Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 10 (2008)

Heft: 3

Rubrik: Au but en neuf étapes

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: 15.07.2025

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

Au but en neuf étapes

Les célèbres tests de base de swimsports.ch forment le socle des neuf étapes de l'enseignement scolaire de la natation. Ils ont été complétés pour répondre aux besoins de l'apprentissage de cette activité à l'école. Un vrai guide!

Texte: Groupe de travail aqua-school.ch de swimsports.ch

▶ Initier les enfants à la natation est un objectif d'autant plus facilement atteignable si l'enseignement est adapté aux enfants et à leur âge. La réalisation de ces objectifs dépend de plusieurs facteurs: nombre annuel de leçons de natation, formation de l'enseignant, possibilité de travailler en petits groupes, durée du travail dans l'eau, infrastructures et composition de la classe. Le corps enseignant peut s'appuyer sur ces neuf étapes, développées par des spécialistes de swimsports.ch et des milieux scolaires.
Le tableau suivant est indicatif.

	Ecole enfantine	1re primaire	2e primaire	3e primaire	4e primaire	5e primaire	6e primaire
Bloc de 10 leçons ou 2 x 6 leçons	Accoutumance à l'eau	Etape 1	Etape 3	Etape 4	Etape 6 + CSA	Etape 7	Selon la situatio
15 à 18 leçons (bimensuelles)	Accoutumance à l'eau	Etape 2	Etape 4	Etape 6 + CSA	Etape 7	Etape 8	Selon la situatio
30 à 36 leçons (hebdomadaires)	Etape 1	Etape 3	Etape 5 (CSA inclus)	Etape 7	Etape 9	Selon la situation	Selon la situatio

Etape 1

Correspond au degré du test de base «Ecrevisse»

a. **Petit plongeur:** debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant au min. 5 s, respirer au-dessus de l'eau.
› Eau à hauteur de poitrine
b. **Bain de bulles:** debout, s'immerger complètement pendant au min. 3 s et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et/ou par le nez. › Eau à hauteur de poitrine
c. **Se déplacer dans l'eau:** se déplacer ou courir dans l'eau en se propulsant à l'aide des bras. › Eau à hauteur de poitrine
d. **Avion:** flotter en position ventrale pendant au min. 3 s avec une position correcte de la tête, bras tendus sur les côtés ou en avant. › Eau à hauteur de poitrine
e. **Nénuphar:** flotter en position dorsale pendant au min. 3 s avec une position correcte de la tête, bras tendus sur les côtés ou derrière la tête. › Eau à hauteur de poitrine
f. **Saut:** sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion immédiate complète du corps.
› Eau à hauteur de poitrine

Etape 2

Correspond au degré du test de base «Hippocampe»

a. **Pompe à air 4 x:** debout, inspirer, s'immerger totalement sous l'eau et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et/ou par le nez. L'exercice est à effectuer 4 x sans interruption, le rythme de respiration est régulier.
› Eau à hauteur de poitrine
b. **Œil de poisson:** s'immerger, ouvrir les yeux et reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau. › Eau à hauteur de poitrine
c. **Flèche ventrale:** glisser pendant au min. 5 s en position ventrale bras tendus en avant, avec une position correcte de la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou du sol. › Eau à hauteur de poitrine
d. **Flèche dorsale:** glisser pendant au min. 5 s en position dorsale bras tendus derrière la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou du sol.
› Eau à hauteur de poitrine
e. **Nage du phoque dorsal:** effectuer des battements de jambes alternés en position dorsale tendue sur 8 m, avec une position correcte de la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion le long du corps.
› Eau à hauteur de poitrine
f. **Nage du phoque ventral:** effectuer des battements de jambes alternés en position ventrale tendue sur 5 m sans respirer, avec une position correcte de la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion le long du corps ou sont tendus en avant. › Eau à hauteur de poitrine

