

FORMATION

KIDS SWISS

AQUATICS

NOTRE OBJECTIF

La Fédération Suisse de Natation veut intéresser plus d'enfants à la natation et les motiver à adopter un mode de vie actif et sain. D'une part, ils devront apprendre à bouger en toute sécurité à côté et dans l'eau et, d'autre part, ils devront être préparés au sport de compétition et au sport populaire. La formation Kids fait partie du programme Swiss Aquatics "Learn to Swim". Le système de formation moderne se distingue par sa qualité et sa continuité et est ancré dans le parcours des athlètes (FTEM) de Swiss Aquatics. La formation Swiss Aquatics Kids est en priorité axée sur la familiarisation avec l'eau et repose sur les principes méthodologiques suivants:

Apprendre et réussir en s'amusant, parce qu'un enfant qui s'amuse et aime les cours est plus longtemps productif et réceptif.

Un apprentissage et des exercices variés, afin que la technique de natation puisse être constamment améliorée et que les cours restent toujours variés et passionnants.

Apprendre en bougeant activement, afin que le temps de mouvement actif pendant une séance d'entraînement puisse être le plus long possible. Il restera toujours du temps pour la présentation et l'explication de nouvelles formes d'exercice.

Il a été délibérément décidé qu'aucun examen ne sera passé ou aucune note attribuée. L'objectif est d'offrir de nombreuses expériences de succès aux enfants et de les motiver à suivre d'autres cours.

Durant les cours, les enfants sont formés, observés et évalués et reçoivent une distinction attrayante à la fin du cours. Le professeur de natation donne une recommandation pour le level de la formation supérieure ou pour une répétition du cours précédent si nécessaire.

Le succès par le plaisir est primordial pour nous! Par le biais de jeux et d'histoires, les enfants sont initiés à la natation d'une manière ludique et adaptée à leur âge. Ceci favorise et garantit le plaisir de la pratique du sport à long terme, que ce soit dans l'eau ou au bord de l'eau.

BOBBY, TIM UND TINA

Les enfants sont accompagnés tout au long de leur formation par les trois figures d'identification Bobby, Tim et Tina. Ils aident à intégrer les contenus du cours dans une histoire et créent ainsi une motivation supplémentaire pour les enfants à suivre les cours de natation. Avec eux, des formes de jeu axées sur des objectifs sont introduites dans les cours. Les trois figures sont également fortement représentées dans les supports pédagogiques, comme par exemple dans le Game Set.



SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



LA FORMATION KIDS

La formation Kids est divisée en quatre étapes.

1. Basic

Les enfants apprennent les bases de la natation en commençant avec l'accoutumance à l'eau et créent ainsi une base solide. Ils commencent avec l'apprentissage des styles de crawl et de dos.

2. Try & Play

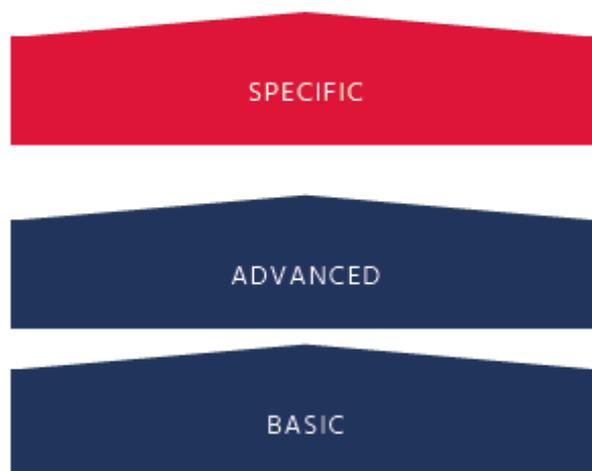
Le level « Try & Play » est un level de découverte aquapolysportive qui permet aux enfants d'acquérir des expériences dans d'autres disciplines spécifiques à la natation.

3. Advanced

Les capacités de natation apprises sont maintenant approfondies. Les styles de brasse et de dauphin sont introduits. À la fin de leur formation, les enfants devraient maîtriser les quatre styles de nage.

4. Specific

Maintenant les quatre disciplines (natation, artistic swimming, waterpolo et plongeon) sont divisées en leurs propres levels. Les enfants auront ainsi la possibilité de continuer à évoluer dans une branche sportive spécifique.



LE SYSTÈME DE DISTINCTIONS

Kids Pass

A la fréquentation de leur premier cours de natation, les enfants reçoivent le Kids Pass. Celui-ci les accompagne tout au long de la formation, des Basic levels aux Advanced levels. Pour chaque level, les enfants reçoivent une médaille autocollante qu'ils peuvent coller dans le Kids Pass.

