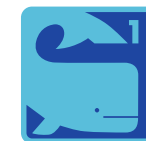




# Test 1

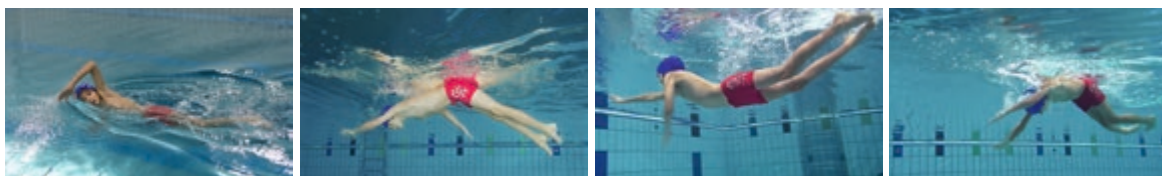
# Baleine



## Crawl avec mouvements des hanches

Dauphin

16–25 m



Objectif: Coordination bras et mouvements des hanches

Mouvements des bras en crawl. Lors de la prise d'eau avec la main, remonter activement les hanches. Coordination précise bras et mouvements du corps. Mouvements continus. Jambes passives.

## Superman – dos

Dos

16–25 m

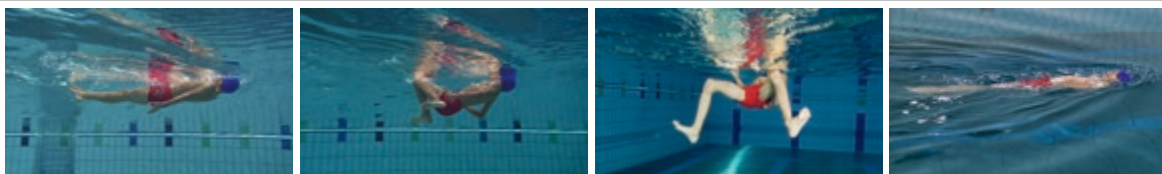
En position dorsale, battements de jambes réguliers, à partir des hanches, pieds souples, tournés vers l'intérieur. Lors des 6–8 battements de jambes, un bras allongé derrière l'oreille, l'autre le long du corps. Changement simultané des bras après les 6–8 battements.

Objectif: Lors des 6–8 battements réguliers, un bras est allongé derrière l'oreille, l'autre le long du corps

## Jambes en brasse, position dorsale

Brasse

Max. 10 mouvements de jambes sur 15 m



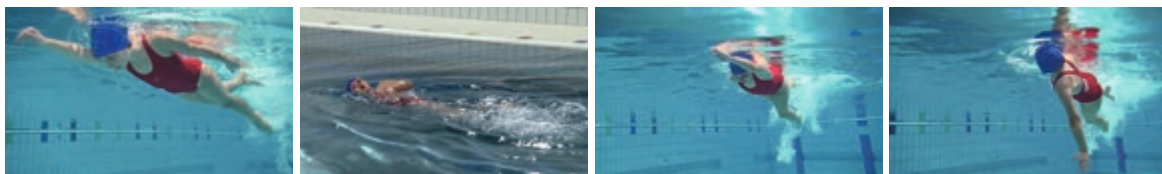
Objectif: Mouvement efficace des jambes

En position dorsale, mouvements de jambes en brasse avec phase de glisse visible. Talons aux fesses (lentement) pour atteindre la position W avec les jambes. Mouvements de poussée dynamique des jambes jusqu'à ce qu'elles soient tendues en phase de glisse. Bras passifs le long du corps.

## Superman – crawl

Crawl

16–25 m



Objectif: Battements réguliers

En position ventrale, tête dans l'axe du corps, battements de jambes alternés et réguliers, à partir des hanches, pieds souples, tournés vers l'intérieur. Un bras allongé derrière l'oreille, l'autre le long du corps. Tous les 6–8 battements de jambes, inspirer avant le retour du bras avec une rotation d'environ 45° sur l'axe du corps. Expiration continue durant les 6–8 battements de jambes.

## Nages alternées

Distance

50 m

25 m dos suivi directement de 25 m crawl (respiration 3 temps). Mouvements continus des bras, sans pause le long du corps (pas de rattrapage).

Objectif: Mouvements continus des bras sans pause

## Départ crawl

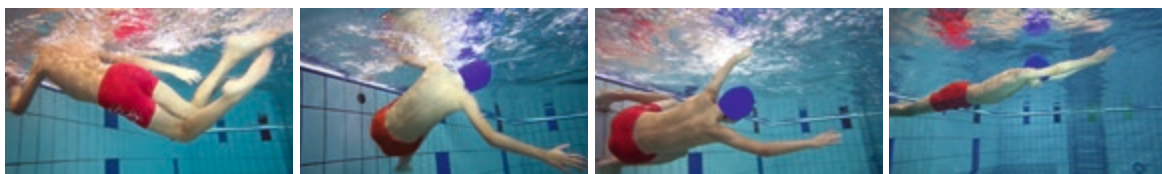
Départ

Plongeon dynamique du plot de départ ou depuis le bord du bassin. Mains l'une sur l'autre et tête entrent dans l'eau en premier. Phase de glisse, bras et corps tendus. Après la phase de glisse, exécuter 2–3 tractions de bras avant la 1<sup>ère</sup> inspiration.

