

## Recueil d'exercices

Les exercices suivants préparent aux différents tests de Swiss Swimming et swimpsports.ch. Cet éventail sert de petit guide pour garder le cap.

### Accoutumance à l'eau / Level 1 / Ecrevisse

- **Faire connaissance:** Former un cercle, lancer la balle à un camarade et le nommer.
- **Arrosoir:** Sauter et sautiller dans l'eau en frappant la surface de l'eau avec les mains (gicler): «Il pleut sur nos têtes!»
- **Lavage de voitures:** Former une route: un enfant (voiture sale) passe dans la station de lavage qu'il a programmée (peu, moyennement, très sale); les camarades giclent en fonction du programme choisi.
- **Battement de jambes:** Assis sur les escaliers, effectuer des mouvements de jambes.
- **Sauts:** Enchaîner différents sauts depuis le rebord (debout, assis, sauts fantaisistes, etc.).



### Accoutumance à l'eau / Level 1-2 / Hippocampe

- **Imiter les animaux:** Imiter un animal sous l'eau.
- **Pompe à air:** Debout dans l'eau, inspirer, s'immerger complètement, expirer complètement sous l'eau et se redresser. Répéter le mouvement plusieurs fois.
- **Flèche ventrale avec battements de jambes:** Se repousser du bord ou des escaliers et glisser pendant au moins trois secondes sur le ventre en activant les jambes, visage dans l'eau et bras tendus vers l'avant.
- **Flèche dorsale avec battements de jambes:** Se repousser du bord ou du sol puis glisser sur le dos pendant cinq secondes au moins en activant les jambes, bras tendus derrière la tête.
- **Pêche aux anneaux:** Déposer (enseignant) quatre anneaux sur le fond du bassin (eau à hauteur de hanches). A tour de rôle (enfants), plonger, récolter les quatre anneaux à la suite et les ramener à la surface.
- **Rouler:** Rouler dans l'eau, roulade avant.



### Accoutumance à l'eau / Level 2 / Hippocampe

- **Course dans l'eau:** Eau à hauteur de poitrine. Courir le plus vite possible du point A au point B, en avant, en arrière, de côté. S'aider avec les mains pour avancer.
- **Flèche ventrale:** Se repousser du bord ou du sol (sans battement de jambes).
- **Flèche dorsale:** Idem, mais sur le dos.
- **A travers l'anneau:** Traverser un anneau placé sous l'eau.
- **Avion/bouée/nénuphar:** Se coucher sur l'eau comme un avion et se laisser porter par l'eau.
- **Sauts:** Enchaîner différents sauts depuis le rebord (debout, assis, sauts fantaisistes, etc.).



### Accoutumance à l'eau / Level 2-3 / Hippocampe

- **Immersion:** Courir dans l'eau et se laisser tomber de temps en temps.
- **Pêche aux anneaux:** De la surface de l'eau, plonger pour aller récolter le plus d'anneaux sans remonter.
- **Battements de jambe sur les escaliers:** Exercer les battements en position ventrale et dorsale.
- **Traverser les cerceaux:** Nager à la surface en traversant les cerceaux.
- **Crocodile:** En appui sur les mains (escaliers ou eau peu profonde), avancer en gardant les jambes bien tendues.
- **Flèche ventrale:** Se repousser du bord ou du sol, avec battements de jambes.
- **Sauts:** Enchaîner différents sauts depuis le rebord (debout, assis, sauts fantaisistes, etc.).



### Accoutumance à l'eau / Level 3 / Grenouille-Pingouin

- **Battements de jambes:** Technique de crawl.
- **Battements de jambes:** Sur le dos.
- **Battements alternés:** Avec rotation.
- **Propulsion:** Sous l'eau, glisser sur le ventre ou sur le dos.
- **Pêche aux anneaux:** S'immerger et récolter les anneaux posés sur le fond du bassin en une seule fois.
- **Roulade:** Dans l'eau et du rebord.



### Accoutumance à l'eau / Level 3-4 / Grenouille-Pingouin

- **Battements de jambes:** Sur le dos.
- **Dos crawlé:** Battements de jambes et traction des bras.
- **Dos crawlé:** Avec poussée sous l'eau et glisser.
- **Tunnel:** En colonne, jambes écartées. Dernier enfant: s'immerger, traverser le tunnel et se placer devant. Etc. Au moins trois passages.
- **Plongeon:** Exercer le plongeon (sur la tête) dans l'eau profonde.



### Accoutumance à l'eau / Level 3-4 / Grenouille

- **Nager librement:** Quatre longueurs.
- **Dos crawlé:** Battements de jambes et traction des bras.
- **Roulement de tronc:** Rouler de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa.
- **Plonger:** Nager sous l'eau sur de petites distances avec plongeon de départ.
- **Sauts:** Chandelle avant, culbute avant.



#### Manuel de natation

Bases

[Accoutumance à l'eau](#)

#### swimsports.ch

Tests de base

[Ecrevisse](#)

[Hippocampe](#)

[Grenouille](#)

[Pingouin](#)

[Pieuvre](#)

[Crocodile](#)

[Ours polaire](#)

#### Swiss Swimming

Basic      Advanced

[Level 1](#)      [Level 7](#)

[Level 2](#)      [Level 8](#)

[Level 3](#)      [Level 9](#)

[Level 4](#)      [Level 10](#)

[Level 5](#)

[Level 6](#)