Etape 3

Correspond au degré du test de base «Grenouille»

a. **Pompe à air:** debout, inspirer, s'immerger totalement sous l'eau et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et/ou par le nez. L'exercice est à effectuer pendant 30 s avec un rythme de respiration régulier. › Eau à hauteur de poitrine
b. **Tonneau:** les bras entourent les jambes pliées, les genoux sont appuyés contre la poitrine, se laisser flotter sur l'eau pendant 7 s. › Eau à hauteur de poitrine
c. **Battements de jambes avec respiration:** effectuer des battements de jambes alternés à la surface de l'eau sur 8 m, avec une position correcte de la tête en expirant de manière visible. Possibilité de se remettre debout pour respirer si nécessaire (max. 1 x) › Eau à hauteur de poitrine
d. **Nage sur 12 m:** nager en position ventrale ou dorsale sur 12 m en eau profonde, sans accessoires. › 140 cm – les enfants n'ont pas pieds
e. **S'immerger et passer dans un tunnel:** s'immerger, se pousser du mur, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé. Effectuer un parcours de 3 m environ sous l'eau en se propulsant. › Eau à hauteur de poitrine
f. **Chandelle avant:** effectuer une chandelle avant en eau profonde et s'immerger complètement. › 140 cm – les enfants n'ont pas pieds

Etape 5

Correspond au degré du test de base «Pieuvre»

a. **3 mouvements de brasse avec les jambes:** effectuer un mouvement de propulsion/poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur, puis fermer les jambes en un coup de fouet avec une phase de glisse visible, bras tendus en avant. › Eau à hauteur de poitrine
b. **Mouvements de brasse avec les bras sur 8 m:** traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, visage immergé, expiration dans l'eau. Poser les pieds en cas de besoin d'air (max. 1x) ou avec une inspiration en position de nage. Mouvements de jambes libres. › Eau à hauteur de poitrine
c. **Aileron de requin sur 12 m:** corps tendu, un bras plaqué le long du corps, l'autre tendu devant la tête, battements de jambes alternés en position ventrale. Pour inspirer, soulever le coude du bras plaqué pour former un «aileron de requin», inspirer sur le côté et ramener le bras. › Eau à hauteur de poitrine
d. **Culbute:** effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin avec immersion complète, puis revenir jusqu'au bord du bassin en nageant. › Eau profonde
e. **Pédalage sur place:** se maintenir à la surface de l'eau pendant 1 minute avec des mouvements de bras et de jambes libres, par ex. rétropédalage ou battements de jambes, pagayage avec les bras. › Eau profonde
f. **Nage sur 50 m:** technique au choix, changement de position autorisé, sans accessoires. › Eau profonde

Etape 4

Correspond au degré du test de base «Pingouin»

a. **Superman sur 12 m:** en position tendue, un bras le long du corps, l'autre tendu en avant, effectuer des battements de jambes alternés sur le ventre en expirant de manière visible sous l'eau, puis se tourner sur le côté pour respirer. › Eau à hauteur de poitrine
b. **Battements de jambes en position ventrale:** effectuer des battements de jambes alternés en position ventrale tendue sur 16 m, en effectuant des mouvements libres de propulsion avec les bras. Expirer dans l'eau et inspirer librement. › Eau profonde
c. **Nage dorsale:** effectuer 16 m en position dorsale avec battements de jambes alternés et un mouvement de propulsion libre des bras, retour des bras au-dessus de l'eau. › Eau profonde
d. **Vrille:** effectuer 10 m de battements de jambes alternés avec une rotation de la position ventrale à la position dorsale et une rotation de la position dorsale à la position ventrale. La position des bras est libre. › Eau profonde
e. **Slalom:** s'immerger, se pousser du mur et se déplacer librement sous l'eau sur 5 m en passant à travers deux cerceaux immergés et décalés. › Eau à hauteur de poitrine
f. **Plongeon:** plonger en avant depuis la position assise, à genoux, accroupie ou debout en se laissant glisser et en passant à travers un cerceau au fond de l'eau. › Eau profonde

Qui souhaite apprendre à nager avec Vasco obtient auprès de swimsports.ch des informations sur le carnet de natation scolaire réalisé sur mesure pour chaque commune. D'autres documents utiles peuvent être téléchargés sur le site www.swimsports.ch.

Etape 6

Correspond au degré du test de base «Crocodile»