Objectif: Phase de glisse avec position du corps bien tendu

## Virage ouvert crawl

Virage



Objectif: Basculer le corps et plier les jambes sous le tronc de manière dynamique

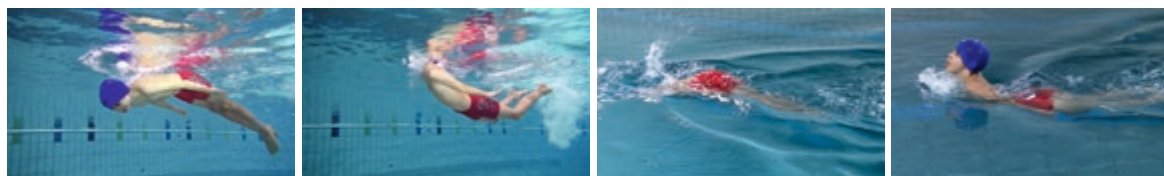
Approche de 5 m du mur en crawl. Une main touche le mur. Basculer le corps de côté, plier les jambes sous le tronc, poser les pieds au mur. L'autre main et le regard sont placés en direction de la nage. La main qui a touché le mur est amenée en arc de cercle par-dessus l'eau en avant. Pousser du mur sous l'eau en position ventrale. Phase de glisse visible, puis exécuter 2–3 tractions de bras avant la 1<sup>ère</sup> inspiration.



## Ondulations dauphin, petite amplitude

Dauphin

16–25 m



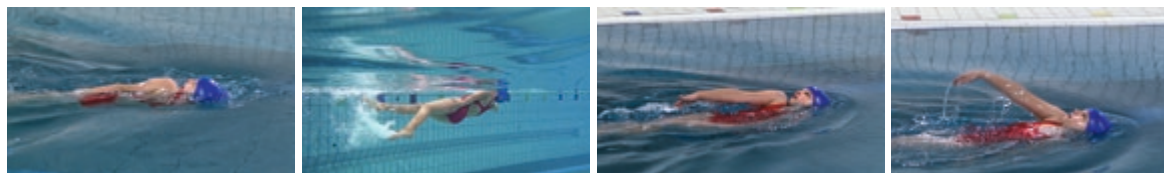
Objectif: Rythme à 2 temps

Ondulations dauphin de petite amplitude, avec immersion de la tête et simultanément remonter les hanches hors de l'eau. Déclenchement du mouvement depuis la cage thoracique. En même temps suit le mouvement de battement des jambes symétrique à partir des hanches, pieds souples, tournés vers l'intérieur. Puis soulèvement de la tête en tirant le menton en avant. Simultanément, abaisser les hanches afin de tendre le corps. Puis suit le 2<sup>ème</sup> mouvement de battement des jambes symétrique. Bras passifs le long du corps.

## Dos à un bras avec roulis actif

Dos

16–25 m



Objectif: Roulis actif

Dos à un bras avec roulis visible. Position dorsale, battements de jambes réguliers à partir des hanches, pieds souples, tournés vers l'intérieur. Lors de l'entrée de la main dans l'eau par l'auriculaire, bras allongé, l'épaule opposée sort de l'eau. Mouvements continus du bras actif (sans pause le long du corps). Bras passif le long du corps. Changement de bras à la moitié de la distance.

## Mouvements efficaces de bras en brasse

Brasse

16–25 m

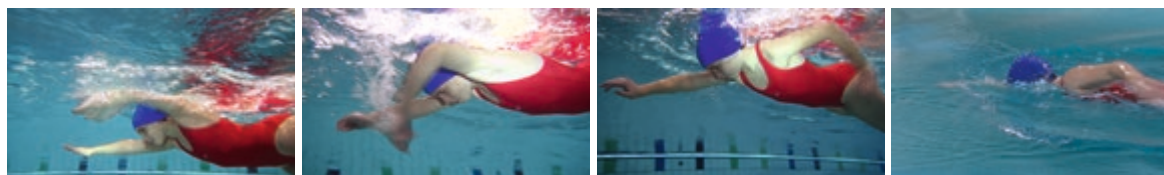
Mouvements de bras avec respiration et légers battements de jambes alternés.  
1. Phase de traction : mouvement des avant-bras vers l'extérieur jusqu'à la double largeur des épaules. 2. Phase de poussée des bras : mouvement rapide des avant-bras vers l'intérieur, position des coudes en avant.  
3. L'inspiration doit être terminée quand les bras sont projetés en avant avec la tête qui se baisse 4. Retour des bras rapprochés 5. Phase de glisse visible des bras.  
Dos de la main en direction de la nage.

Objectif: Dos de la main en direction de la nage lors du mouvement propulsif

## Crawl à un bras

Crawl

32–50 m



Objectif: Phases de prise d'eau, traction et poussée bien visibles

Crawl à un bras avec prise d'eau, traction et poussée clairement visibles. Bras passif tendu en avant. Changement de bras après 3 mouvements. Inspiration latérale lors du 3<sup>ème</sup> mouvement. Phase de retour aérienne du bras, main souple et près du corps. Prise d'eau à la largeur des épaules, bras allongé.

