

# Test 1 - Ecrevisse

adapté aux personnes porteuses d'un handicap



<p><b>Petit plongeur</b>  <i>Accoutumance à l'eau</i>          Les enfants ont pied</p>	<p>Debout, <b>s'immerger complètement en retenant sa respiration</b> pendant 3 secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Bain de bulles</b>  <i>Accoutumance à l'eau</i>          Les enfants ont pied</p>	<p>Debout, s'immerger complètement pendant 3 secondes et <b>expirer visiblement sous l'eau</b> par la bouche et par le nez.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Avion *</b>  <i>Accoutumance à l'eau</i>          Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En position ventrale, <b>flotter</b> pendant 3 secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.</p>	<p>En position ventrale <b>ou dorsale</b>, flotter pendant 3 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>  <i>Compétence de base</i>          Eau à hauteur de poitrine</p>	<p><b>Se pousser et glisser en position ventrale</b> pendant 3 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'accompagnant tracte le nageur en saisissant ses mains les bras tendus ou soutient ses <b>omoplates</b> si le nageur est en position dorsale.</p>
<p><b>Saut *</b>  <i>Accoutumance à l'eau</i>          Les enfants ont pied</p>	<p><b>Sauter</b> librement les pieds en avant depuis le bord du bassin <b>avec immersion complète</b>.</p>	<p>Sauter librement <b>de la position debout ou assise</b> 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, le passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.

# Test 2 - Hippocampe

adapté aux personnes porteuses d'un handicap



<p><b>Œil de poisson *</b></p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p><b>S'immerger et ouvrir les yeux.</b> 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>Accoutumance à l'eau</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p>Debout, <b>inspirer, s'immerger et expirer totalement</b> sous l'eau. L'exercice est à effectuer 4 fois sans interruption et sans s'essuyer les yeux.</p> <p>But : rythme de respiration régulier.</p>	<p>Debout, inspirer, s'immerger et expirer totalement sous l'eau. L'exercice est à effectuer <b>2</b> fois sans interruption et sans s'essuyer les yeux.</p> <p>But : rythme de respiration régulier.</p>
<p><b>Nénuphar *</b></p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p><b>Flotter</b> pendant 5 secondes au minimum en position dorsale, bras écartés sur les côtés ou derrière la tête.</p>	<p><b>Nénuphar et avion</b></p> <p>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>Compétence de base</p> <p>Les enfants ont pied</p>	<p><b>Glisser</b> sur 2 m. minimum en position ventrale en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol, les bras tendus en avant, puis <b>se propulser</b> encore 2 m. avec des battements de jambes.</p>	<p>Glisser sur <b>1 m.</b> 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>1 m.</b> avec des battements de jambes.</p>
<p><b>Saut de grenouille</b></p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p><b>Au minimum eau à hauteur de poitrine</b></p>	<p><b>Sauter dans l'eau profonde</b> les pieds en premier <b>avec immersion complète</b> (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, le passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.

# Test 3 - Grenouille adapté aux personnes avec un handicap



<p><b>Bateau à moteur</b></p> <p>Compétence de base</p> <p>Au minimum eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En se poussant du bord, <b>glisser</b> pendant 5 secondes minimum en position ventrale à la surface de l'eau, avec une position correcte de la tête <b>et expirer visiblement</b>.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Flèche dorsale</b></p> <p>Compétence de base</p> <p>Au minimum eau à hauteur de poitrine</p>	<p><b>Glisser</b> pendant 5 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>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>	<p><b>Se propulser avec des battements de jambes alternés en position dorsale</b> sur 8 m. Les mains peuvent effectuer des mvts à côté du corps ou 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>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>	<p><b>Se propulser avec des battements de jambes alternés en position ventrale</b> sur 8 m. Les mains peuvent effectuer des mvts à côté du corps ou les bras sont tendus en avant. Un mvt 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>Accoutumance à l'eau</p> <p>Eau profonde</p>	<p><b>Effectuer une roulade</b> avant depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.</p>	<p><b>Culbute avant ou roulement latéral autour de l'axe longitudinal depuis le bord du bassin</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, le passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.



# Test 4 - Pingouin **adapté aux personnes avec un handicap**

<p><b>Appui renversé</b></p> <p>Accoutumance à l'eau</p> <p>Eau à hauteur de hanches/poitrine</p>	<p>Debout, effectuer un appui renversé avec roulade avant et <b>expirer visiblement par le nez.</b></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>Compétence de base</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 <b>sans mouvement de propulsion.</b></p>	<p>S'immerger, se pousser du mur <b>ou se faire pousser</b>, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé et tenu verticalement (sans mouvement de propulsion).</p>
<p><b>Superman *</b></p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Au minimum eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En se poussant du mur, <b>se propulser sur 10-15 m avec des batt. de jambes alternés en position ventrale, un bras tendu en avant.</b> Se tourner sur le côté pour inspirer. Revenir en position ventrale pour expirer. Accomplir l'exercice 3 fois minimum sans interruption.</p>	<p><i>Complément:</i></p> <p><b>Si la poussée des jambes n'est pas possible, l'accompagnant tracte le nageur par le bras tendu.</b></p>
<p><b>Pédalo *</b></p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>	<p>En position ventrale, <b>se propulser sur 10-15 m avec des mvts de propulsion et des batt. jambes alternés tout en expirant dans l'eau.</b> Les bras glissent sous l'eau en avant puis tirent en arrière jusque sous les épaules.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Dos</b></p> <p>Compétence du mouvement</p> <p>Eau profonde</p>	<p><b>Nager 15-25 m en dos.</b></p>	<p>Effectuer 15-25 mètres en position dorsale avec des battements de jambes alternés et une traction libre des bras.</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, le passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.