Special Stars

Les distinctions spéciales peuvent être acquises en plus des distinctions de level. Par tâche supplémentaire exécutée et réussie avec succès, l'enfant reçoit une Special Star autocollante qu'il peut ensuite coller dans le Kids Pass.



Sport Pass

A la fin du dernier level de la formation Advanced, l'enfant passe dans la formation sportive des quatre disciplines sportives de Swiss Aquatics. Grâce au Sport Pass, les enfants ont la possibilité de documenter leur carrière sportive.

Par la suite, nous vous présentons les Basic levels 1-6 ainsi que les Advanced levels 7-10 de la formation Kids Swiss Aquatics dans les détails. Cette présentation sera suivie par celle de la formation Specific.



LA FORMATION BASIC SWISS AQUATICS

LEVEL 1



Autonomie: entrer dans l'eau et sortir de l'eau en toute sécurité

Les enfants sont capables d'entrer dans le bassin et de le quitter de manière autonome.

Respirer et s'orienter: savoir expirer trois fois sous l'eau de manière visible, les yeux ouverts!

Les enfants sont capables de s'immerger complètement trois fois, en gardant les yeux ouverts. Ils expirent visiblement sous l'eau et n'inspirent qu'une seule fois hors de l'eau.

Flotter: flotter au moins cinq secondes dans une position libre, puis retourner en position debout sécurisée

De la position debout, les enfants sont capables de se mettre en position flottante (accroupis, position ventrale, position dorsale etc.). Ils gardent cette position pendant cinq secondes sans aucune aide.

Sauter en toute sécurité dans une eau où les enfants ont pied:

Les enfants sont capables de sauter de manière autonome depuis le bord du bassin dans une eau où ils ont pied (à hauteur de poitrine de l'enfant).

LEVEL 2



Glisser en position ventrale et dorsale sans mouvement de jambes pendant au moins 5 secondes

Les enfants sont capables de glisser en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes. Il est important qu'ils ne bougent pas les jambes, qu'ils expirent et qu'ils gardent leur corps tendu. La position des bras peut être choisie librement.

Battement de jambes alterné en position ventrale et dorsale pendant au moins 5 secondes

Les enfants sont capables d'avancer en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes uniquement grâce au battement de jambes alternés et en expirant. Les bras se trouvent en position Streamline ou le long du corps.

Sauter dans l'eau le corps tendu, les bras le long du corps et jusqu'en immersion complète

Les enfants sont capables de sauter dans l'eau le corps tendu et d'immerger complètement sous l'eau, les bras le long du corps.

Saut libre dans l'eau, remonter sans toucher le fond et nager de manière autonome vers le bord du bassin

Les enfants sont capables d'exécuter la suite des exercices sans aide. Ils comprennent que s'ils tombent accidentellement dans l'eau, ils sont capables de revenir au bord du bassin de manière autonome.

LEVEL 3



10m battement de jambes alternés en position ventrale et dorsale

Les enfants sont capables d'avancer de 10m grâce à des battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale, aussi bien avec les bras le long du corps qu'en position Streamline. Le corps est tendu et ils expirent continuellement.

10m battements de jambes alternés avec rotation de la position ventrale en position dorsale et retour

Les enfants sont capables d'avancer de 10m grâce à des battements de jambes alternés et passent continuellement de la position ventrale à la position dorsale et vice-versa. Ils expirent en position ventrale et inspirent en position dorsale. Les bras se trouvent le long du corps.

Trois à quatre cycles de dos

Les enfants sont capables de nager trois à quatre cycles de dos dans une bonne position dans l'eau. Il est important que la tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale (oreilles dans l'eau) et que les bras allongés tournent continuellement l'un après l'autre.

Saut dans l'eau (tendu ou groupé), immersion complète sous l'eau et remontée passive

Après avoir sauté dans l'eau avec immersion complète, les enfants sont capables d'utiliser sans expiration la force ascensionnelle de l'eau et de se laisser remonter à la surface.

LEVEL 4

10m dos

Les enfants sont capables de nager 10 mètres de dos dans une bonne position dans l'eau. Il est important que les bras tendus tournent en permanence en alternance et entrent dans l'eau à largeur d'épaules.



