toute la gamme, afin d'inciter le plus grand nombre possible de personnes à participer à cette campagne, dont la devise pourrait être «Nager dans le bonheur»:

- L'écrevisse, pour les débutants et les petits;
- Le test 1 de sauvetage, pour préparer les jeunes au brevet correspondant;
- Le test 1 de natation et les combi-tests 1 et 2, pour tous ceux qui désirent se tester dans plusieurs disciplines: nage, nage sous l'eau et plongeon;
- Le test 1 de natation synchronisée, pour les jeunes filles qui aimeraient s'inspirer de nos championnes en la matière.



Brève description du contenu des tests

Les tests suisses de natation

Test de préparation 1	Natation 1	Sauvetage 1
Ecrevisse 1) Saut libre, pieds en avant, depuis le bord du bassin 2) Pompe à air: inspirer, immerger le corps, expirer complètement (4 fois) 3) Avion: rester en flottaison aussi longtemps que possible 4) Flèche ventrale: glisser le plus loin possible en gardant le corps tendu	**Test 1 – Baleine** 1) 50 m nage libre en 1'30" au maximum 2) 25 m crawl ou 25 m brasse 3) 25 m dos crawlé ou 25 m dos brassé 4) 25 m mouvements de bras 5) Plongeon de départ et coulée 6) Virage ouvert crawl (au-dessus de l'eau)	**Test 1** 1) Nage d'endurance 300 m, en 10' au maximum 2) Nage de transport 25 m 3) Repêcher 4 assiettes en plongée 4) Nage et plongée avec obstacle, 2×25 m en 2' au maximum 5) Plongée ABC: nager 12 m sous l'eau 6) Plongée ABC: orientation 7) Saut groupé, depuis le bord du bassin ou depuis la planche de 1 m 8) Remorquer un camarade sur 25 m (sans s'arrêter) On peut choisir *deux* exercices parmi les numéros 5 à 8.
Natation synchronisée 1	**Combi-test 1**	**Combi-test 2**
Test 1 1) 25 m crawl 2) 25 m dos 3) 25 m brasse 4) 10 m de pagayage, tête en avant, mains aux hanches 5) 10 m de pagayage, pieds en avant, mains aux hanches 6) Aller chercher une assiette à 2 m de prodondeur 7) 15 secondes de pagayage sur place 8) Figure imposée	**Combi-test 1** 1) 100 m nage libre 2) 25 m nage alternée (crawl ou dos crawlé) 3) 25 m nage symétrique (brasse) 4) 7 m nage sous l'eau 5) Chute avant de la position carpée 6) Chandelle arrière droite 7) Natation synchronisée Godiller sur 10 m 8) Water-polo Prise de balle et tir On peut choisir *deux* exercices parmi les numéros 5 à 8.	**Combi-test 2** 1) 300 m nage libre 2) 50 m nage alternée (crawl ou dos crawlé) 3) 25 m nage symétrique, mouvement de jambes (brasse dorsale) 4) 12 m nage sous l'eau 5) Plongeon avant, de la station 6) Bombe arrière 7) Natation synchronisée «Huître» 8) Water-polo «Dribbler sur 20 m» On peut choisir *deux* exercices parmi les numéros 5 à 8.

Sur le plan national, la campagne commencera les 30 juin/1er juillet 1990. Les manifestations locales, mises sur pied à partir de ces dates, ne sont soumises à aucun délai particulier. Aidez-nous à promouvoir ce sport beau et utile qu'est la natation pour tous, en vous portant organisateur d'une journée de tests 90. ■