

La formation Specific de Swiss Aquatics

La formation Specific comprend la formation des quatre disciplines aquatiques olympiques de Swiss Aquatics: Natation, artistic swimming, waterpolo et plongeon.

Specific Natation Sport pour tous



Level 1 Natation Sport pour tous

100m dos
100m crawl
50m brasse
25m Dauphin

Level 2 Specific Natation Sport pour tous

150m dos
100m quatre nages battement de jambes
25m mouvement de jambes simultané sur le dos
Traction de plongée: plongeon de départ avec traction de plongée de brasse

Level 3 Specific Natation Sport pour tous

100m quatre nages
200m crawl
15m plongée avec plongeon de départ
Brevet de jeune sauveteur: Pratique: introduction dans l'eau adaptée à la situation, théorie: reconnaître les dispositifs d'urgence et les risques de trébuchement, connaître les six maximes de la baignade.

Level 4 Specific Natation Sport pour tous

250m pyramide des quatre nages, 25m dauphin, 50m dos, 75m brasse, 100m crawl
50m dauphin
Brevet de jeune sauveteur: Pratique: Amener la victime à la surface de l'eau et au bord du bassin, plonger trois anneaux sur une surface de 3x3m avec immersion correcte et orientation correcte en remontant, théorie: assimiler les connaissances de base de la plongée.

Level 5 Specific Natation Sport pour tous

200m quatre nages
100m brasse
20m plongée avec plongeon de départ
Brevet de jeune sauveteur: Pratique: présenter les connaissances de base, utiliser les supports et aides de sauvetage en fonction de la situation, théorie: présenter les connaissances de base, déclencher la mise en alerte, découvrir le schéma BLS/AED.

Level 6 Specific Natation Sport pour tous

500m pyramide des quatre nages, 50m dauphin, 100m dos, 150m brasse, 200m crawl
Plonger six anneaux sur une surface de 4x4m, avec chandelle
Brevet de jeune sauveteur: Parcours d'examen: Déclencher la mise en alerte, lancer le ballon de sauvetage à la victime (env. 10m), saut, s'approcher de la victime, le ramener au bord en tenant le fillet, test de natation: 100m en brasse en moins de trois minutes.

Specific Artistic Swimming



Level 1a Specific Artistic Swimming

Natation: 15m crawl, dos et brasse, 12.5m battement de jambes de crawl, battement de jambes de dos, battement de jambes de brasse, battement de jambes de crawl latéraux avec les bras horizontaux à la surface de l'eau en direction de la nage (côté gauche ou droit au choix)
Eléments basiques: Pinceau, saut dans l'eau avec les bras au-dessus de la tête, 2m sous l'eau avec récupération d'un objet, 15sec position dorsale, 10sec position ventrale, jambe pliée, 10m pagayer par la tête et par les pieds en position dorsale, 15sec rétro-pédaler sans déplacement
Figures: Position dorsale – cuvette – position dorsale, huitre

Level 2 Specific Artistic Swimming

Natation: 200m
Souplesse: Grand-écart droit, gauche et facial sur terre
Eléments basiques: Pagayer, positions de base, mouvements de base
Eléments techniques de la FINA: aucune
Figures obligatoires: de la catégorie Jeunesse 4
Figures optionnelles: de la catégorie Jeunesse 4
Programme libre: Routine mise en musique

Level 1b Specific Artistic Swimming

Natation: 25m crawl, dos et brasse, 12.5m battement de jambes de crawl, battement de jambes de dos, battement de jambes de brasse, battement de jambes de crawl latéraux avec les bras horizontaux à la surface de l'eau en direction de la nage (côté gauche ou droit au choix)
Eléments basiques: Plongeon, 5m sous l'eau avec récupération d'un sujet, 15sec position dorsale jambe pliée, 10sec position ventrale, 10m hélice en position dorsale, 10m pagayer par la tête en position ventrale, 5m rétro-pédaler latéralement
Figures: Position dorsale – cuvette – flamant, saut périlleux arrière groupé

Level 3 Specific Artistic Swimming

Natation: 250m
Souplesse: Grand-écart droit, gauche et facial sur terre
Eléments basiques: Positions de base, mouvements de base
Eléments techniques de la FINA: aucune
Figures obligatoires: de la catégorie Jeunesse 3
Figures optionnelles: de la catégorie Jeunesse 3
Programme libre: Routine mise en musique