Trois cycles de crawl sans respirer sur le côté

Les enfants sont capables de nager trois cycles de crawl en expirant activement, la tête restant dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les bras tendus ou fléchis sont amenés en avant au-dessus de l'eau, allongés ou fléchis, l'un après l'autre. L'inspiration n'entre pas encore en ligne de compte.

Roulade avant dans l'eau

Les enfants sont capables d'exécuter une roulade avant dans l'eau depuis le bord du bassin. Ils entrent dans l'eau la tête la première et terminent la roulade sous l'eau.

LEVEL 5

Six cycles de crawl

Les enfants sont capables de nager six cycles de crawl en respirant sur le côté. Ils expirent régulièrement sous l'eau et inspirent sur le côté. Les bras tendus ou fléchis sont amenés en avant au-dessus de l'eau, allongés ou fléchis, et entrent dans l'eau à largeur d'épaules en alternance.



15 à 20m dos

Les enfants sont capables de nager 15 à 20 mètres de dos dans une bonne position dans l'eau. Il est important que l'entrée des bras dans l'eau soit soutenue par la rotation du corps autour de l'axe longitudinal.

Plongeon à partir de la position assise ou accroupie

Les enfants sont capables de plonger dans l'eau à partir d'une position assise ou accroupie, les bras tendus vers le haut et le bout des doigts en avant.

Dès à présent, les enfants doivent être familiarisés avec le mouvement dauphin sous l'eau. Les exercices de poussée du mur et de plongeurs dans l'eau s'y prêtent particulièrement bien.

LEVEL 6



25m dos avec départ

Les enfants sont capables de nager 25m dos. Le départ se fait avec une poussée dans l'eau en position dorsale ou avec un plongeon suivi d'une rotation en position dorsale sous l'eau. Il est important que les bras tendus entrent dans l'eau côté auriculaire à largeur d'épaules, soutenus par la rotation du corps autour de l'axe longitudinal.

15 à 20m crawl avec plongeon

Les enfants sont capables de nager 15 à 20m crawl, en commençant par un plongeon. Le coude se trouve en position élevée pendant la phase de retour des bras.

Plongeon suivi d'une phase sous l'eau

Les enfants sont capables de plonger dans l'eau à partir d'une position debout, les bras allongés vers le haut et le bout des doigts en avant. Ils glissent ensuite en position Streamline et effectuent des battements de jambes sous l'eau.

LA FORMATION ADVANCED SWISS AQUATICS

LEVEL 7



25m crawl avec plongeon de départ

Les enfants sont capables d'exécuter un plongeon de départ correct avec phase sous l'eau (glisser en position Streamline, passage vers le battement de

jambes dauphin) et de nager ensuite 25m crawl en ne respirant qu'après chaque troisième traction).

15m de mouvement dauphin

Les enfants sont capables d'exécuter une ondulation du corps continue pendant 15m. La position des bras peut être choisie librement (en position Streamline ou le long du corps).

Six mouvements de jambes brasse avec respiration

Les enfants sont capables d'exécuter six mouvements de jambes brasse en position ventrale avec un mouvement de propulsion. Il est important qu'ils inspirent en ramenant les jambes vers eux et expirent à l'extension des jambes. L'exécution asymétrique du mouvement de jambes brasse n'est pas autorisée. Les bras sont allongés en avant ou le long du corps.

LEVEL 8



25m dos avec départ

Les enfants sont capables de se pousser en position dorsale sous l'eau, de glisser et d'effectuer ensuite des battements de jambes dauphin sur le dos, puis de nager 25m. Il est important qu'ils exécutent la phase de glisse en position Streamline.

Six cycles de brasse

Les enfants sont capables de nager six cycles de brasse. Il est important que les mouvements des bras et des jambes soient corrects. L'inspiration doit concorder à la traction des bras.

Virage culbute crawl et dos

Les enfants sont capables d'exécuter un virage culbute complet: nager vers le bord (en dos: rotation supplémentaire vers la position ventrale), introduire la roulade par un kick de dauphin, roulade en avant, amener les pieds contre le mur, les bras en position Streamline en direction de la nage, poussée (en crawl, rotation en position ventrale pendant la poussée).

LEVEL 9



15m dauphin avec un bras

Les enfants sont capables de nager 15m dauphin avec un bras, le bras passif est allongé devant. Il est important de respecter le rythme (deux battements de jambes par traction du bras). L'inspiration peut se faire soit de côté soit devant.

15m brasse

Les enfants sont capables de nager 15m brasse en coordonnant correctement les bras, les jambes et la respiration. Il est important d'observer une brève phase de glisse à la fin d'un cycle.