## 3-nages

Distance

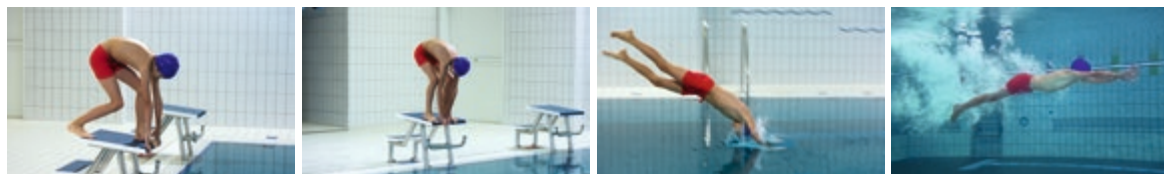
75 m

25 m dos 25 m brasse 25 m crawl  
Mouvements continus sans pause avec respiration appropriée. Pas de temps limite.

Objectif: Mouvements continus sans pause avec respiration appropriée

## Départ brasse

Départ



Objectif: Plongeon dynamique

Départ dynamique du plot de départ ou depuis le bord du bassin. Mains et tête entrent en premier dans l'eau. Phase de glisse, position du corps bien tendu après le départ suivi de la traction. Les bras sont tirés symétriquement en arrière jusqu'en haut des cuisses. La tête doit émerger lors du 2<sup>ème</sup> cycle des bras avant le retour des bras. Un battement de dauphin est autorisé pendant et à la fin de la traction des bras sous l'eau. Après la phase sous l'eau exécuter 2–3 cycles complets.

## Virage brasse

Virage

Virage brasse (voir test 1, ex. 7). Les 2 mains doivent toucher le mur simultanément sans superposition. Ramener les genoux au buste, basculer le corps de manière dynamique et se repousser du mur avec phase de glisse visible. Après la poussée du mur suit la phase de glisse, puis une traction. La tête doit émerger lors du 2<sup>ème</sup> cycle des bras avant le retour des bras. Après la phase subaquatique, exécuter 2–3 cycles complets.

Objectif: Ramener les genoux au buste, basculer le corps de manière dynamique et se repousser du mur avec phase de glisse visible

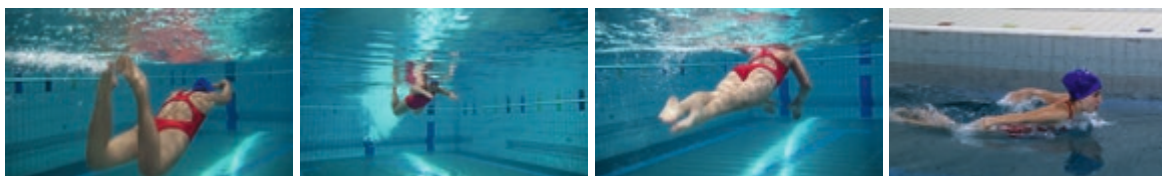
# Test 3

# Requin



## Ondulations dauphin avec bras

Dauphin



16–25 m

Objectif: Bras allongés au-dessus de l'eau

Ondulations dauphin de petite amplitude (voir test 2, ex. 1) avec un mouvement de bras pour 4 ondulations dauphin.  
Bras en avant.  
Dès la 4<sup>ème</sup> ondulation dauphin suit le mouvement des bras symétriques jusqu'aux cuisses.  
Retour des bras souples et allongés au-dessus de l'eau.  
Coordination du mouvement rythmée.

## Dos à un bras

Dos

32–50 m

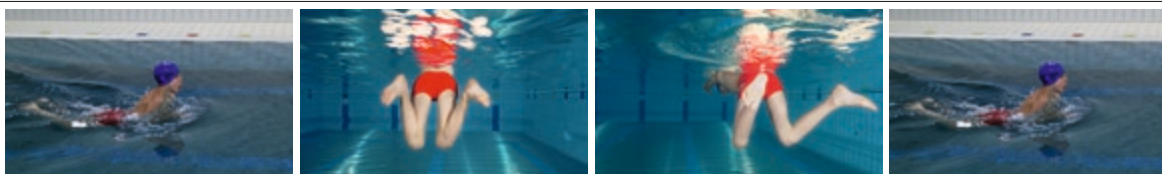
Objectif: Traction et poussée, coudes en avant

Dos à un bras avec phase de traction et poussée visibles, coudes en avant. Roulis visible autour de l'axe longitudinal.  
Mouvements continus. 3x chaque bras, puis changement de bras sans pause. Bras passif le long du corps.

## Coordination brasse

Bras – Jambes – Jambes

Brasse



16–25 m

Objectif: Phase de glisse des bras

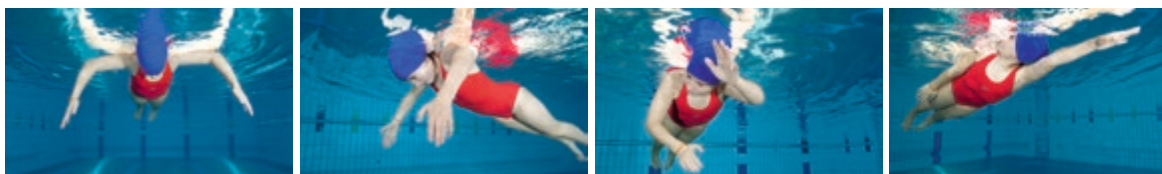
Brasse avec un mouvement de bras suivi de deux mouvements de jambes.  
Mouvements de bras avec phase de traction et de poussée accentuées. Les bras restent allongés (phase de glisse) lors du 2<sup>ème</sup> mouvement de jambes.  
Mouvements de jambes efficaces et dynamiques.  
Le mouvement de jambes est terminé lorsque les deux pieds se touchent.