Level 4 Specific Artistic Swimming

Natation: 300m

Souplesse: Grand-écart droit, gauche et facial sur terre

Éléments basiques: Positions de base, mouvements de base

Éléments techniques de la FINA: aucune

Figures obligatoires: de la catégorie Jeunesse 2

Figures optionnelles: de la catégorie Jeunesse 2

Programme libre: Routine mise en musique

Level 5 Specific Artistic Swimming

Natation: 300m

Souplesse: Grand-écart droit, gauche et facial sur terre

Éléments basiques: aucune

Éléments techniques de la FINA: de la catégorie Jeunesse 1

Figures obligatoires: de la catégorie Jeunesse 1

Figures optionnelles: de la catégorie Jeunesse 1

Programme libre: Routine mise en musique

Level 6 Specific Artistic Swimming

Natation: 400m

Souplesse: Grand-écart droit, gauche et facial sur terre

Éléments basiques: aucune

Éléments techniques de la FINA: de la catégorie Elite

Figures obligatoires: aucune

Figures optionnelles: aucune

Programme libre: Routine mise en musique

Specific Waterpolo



Level 1 Specific Waterpolo (M11)

Distance totale km/semaine: 2-2.5km

Entraînement technique-tactique/semaine: 1.5-2h

Techniques corporelles: Entrée dans l'eau, coordination globale, position dans l'eau horizontale, changement position de brasse/position dorsale, nager avec le ballon (petites distances)
Techniques de ballon: Tir direct, prendre le ballon par dessous, passes à la main, lancer le ballon à plus de 10m environ, exercices de coordination avec le ballon

Formation tactique: Pressing, attaquer le porteur du ballon, changement attaque/défense, passes pendant le jeu

Volume d'entraînement adapté au niveau: 8x100m, 8x10m, tir à distance, tir ciblé, passe

Level 2 Specific Waterpolo (M13)

Distance totale km/semaine: 3-3.5km

Entraînement technique-tactique/semaine: 2-4h

Techniques corporelles: Entrée dans l'eau dans la bonne position, avec l'aide du bras qui ne lance pas, position dans l'eau horizontale, changement position de brasse/position dorsale, nager avec le ballon, saut vertical, saut horizontal

Techniques de ballon, exigences M11 plus: Introduction de base au tir en piston, tir en raquette, réception du ballon en position de nage, passes à la main jusqu'à 5m

Formation tactique: pressing, défense en zone comme formation de base, configuration de base supériorité numérique avec variantes, configuration de base infériorité numérique et trajectoires, contre-attaque avec trajectoires en coordination globale, chercher une position à 5m et provoquer une faute, vision du jeu comme formation de base

Volume d'entraînement adapté au niveau: 10x100m, 10x20m, 8x10m, tir à distance, tir ciblé, sauts devant la barre transversale

Level 3 Specific Waterpolo (M15)

Distance totale km/semaine: 4.5km

Entraînement technique-tactique/semaine: 3-4h

Techniques corporelles, exigences M13 plus:

Entrée dans l'eau dans la bonne position, avec l'aide du bras qui ne lance pas, changement de mouvement horizontal-vertical, position dans l'eau et position en défense/attaque, protéger le ballon
Techniques de ballon, exigences M13 plus: tir direct, tir en piston, tir en raquette, introduction de base au revers, faire un tir avec rebond, coordination globale, réception impeccable du ballon en position de nage et nager avec le ballon, passes à la main jusqu'à 10m, lancer le ballon à plus de 15m dans le but, exercices de coordination avec le ballon

Formation tactique : pressing, défense en zone comme formation de base, configuration de base supériorité numérique et 2 variantes, configuration de base infériorité numérique et trajectoires, contre-attaque avec trajectoires en coordination globale, chercher une position à 5m et provoquer une faute, vision du jeu comme formation de base

Volume d'entraînement adapté au niveau: 4x400m, 10x100m, 10x20m, 8x10m, tir à distance, tir ciblé, sauts devant la barre transversale

Level 4 Specific Waterpolo (M17)