Virage brasse

Les enfants sont capables d'exécuter un virage brasse conforme aux règles. L'exécution suivante est importante: approche, toucher le mur des deux mains simultanément, ramener les jambes sous le corps, redresser le corps latéralement pour inspirer et basculer en direction opposée, immerger et amener les pieds vers le mur, allonger les bras en position Streamline et se pousser fortement du mur.

LEVEL 10



15m dauphin

Les enfants sont capables de nager 15m dauphin en coordonnant correctement les bras et les jambes. Il est important qu'il n'y ait pas de pause avant la phase de retour des bras.

25m brasse

Les enfants sont capables de nager efficacement 25m brasse avec une coordination correcte.

50m dos avec départ et virage culbute

Les enfants sont capables de nager 50m dos. Le départ se fait par une poussée dans l'eau en position dorsale. Un virage culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.

50m crawl avec plongeon de départ et virage culbute

Les enfants sont capables de nager le crawl avec respiration à chaque 3e traction des bras. Plongeon de départ au début. Un virage culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.

TRY AND PLAY

Ce level peut être suivi au terme de la formation Basic ou au cours de la formation Advanced. Les enfants ont la possibilité de découvrir de manière ludique les disciplines natation, Artistic Swimming, waterpolo et plongeon, ce qui leur permet de connaître d'autres disciplines aquatiques en plus de la natation.

Des documents et idées relatifs à ce level se trouvent dans le Visual Guide.



LA FORMATION SPECIFIC SWISS AQUATICS

Après la formation Advanced, la formation Specific offre encore plus de contenus de formation intéressants et attrayants et comprend la formation aquatique des quatre disciplines olympiques de Swiss Aquatics. Vous trouverez ci-dessous un bref aperçu de la formation Specific.

NATATION

En natation, les contenus des levels du sport populaire diffèrent de ceux des sports de compétition. Dans la formation de natation Specific du sport populaire, les techniques de natation sont approfondies dans six levels, la distance prolongée et l'endurance entraînée. Des éléments de la natation de sauvetage sont également abordés. Avec la formation Specific, les enfants (dès leurs 10 ans révolus) ont la possibilité d'obtenir le brevet jeunesse de la SSS. Les enfants qui aiment se mesurer avec d'autres et qui aimeraient assister à une séance d'entraînement plusieurs fois par semaine passent dans le domaine de la compétition. Ils peuvent y participer aux compétitions de la Kids-Ligue qui sont particulièrement adaptées pour entrer dans le sport de compétition. Les exigences de la Kids-Ligue sont basées sur les bases apprises de la formation Kids de Swiss Aquatics. Les enfants et les adolescents peuvent également suivre le parcours des athlètes (FTEM) et participer à d'autres compétitions dans leur catégorie respective.



ARTISTIC SWIMMING

L'Artistic Swimming est une discipline complexe composée d'éléments imposés et d'éléments de style technique et libre. En plus de l'entraînement de figures imposées et du style libre, cette discipline exige de bonnes bases techniques en natation, de la souplesse, de l'endurance, de la force et de la gymnastique. Les levels Specific Artistic Swimming servent, entre autres, de guide/plan cadre pour l'entraînement. Les levels 1a et 1b sont effectués et testés au niveau des clubs. Ils servent aux enfants et aux entraîneurs comme introduction à la compétition. A partir du level 2, les contenus sont réalisés et testés lors de compétitions test suisses. La maîtrise des contenus des levels est également en partie liée aux conditions de participation à des compétitions nationales d'Artistic Swimming.



WATERPOLO

Le waterpolo est un sport d'équipe rapide avec une technique et une tactique raffinées. Des championnats scolaires, jeunes et juniors aux niveaux régional et national sont organisés. Le waterpolo est un sport d'endurance complexe dans lequel la performance se compose de toutes les capacités physiques, techniques-coordinatrices, émotionnelles et psycho-tactiques. Les levels de formation du waterpolo sont donnés à titre de guide. Ils donnent des informations sur la façon de travailler la technique, la tactique et la condition physique à un certain âge.



PLONGEON

La discipline olympique de plongeon peut être pratiquée à différents niveaux. Un plongeon élégant exige non seulement du courage, mais aussi de l'adresse et de la technique. Les enfants devraient être capables de nager de courtes distances comme condition préalable à la pratique du plongeon.

La formation Specific enseigne les différentes formes de mouvements de base (courir, sauter, tourner, appuyer, etc.) et les capacités coordinatrices. Ces contenus représentent le guide/plan cadre pour les entraînements du plongeon.