## Essuie-glace – crawl

Crawl

16–25 m

Objectif: Mouvements réguliers avec appui sur les bras



Position ventrale, corps bien à plat, visage dans l'eau. Pour l'essuie-glace, (voir test de base 6, ex.2), effectuer un mouvement intérieur-extérieur des avant-bras et des mains sous le haut du corps. Position coudes en avant visible.  
Après 2–3 mouvements d'essuie-glace, un bras s'allonge en avant tandis que l'autre s'étire le long du corps. Respiration sur le côté. Bras à nouveau en essuie-glace, etc. Respiration 1x à gauche, 1x à droite. Mouvements continus  
Jambes passives.

## 4-nages, exercices techniques

Distance

100 m

Objectif: Changement des styles de nage sans pause et sans perte de qualité technique

25 m ondulations dauphin avec respiration en avant tous les 2 battements. Bras passifs le long du corps (voir test 2, ex. 1). 25 m dos à un bras avec roulis visible (voir test 2, ex. 2). 25 m brasse coordination : 1 mouvement de bras suivi de 2 mouvements de jambes (test 2, ex.3). 25 m superman-crawl (test 1, ex. 4).  
Continuité de mouvements rythmés. Changement des styles de nage sans pause et sans perte de qualité technique.  
Pas de temps limite.

## Jambes dauphin, position dorsale

Départ

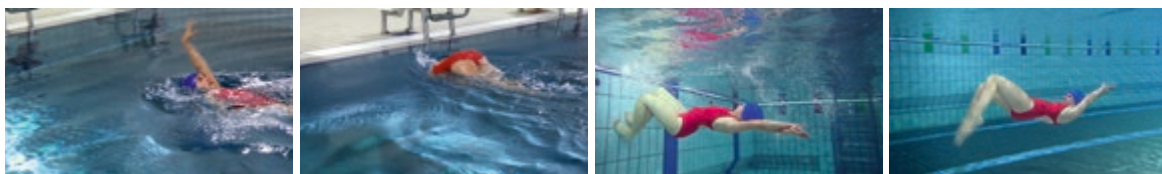
8 m

Objectif: Glisse en flèche dorsale

Poussée du mur en flèche dorsale.  
Glisser dans l'eau pour atteindre une profondeur de 80 cm environ avec de petits mouvements de jambes en dauphin rapides sous l'eau.  
Expiration nasale visible sous l'eau.

## Culbute dos

Virage



Objectif: Culbute rapide

Nager en dos. Avant le mur, se retourner en position ventrale et déclencher une culbute rapide (rotation autour de l'axe transversal). La rotation est déclenchée par la tête et les épaules. Expiration nasale visible. Aucune inspiration en position ventrale avant la culbute.  
Se repousser en flèche dorsale du mur avec expiration nasale.  
3–4 petits mouvements de jambes en dauphin rapides sous l'eau avant la reprise de la nage.



## Progression en dauphin

3 cycles complets en dauphin avec phase aérienne du retour des bras. Mouvements symétriques des bras, poussée jusqu'aux cuisses sans pause. Retour des bras vers l'avant. Puis 6–8 ondulations dauphin de petites amplitudes avec bras en flèche.

Dauphin

16–25 m

Objectif: Bras allongés lors de la phase aérienne

## Coordination dos

Dos



Dos à un bras. Traction et poussée du bras et roulis du corps bien visibles. Le bras passif, le long du corps, est amené hors de l'eau jusqu'à la verticale quand le bras de traction est en phase de prise d'eau puis ramener à nouveau le long du corps. Coordination précise des deux bras. Changement de bras après 25 m.

50 m

Objectif: Coordination précise des deux bras.

## Coordination brasse

Bras – Bras – Jambes

Brasse

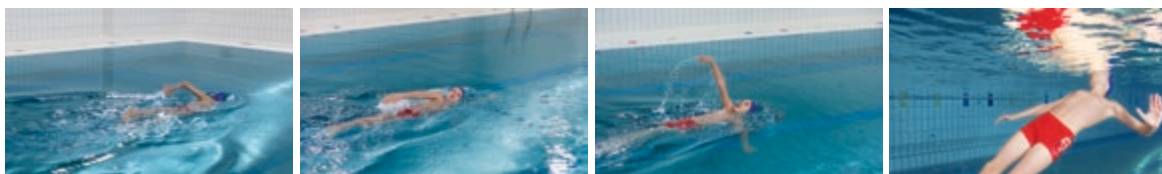
Brasse : 2 mouvements de bras pour 1 mouvement de jambes. Dos de la main en direction de la nage pendant toute la phase de propulsion. Position des coudes visible en avant. Inspiration à chaque cycle de bras. Jambes passives lors du 1<sup>er</sup> mouvement de bras (phase de glisse des jambes).