# Test 5 - Pieuvre **adapté aux personnes avec un handicap**



<p><b>Requin</b></p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Se propulser sur 15-20 m avec des batt. jambes alternés en position ventrale, 1 bras tendu devant la tête, l'autre le long du corps.</p> <p><b>Expirer dans l'eau, inspirer en roulant le corps</b> 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></p> <p>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>Compétence de propulsion</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En se poussant du mur, <b>se propulser sous l'eau sur 5 m en passant à travers 2 cerceaux latéralement décalés, avec des mouvements de bras en brasse</b> et des battements de jambes alternés.</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>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>	<p>En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, <b>se propulser 15 m</b> en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa, <b>bras tendus derrière la tête</b> 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. <b>Pour le passage de la position ventrale à la position dorsale, un des bras peut aider à terminer la rotation.</b></p>
<p><b>Crawl en vrille *</b></p> <p>Compétence du mouvement</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Nager 25 m : <b>moitié en position ventrale avec batt. de jambes alternés et tractions bras alternées</b> (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant sur le côté, <b>moitié en position dorsale avec retour aérien bras tendus</b>, tractions de bras régulières.</p>	<p><i>Idem</i></p>
<p><b>Plongeon</b></p> <p>Compétence du mouvement spécifique</p> <p>Profondeur de l'eau adaptée à la taille de l'enfant (1,5 mètre minimum).</p>	<p><b>Plonger et glisser</b> (depuis la position accroupie ou debout).</p>	<p>Plonger la tête la première depuis la position <b>assise</b>, 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, le passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.




# Test 6 - Crocodile adapté aux personnes avec un handicap

<p><b>Crawl</b> (nage complète) *</p> <p>Compétence du mouvement</p> <p>Eau profonde</p>	<p><b>Nager 15-25 m en crawl.</b></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>Essuie-glace</b></p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En se poussant du mur, <b>se propulser 5-8 m uniquement par traction des bras</b> : les bras créent un appui par des mvts 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 sans mvt brasse ni propulsion jambes.</p>	<p>En se poussant du mur, effectuer <b>3-5 m</b> 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 «mvt brasse» ni de propulsion des jambes).</p>
<p><b>Crawl-Brasse-Mix</b> *</p> <p>Compétence du mouvement</p> <p>Eau profonde</p>	<p><b>Se propulser sur 20-30 m en position ventrale avec des battements de jambes alternés et des mouvements de bras en brasse.</b></p> <p>La respiration se fait devant et à chaque traction de bras.</p>	<p>Effectuer <b>15-20</b> 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>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>	<p>En eau profonde, corps immergé à la verticale, <b>se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes</b> : exécuter des mvts de jambes pieds tournés vers l'extérieur et flex (orteils tirés vers le haut). Les bras peuvent faire des petits mvts de soutien, par ex. pagayage.</p>	<p>Le corps immergé à la verticale, se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes. Les bras peuvent faire des petits mouvements de soutien, par ex. pagayage.</p>
<p><b>Pieds de canard</b> *</p> <p>Compétence de propulsion</p> <p>Eau profonde</p>	<p><b>Se propulser sur 10-15 m avec des mvts de jambes simultanés</b> (propulsion / poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur), sur le ventre ou sur le dos, la position des bras étant libre.</p>	<p><i>Complément:</i>  <b>Exécution adaptée selon le type de handicap (ciseau en cas d'hémiplégie).</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, le passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.



# Test 7 - Ours polaire adapté aux personnes avec un handicap

<p><b>Virage sous l'eau</b> Compétence du mouvement Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, <b>virer sous l'eau et ramener un objet lesté</b> posé à 2 m du mur.</p>	<p>Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de <b>3</b> mètres, virer sous l'eau <b>si possible (le visage doit toujours rester dans l'eau)</b> et rapporter un objet lesté posé à deux mètres du mur.</p>
<p><b>Ondulation du corps</b> Compétence de propulsion Eau à hauteur de poitrine</p>	<p>En se poussant du mur, se propulser sur minimum 4-6 m avec des ondulations du corps simultanés et une impulsion visible depuis la tête / épaules, jambes 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> Compétence du mouvement Eau profonde</p>	<p><b>Nager 16-25 m brasse.</b> Mvt de propulsion / poussée jambes pieds tournés vers l'extérieur, et mvts 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> Eau profonde</p> 	<p><b>Les 3 exercices sont à effectuer à la suite, sans pause</b></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 1 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, le passage au degré supérieur n'est en aucun cas possible.