Distance totale km/semaine: 6km

Entraînement technique-tactique/semaine: 3-4h

Techniques corporelles, exigences M15 plus:

Changement de mouvement horizontal-vertical plus rapide, position dans l'eau et position en défense/attaque, protéger le ballon même en cas de pression, lutte de position attaque et défense, comportement en cas de duel 1 contre 1
Techniques de ballon, exigences M15 plus: revers en coordination fine, faire un tir avec rebond, passes à la main jusqu'à 15m, lancer le ballon à plus de 20m dans le but, exercices de coordination avec le ballon

Formation tactique: Pressing, défense en zone, configuration de base supériorité numérique et 2-3 variantes, configuration de base infériorité numérique et trajectoires, blocs, contre-attaque avec trajectoires en coordination fine, vision du jeu comme coordination fine

Volume d'entraînement adapté au niveau: 6x400m, 15x100m, 10x20m, 8x10m, tir à distance, tir ciblé, sauts devant la barre transversale, entrée dans l'eau avec des poids

Specific Plongeon



Level 1 Specific Plongeon

Eau, bord du bassin: Chandelle face au bassin et dos au bassin

Eau, planche glissante: Chute face au bassin et dos au bassin

Sol : Chandelle, roulade avant, joindre les mains

Mini-trampoline (ou trampoline de fitness): sauter

Level 2 Specific Plongeon

Eau, bord du bassin: Chandelle face au bassin, bras tendus levés, départ de dos en position légèrement cambrée (roulade arrière tendue), chute dos au bassin avec roulade sous l'eau

Sol: Courte séquence de gymnastique, tension du corps, la position levée (position accroupie/groupée)

Mini-trampoline: Tendu - groupé

Level 3 Specific Plongeon:

Eau, plongoir de 1m: Chute dos au bassin tendu, chandelle dos au bassin avec rotation, roulade avant pour s'accroupir

Sol: Poirier, saut roulé, exercice d'imitation – plongeon face au bassin groupé

Mini-trampoline: Saut en extension > saut écart, saut en extension > saut en extension roulé, saut en extension > demi-rotation

Level 4 Specific Plongeon:

Eau, bord du bassin: Plongeon arrière avec réception sur les fesses, plongeon carpé, bras levés, bras et jambes entrent dans l'eau en même temps

Eau, plongoir de 1m: Plongeon face au bassin groupé sans élan avec mouvement des bras

Sol: Appui renversé > dérouler, exercice d'imitation tendre dos au bassin

Mini-trampoline: Accroupi, écart, saut en extension roulé, demi-rotation, salto avant

Level 5 Specific Plongeon:

Eau, bord du bassin: Plongeon renversé B avec réception sur les fesses

Eau, plongoir de 1m: Plongeon dos au bassin groupé ou carpé, 1.5 salto avant groupé

Eau, plongoir de 3m: Exercice de plongée dos au bassin groupé

Sol: Séquence de gymnastique avec imitation appui renversé, Elan an avant

Trampoline: Réception assise, ventrale, dorsale

Level 6 Specific Plongeon:

Eau, plongoir de 1m: Plongeon renversé groupé, salto arrière groupé

Eau, plongoir de 3m: 1.5 saut périlleux retourné groupé

Sol: Séquence de gymnastique avec streuli, vrilles, différents exercices d'imitation

Trampoline: Salto avant carpé, salto arrière groupé

Level 7 Specific Plongeon:

Eau, plongoir de 1m ou de 3m: Salto arrière tendu

Eau, plongoir de 1m: Salto arrière avec demi-vrille, salto avant avec vrille

Sol: Bascule de tête > pas > salto avant

Espaller: Lever les jambes tendues 5x de suite à plus de 90°

Trampoline: 1.25 salto arrière et 0.75 salto avant avec vrille

Level 8 Specific Plongeon:

Eau, plongoir de 1m ou de 3m: 2.5 face au bassin groupé (saut n° 105c), 1.5 salto arrière avec demi-vrille, salto renversé groupé, 1.5 salto arrière groupé

Sol: Roulade avant carpée, acqui tendu, dérouler, streuli

Espaller: Lever le genou 5x de suite au-dessus de la tête et s'accroupir