50 m

Objectif: Phase de glisse des jambes

## Vrille crawl – dos

Crawl



3 mouvements de bras en crawl, se tourner sur le dos autour du bras allongé. 3 mouvements dos, etc. Position du coude en avant lors de la phase de traction et poussée, en position ventrale et dorsale. Changements réguliers et précis de la position ventrale à la position dorsale et retour. Rotation autour de l'axe longitudinal, corps tendu.

50 m

Objectif: Position du coude en avant lors des phases de traction et poussée en position ventrale et dorsale

## 4-nages

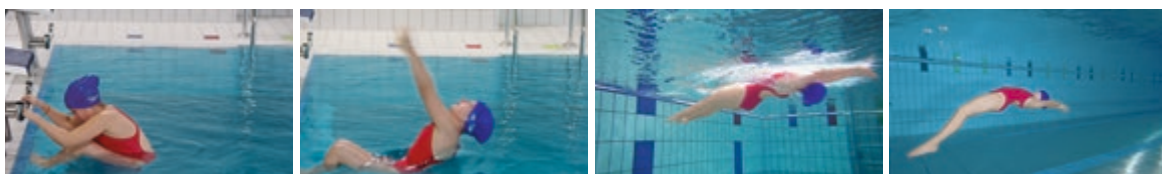
Distance

100 m

25 m dauphin 25 m dos 25 m brasse 25 m crawl  
Ordre et styles de nage, y compris départs et virages, selon règlement de la FINA en vigueur. Pas de temps limite.  
Objectif: Ordre et styles de nage, y compris départs et virages, selon règlement de la FINA en vigueur

## Départ dos

Départ



Départ dos. Pendant la phase d'envol, les bras sont projetés en arrière, la tête tirée en arrière, le corps en extension. Le buste est en-dessus de l'eau. Immersion dans un « trou ». Suivi sous l'eau d'ondulations dauphin rapides dans une position de flèche hydrodynamique optimale.

8 m

Objectif: Pendant la phase d'envol, le haut du corps en-dessus de l'eau

## Culbute crawl

Culbute

Approche de 5 m du mur en crawl. Pas d'inspiration juste avant le virage-culbute. Après la culbute se repousser en position latérale du mur et se remettre tout de suite en position ventrale pour finir la phase de glisse. Suivent 3–4 mouvements de jambes en dauphin rapides et de petite amplitude sous l'eau. Du passage sous l'eau à la nage, effectuer 2–3 mouvements de bras avant la 1<sup>ère</sup> inspiration.

Objectif: Aucune inspiration juste avant et après le virage

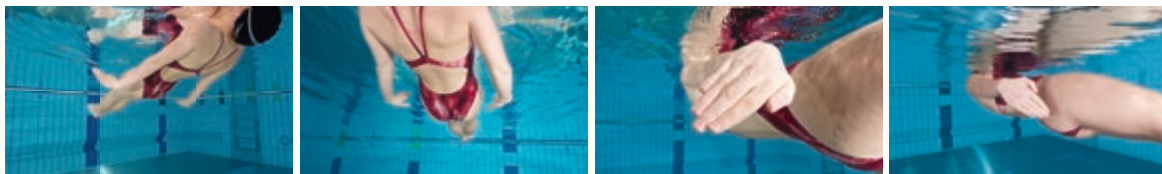
# Test 5

## Objectif principal : dos



### Pagayage en position dorsale

Sensations aquatiques



25 m pagayage en position dorsale :  
12 m par la tête et 12 m par les pieds.  
Mouvements précis des mains et des avant-bras intérieur-extérieur.  
Coudes restent passifs, dos de la main toujours en direction de la nage.  
Changement de direction en milieu du parcours en faisant une cuvette et une demi-rotation.

25 m

Objectif : Dos de la main toujours en direction de la nage

### Nage en apnée

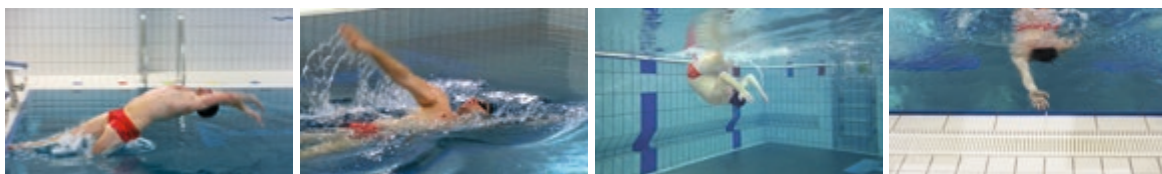
Phase subaquatique

Nage en apnée pendant 15 secondes. Mouvements lents et contrôlés sur une longue distance. Profondeur de la plongée en apnée 80–100 cm.  
Mouvements libres sous l'eau.

Objectif : Mouvements lents pour s'économiser d'une manière optimale

### Dos

Endurance – respiration



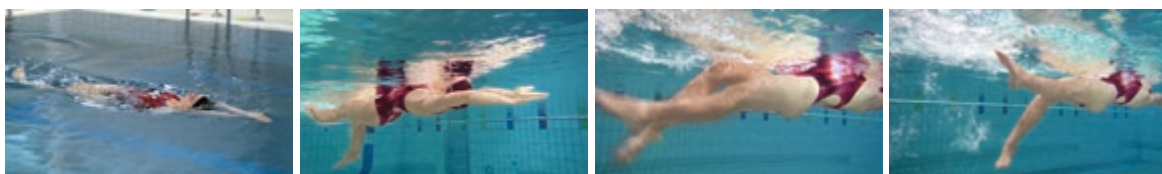
Dos complet avec respiration régulière. Mouvements continus et virages culbutes corrects.  
Sans temps limite.