a. **Crawl sur 16 m:** nager en crawl sur 16 m avec battements de jambes alternés corrects, retour des bras aérien, respiration sur les côtés.
› Eau profonde
b. **Dos sur 25 m:** nager 25 m en position dorsale avec une position correcte de la tête, retour des bras aérien, battements de jambes alternés réguliers, déclenchés depuis les hanches avec les pieds souples légèrement tournés vers l'intérieur. › Eau profonde
c. **Plongeon de départ:** debout ou accroupi au bord du bassin, avec une phase de glisse jusqu'à la surface de l'eau et une position du corps tendue. › Eau profonde
d. **Roulement de tronc sur 16 m:** en se repoussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 16 m en roulant 2x de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice.
› Eau à hauteur de poitrine
e. **Brasse sur 12 m:** en se repoussant du mur avec les jambes, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction jusqu'à hauteur d'épaules, visage immergé, expiration dans l'eau. Poser les pieds en cas de besoin d'air (max. 2 x). Coordination correcte entre les jambes et les bras: pendant la traction des bras, les jambes restent tendues pour favoriser la glisse. Les bras sont ramenés à l'avant en même temps que les jambes sont repliées. Au début du mouvement de fouet des jambes, les bras sont tendus jusqu'à ce que la traction des bras commence. › Eau à hauteur de poitrine
f. **Virage sous l'eau:** debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, virer sous l'eau et rapporter un objet lesté posé à 2 m du mur. Technique de propulsion libre.
› Eau à hauteur de poitrine

Etape 7

Correspond au degré du test de base «Ours polaire»

a. **Crawl avec un bras sur 25 m:** le bras passif est tendu en avant, expiration dans l'eau, changement de bras après 12 m, inspiration sur les côtés après tous les deux mouvements de bras.
› Eau profonde
b. **Dos avec un bras sur 25 m:** le bras passif est tendu le long du corps, changement de bras après 12 m. Phase de traction et de poussée des bras et des mains bien visible. › Eau profonde
c. **Essuie-glace sur 8 m:** 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 de brasse », ni de propulsion des jambes). Possibilité de se remettre debout pour respirer si nécessaire (max. 1 x). › Eau profonde
d. **Brasse sur 16 m:** nage complète. Mouvement de propulsion/poussée des jambes efficace, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, visage immergé, expiration dans l'eau. Coordination correcte entre bras et respiration.
› Eau profonde
e. **Nage sur 100 m:** sans arrêt, technique de nage libre, changement de nage possible. › Eau profonde
f. **Nage sous l'eau sur 8 m:** plonger, nager 8 m sous l'eau, technique de nage libre. La distance du parcours se termine au moment où une partie du corps sort de l'eau. › Eau profonde

Etape 8

Correspond au degré du test suisse de natation «Combi-test 1»

a. **Crawl sur 25 m:** nage complète, respiration sur le côté avec un rythme régulier (tous les 2 ou 3 temps). › Eau profonde
b. **Dos sur 50 m:** nage complète. › Eau profonde
c. **Brasse sur 25 m:** nage complète. Mouvement de propulsion/poussée des jambes efficace, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, avec une coordination correcte entre jambes, respiration et bras. › Eau profonde
d. **Nage sur 200 m:** technique de nage libre, sans arrêt, sans limite de temps. › Eau profonde
e. **Pagayage sur le dos:** 10 m de pagayage par-dessus la tête, lentement et sans éclaboussure. La propulsion est effectuée par les mains à la hauteur des hanches.
› Eau à hauteur de poitrine ou profonde
f. **Plongée aux anneaux:** en position à genoux, plonger et ramasser en une fois quatre objets lestés au fond du bassin, répartis sur une surface de 10 m². › Eau profonde, min. 150 cm

Etape 9

Correspond au degré du test de natation 2 «Brochet»

a. **Crawl sur 50 m:** nage complète, respiration sur le côté avec un rythme régulier (tous les 2 ou 3 temps). › Eau profonde
b. **Dos sur 50 m:** nage complète, avec une coordination correcte des jambes, bras et respiration. › Eau profonde
c. **Nage sur 300 m:** technique de nage libre, sans arrêt, sans limite de temps. › Eau profonde
d. **Virage simple à la surface de l'eau:** nager en direction du mur à une distance de 5 m, toucher le mur avec une main en crawl ou deux mains en brasse, se retourner, un bras passe au-dessus de l'eau, faire la flèche en se poussant avec les deux pieds. Après la transition de la phase de glisse à la nage, effectuer 2-3 tractions.
› Eau profonde
e. **Cuvette:** pagayage sur place sur le dos, ramener les jambes, tibias parallèles à la surface de l'eau, jusqu'à ce que les cuisses se trouvent en position verticale. Rotation de 360° puis extension des jambes jusqu'à la position dorsale. › Eau à hauteur d'épaules
f. **Nage de sauvetage sur 16 m:** tirer ou pousser un/une camarade avec une nage de transport ou une nage de sauvetage, voir SSS.
› Eau à hauteur d'épaules