200 m

Objectif : Mouvements continus avec respiration régulière

### Battements dos

Endurance – jambes



Battements de jambes réguliers en flèche dorsale.

50 m

Temps limite : 2.00 minutes

Objectif : Battements de jambes réguliers en flèche dorsale

### 4-nages, coordination

4-nages



100 m 4 nages coordination : 25 m dauphin : 2x bras droit – 2x bras gauche – 2x les deux bras 25 m dos : battements jambes alternés, mouvements de bras simultanés. Phase de glisse avec les 2 bras allongés derrière les oreilles 25 m mouvements de jambes en brasse : bras le long du corps. A chaque fois toucher les chevilles avec les mains. Phase de glisse visible 25 m crawl : 2 mouvements de bras avec retour du bras sous l'eau. Lors du 3<sup>ème</sup> mouvement, retour du bras aérien. Inspiration correcte latérale après chaque 3<sup>ème</sup> mouvement de bras.

100 m

Objectif : Exécution précise des mouvements (capacité de coordination)

### Départ nage libre

Vitesse

Au signal de départ, plonger du plot suivi d'un sprint sur 12 m.  
Phase de glisse avec 4–5 mouvements de jambes en dauphin rapides sous l'eau.  
Entre le passage subaquatique et la nage, effectuer 2–3 mouvements de bras avant la 1<sup>ère</sup> inspiration.

12 m

Temps limite : 10 secondes

Objectif : Départ et sprint dynamiques

# Test 6

## Objectif principal: crawl



### Pagayage tronc

Sensations aquatiques



25 m

Objectif: Position des coudes en avant

25 m pagayage tronc.

En position ventrale, avec jambes passives, les poignets et les mains dessinent un huit couché sous le corps près de la taille. Position des coudes en avant, mains dans le prolongement des avant-bras.

Les bras sont pliés et légèrement écartés du corps. Seuls les avant-bras bougent.

Respiration latérale ou devant.

### Tractions brasse

Phase subaquatique



16 m

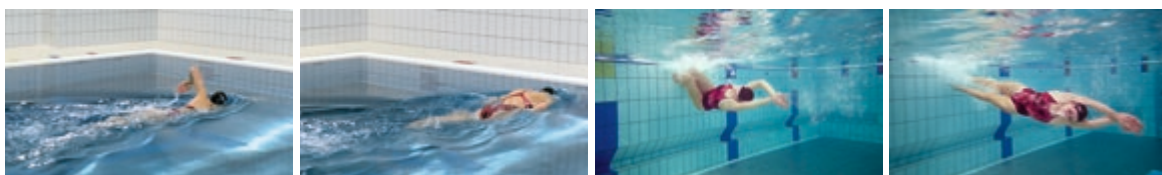
Objectif: Coordination correcte entre traction des bras et battement en dauphin

Plongeon du plot de départ suivi de plusieurs tractions de brasse sous l'eau.

Après la 1<sup>ère</sup> traction des bras avec l'ondulation dauphin, amener les bras sous le corps en avant suivi par un mouvement de jambes brasse.

### Crawl, respiration 3 temps

Endurance – respiration



100 m

Temps limite 2.15 minutes

Objectif: Mouvements continus avec respiration à 3 temps

Crawl complet avec respiration à 3 temps. Mouvements continus et culbutes correctes.

### Battements crawl

Endurance – jambes

Battements de jambes crawl en position ventrale. Bras allongés en avant avec une planche. Visage immergé.

50 m

Temps limite: 1.45 minutes

Objectif: Battements de jambes efficaces et réguliers

### 4-nages

4-nages

100 m 4 nages complet.

Ordre et styles de nage, y compris départs et virages, selon règlement de la FINA en vigueur.

100 m

Temps limite: 2.00 minutes

Objectif: Ordre et styles de nage, y compris départs et virages, selon règlement de la FINA en vigueur

### Culbute, crawl – dos

Vitesse



Temps limite: 15 secondes

Objectif: Culbute rapide

En flèche ventrale, les mains touchent le mur avec battements crawl.

Au signal de départ, faire une culbute rapide avec poussée explosive du mur, reprise de nage en position dorsale avec battements de jambes en dauphin puis sprint dos sur 10 m.

# Test 7

## Objectif principal: brasse



### Pagayage russe

Sensations aquatiques



Pagayage devant la tête, en position ventrale. Avec les bras presque tendus en avant, les mains dessinent un huit couché. Dos de la main en direction de la nage, doigts en direction du fond du bassin.  
L'angle entre la surface de l'eau et l'avant-bras est d'environ 30°.  
Un léger abaissement des jambes peut être toléré.  
Respiration en avant.

15 m

Objectif: Mouvements précis des mains et des avant-bras intérieur-extérieur

### Battements dauphin

Battements de jambes en dauphin sous l'eau en position ventrale. Après la poussée du mur, battements rapides et de petite amplitude sous l'eau.  
Exercice à exécuter entre 80–100 cm en-dessous de la surface de l'eau.

Phase subaquatique

15 m

Objectif: Propulsion efficace avec battements rapides et de petite amplitude sous l'eau

### Brasse, respiration

Brasse: 2 cycles complets (bras et jambes) sans respirer, 2 cycles avec respiration normale.  
Pas de temps limite.

Endurance – respiration

100 m

Objectif: Contrôle de la respiration

### Jambes en brasse

Endurance – jambes



50 m mouvements de jambes en brasse efficaces et dynamiques, bras tendus en avant.  
Terminer le mouvement jusqu'à ce que les jambes soient tendues et que les pieds se touchent.  
Respiration en avant juste avant le mouvement de jambes.  
Sans planche.

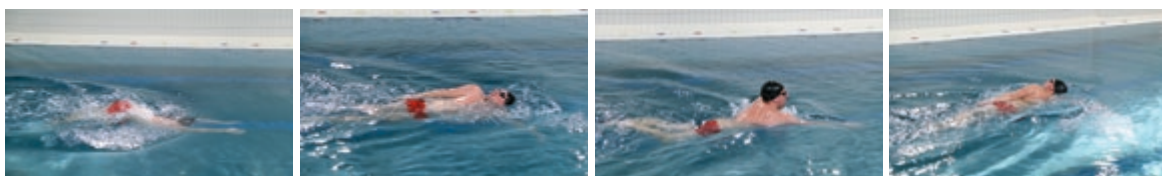
50 m

Temps limite: 1.45 minutes

Objectif: Mouvements efficaces et dynamiques

### 4-nages, coordination

4-nages



200 m 4 nages coordination:  
50 m dauphin: le retour des bras a lieu sous l'eau. La respiration est placée à la fin de la poussée. Pas de pause des bras en avant  
50 m dos à 1 bras avec roulis prononcé. Changement de bras après 25 m. Bras passif le long du corps  
50 m brasse: 1x bras droit et jambe gauche – 1x bras gauche et jambe droite – 1x cycle complet  
50 m crawl avec rattrapage le long du corps. L'inspiration a lieu lorsque la main sort de l'eau. Respiration 3 temps.

200 m

Objectif: Coordination précise

### Brasse

50 m brasse complète, y compris départ, virages et tractions conformes au règlement.

Vitesse

50 m

Temps limite: 55 secondes

Objectif: Synchronisation précise

# Test 8

## Objectif principal: dauphin

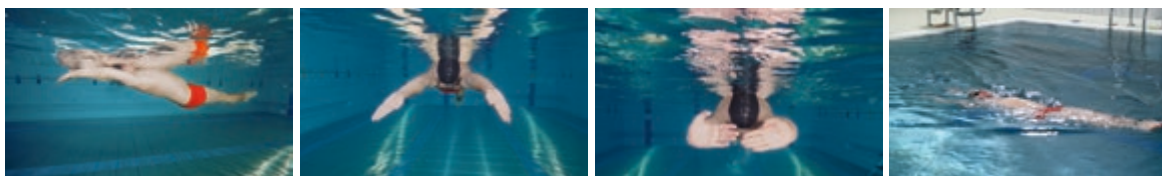


### Pagayage hélice, par les pieds sur le dos

Sensations subaquatiques

15 m

Temps limite : 45 secondes



Objectif : Mouvements précis des mains et des avant-bras intérieur-extérieur

En position dorsale, le corps est tendu, les oreilles dans l'eau. Pagayage par les pieds, bras tendus derrière la tête, (bras plus profonds que la tête); poignets cassés vers le haut, dos des mains en direction de la tête.

### Jambes en dauphin sous l'eau, position dorsale

Batttements de jambes en dauphin sous l'eau en position dorsale après poussée du mur. Exercice à exécuter entre 80–100 cm en-dessous de la surface de l'eau.

Phase subaquatique

12 m

Temps limite : 12 secondes

Objectif : Expiration nasale

### Crawl, pyramide respiration

200 m crawl. Pyramide respiration, chaque étape sur 25 m.

Travail de l'hypoxie

Respiration tous les 1/3/5/7/7/5/3/1 temps.

Pas de temps limite.

Endurance – respiration

200 m

Objectif : Nage souple

### Jambes 4-nages

100 m 4-nages mouvements de jambes, bras allongés en avant :

25 m dauphin 25 m dos 25 m brasse 25 m crawl

Sans planche.

Endurance – jambes

100 m

Temps limite : 4 minutes

Objectif : Propulsion efficace des jambes

### 4-nages

4-nages

200 m

Temps limite : 4.30 minutes



Objectif : Ordre et styles de nage, y compris départs et virages, selon règlement de la FINA en vigueur

200 m 4-nages.

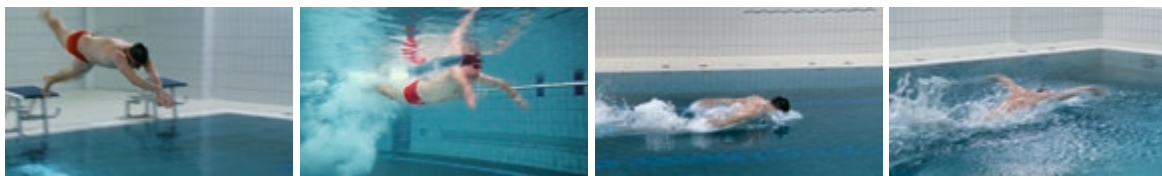
Ordre et styles de nage, y compris départs et virages, selon règlement de la FINA en vigueur.

### Dauphin

Vitesse

25 m

Temps limite : 18 secondes



Objectif : Mouvements efficaces en position hydrodynamique

25 m dauphin complet, y compris départ.

# Les tests suisses des sports aquatiques

Les tests de natation 1–8 sont un produit développé et distribué par swimsports.ch. Ils font partie d'un concept global de l'enseignement de la natation et des sports aquatiques.

Les objectifs de l'enseignement des sports aquatiques sont

- la maîtrise de l'élément eau
- l'acquisition des bases nécessaires afin d'apprendre, par la suite, les formes finales des différents sports aquatiques.

Les éléments clés et les mouvements clés sont indispensables pour l'apprentissage des sports aquatiques. Les exercices des tests de base 1–7 s'y réfèrent.

Viennent ensuite les séries progressives et de performance

- Natation 1–8
- Plongeon 1–4
- Sauvetage 1–8
- Nage avec palmes 1–8
- Combi-tests 1–4



Ces tests peuvent être enseignés par toute personne comprenant les exercices et leurs objectifs et s'en tenant aux conditions décrites. L'enseignement basé sur les tests suisses des sports aquatiques garantit l'acquisition des

objectifs fixés. Des enseignants bien formés et bien informés sont garants de la réussite du concept afin qu'il puisse porter ses fruits et aider à promouvoir les sports aquatiques.

## Les tests suisses des sports aquatiques – un chemin commun pour enseigner la natation à l'école, dans les clubs et les écoles de natation

Les tests suisses des sports aquatiques représentent une aide didactique précieuse pour les enseignants, moniteurs et entraîneurs de natation. Les séries de base, progressives et de performance permettent de planifier, organiser et évaluer l'enseignement.

Pour les enfants et les jeunes, ainsi que pour leurs parents, les tests servent à contrôler les capacités acquises et les encouragent à persévérer.

Dans le cadre de l'enseignement des sports aquatiques, il est important de ne pas considérer chaque exercice du test de façon isolée ni comme un but en soit: l'objectif est de permettre d'acquérir et d'expérimenter des mouvements très diversifiés. Les exigences des tests donnent aux enseignants une ligne de conduite et des points de contrôle en proposant toutefois un enseignement personnel et créatif.

## swimsports.ch

### Centre de compétences sports et fitness aquatiques

### Interassociation des fédérations et institutions suisses intéressées par les sports aquatiques

#### swimsports.ch vise à

- garantir une formation d'un niveau élevé pour animateurs, moniteurs et instructeurs dans le domaine des sports aquatiques et du fitness aquatique
- mettre à disposition des outils de travail pour la promotion d'un enseignement de la natation moderne et de haute qualité
- mettre à disposition des outils de travail pour la promotion d'un enseignement du fitness aquatiques efficace et bien structuré
- garantir une mise en réseau conforme aux besoins des partenaires du milieu de la natation suisse, dans le but de promouvoir les sports aquatiques

#### Activités clés

- élaborer et mettre en place des formations pour animateurs, moniteurs et instructeurs dans le domaine de l'accoutumance à l'eau, de la natation enfantine, à l'école primaire et avec des adultes, ainsi que dans le domaine du fitness aquatique
- lancer et soutenir des projets pour l'encouragement des sports aquatiques et du fitness aquatique
- élaborer des concepts et des outils de travail pour l'enseignement de la natation et du fitness aquatique
- soutenir les écoles de natation et les écoles primaires pour organiser et dispenser un enseignement de la natation précis, sûr et adapté aux différents publics cibles
- soutenir des écoles de natation et des prestataires de fitness aquatique pour atteindre une qualité de l'enseignement la plus élevée possible
- diriger une centrale d'information et de prestations en Suisse à disposition pour toutes demandes concernant les sports aquatiques et le fitness aquatique

swimsports.ch  
Schlosserstrasse 4  
8180 Bülach  
Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11  
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

## aQuality.ch – Qualité dans l'enseignement

En choisissant d'obtenir le label aQuality.ch, une école ou un club de natation prouve la qualité de ses leçons de natation, tant du point de vue sécurité, contenu méthodologique et didactique, organisation et technique, qui sont dispensées par des enseignants pouvant certifier une formation reconnue. Les responsables jouissent d'une grande expérience et utilisent des méthodes modernes avec des buts bien précis.

Renseignements: [www.aquality.ch](http://www.aquality.ch)

## aqua-school.ch

### Enseignement de la natation à l'école

swimsports.ch soutient les écoles dans leurs efforts d'offrir des leçons de natation de qualité en proposant

- des formations pour les enseignants
- des idées de formulation d'objectif d'apprentissage
- du coaching pour les autorités scolaires (sur demande)
- un carnet de natation adapté aux besoins de chaque école

Renseignements: [www.aqua-school.ch](http://www.aqua-school.ch)

## Les brochures des Tests Suisses des sports aquatiques sont gratuites!

### Vous pouvez les commander auprès de

swimsports.ch  
Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach  
Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11  
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

## Les insignes

Les enfants et les jeunes ont beaucoup de plaisir à recevoir l'insigne du test qu'ils ont réussi. Ces tests sont également un moyen de soutenir et promouvoir les sports aquatiques!



N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.