

# PISTE 2026

INSTRUCTIONS POUR LES TESTS PISTE NATATION  
(**P**RONOSTIC **I**NTÉGRATIF **S**YSTÉMATIQUE PAR  
L'ESTIMATION (**T**) DE L'**E**NTRAÎNEUR)



## REMARQUES PRÉLIMINAIRES

Les tests PISTE 2026 à sec et dans l'eau se dérouleront dans la période du 27 avril au 31 mai 2026 dans chaque région respective (lors une journée de tests): ROS 30 mai (Chur), RSR 09 mai (Etoy), RSI 14 mai (tbc.), RZO 17 mai (Uster) et RZW 03 mai (Sursee). Le résultat final des tests PISTE sera publié au début du septembre 2026. Les résultats de compétitions (qui font partis des tests PISTE) sont pris en compte jusqu'au 2 août 2026 (voir également « 1 Résultats de compétitions » ci-dessous).

Les femmes et les hommes nés entre 2015 et 2008 sont autorisé-e-s à participer. Les tests PISTE sont une condition essentielle pour la remise des Swiss Olympic Talent Cards.

L'invitation pour les tests PISTE est adressée à tous les athlètes qui ont atteint les limites du cadre régional jusqu' à la finale de la Coupe Espoirs (18-19 avril 2026) en petit bassin (25m) **et** à ceux qui sont en plus proposés par l'entraîneur-e et/ou le-la responsable du cadre régional (voir également le document « Sélection des cadres régionaux » sur le [site](#)).

### SUPPLIERS



NOSERGROUP

### PARTNERS



SWISSLOS



## RÉALISATION

À partir de la saison 2025 / 2026, l'enregistrement des athlètes, la réalisation et la saisie des tests PISTE, le calcul et l'évaluation des résultats ainsi que la distribution des Swiss Olympic Talent Cards se feront via l'application PISTE, une plateforme centrale de Swiss Olympic.

L'objectif de ce projet lancé par Swiss Olympic est d'assurer une saisie uniforme et transparente, de simplifier les processus administratifs, de minimiser les erreurs et de soulager les responsables régionaux.

### REMARQUES IMPORTANTES CONCERNANT LA RÉALISATION :

1. L'ordre de passage des tests à sec est prédéfini. Les tests seront passés par groupe en circuit. Il y aura également un « groupe en pause » afin que les athlètes puissent récupérer. Pendant la pause, l'état de développement selon Mirwald peut être déterminé. L'ordre du circuit est le suivant :  
→ pompes → triple saut sur les deux jambes → force abdominale → pause + Mirwald → tractions  
→ Jump&Reach → pompes.
2. Ecouter de la musique (p. ex. avec des écouteurs) durant le test n'est pas autorisé.
3. Moniteur·trice·s : Les résultats sont directement saisis dans l'application PISTE par la personne chargée du test.

### Impressum

Édité par Swiss Aquatics Swimming, Lindenpark, Lindenhofstrasse 1, CH-3048 Worblaufen  
[www.swiss-aquatics.ch](http://www.swiss-aquatics.ch) / [swimming@swiss-aquatics.ch](mailto:swimming@swiss-aquatics.ch)

Responsable : Paulina Kratka (Cheffe Espoirs)

Version révisée, basée sur les instructions de tests PISTE d'Adrian Andermatt et de David Burkhardt (anciens Chefs Espoirs)

Worblaufen, décembre 2025

# 1 RÉSULTATS DE COMPÉTITIONS


Les résultats des compétitions (jusqu'au 2 août 2026) sont automatiquement importés de **swimrankings.net**. Pour chaque athlète, les meilleures disciplines en grand bassin de la saison 2025/2026 seront prises en compte avec les points Rudolph (selon les meilleurs temps sur swimrankings, **liste Rudolph 2026**, athlète dans une classe d'âge par saison) et seront comptabilisés au dixième. Nombre de disciplines en fonction de l'âge :

année	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008
femmes	5	5	5	4	4	3	3	3
hommes	5	5	5	4	4	3	3	3

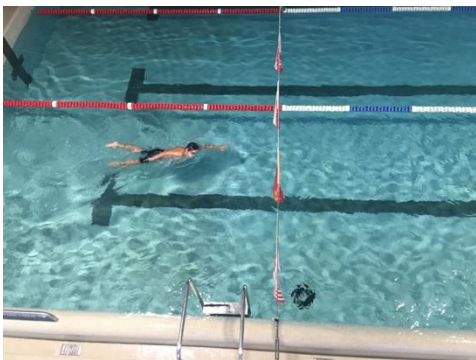
Restriction: les deux meilleures du 50m au 1500m, ensuite les deux meilleures du 100m au 1500m et une meilleure du 200m au 1500m (par exemple: les sprinters sélectionneront ainsi leurs 5 meilleures disciplines par 2 x 50m, 2 x 100m et 1x 200m; les athlètes de demi-fond et de longue distance par 5x dès 200m). Afin d'assurer la comparabilité entre les classes d'âge les points additionnés seront normalisés à 100 points.

## 2 TESTS DE PERFORMANCE DANS L'EAU

### 2.1 BATTEMENTS DAUPHIN SOUS L'EAU

Qu'est-ce qui est mesuré ?	Le temps en secondes [s] (une décimale, par exemple 9,1 s) pour 15m de battements dauphin sous l'eau, départ dans l'eau.
De quelle manière le test est-t-il organisé ? 	L'athlète doit effectuer une distance de 15 m en battement dauphin (position ventrale, latérale ou dorsale ; coulée sans utiliser les bras) le plus vite possible. Le temps sera calculé dès que les pieds ne touchent plus le mur et jusqu'à ce que la tête passe la ligne des 15m. L'athlète a droit à <b>deux</b> essais. Le meilleur passage sera pris en compte.
Quel est le matériel qui est utilisé ?	Chronomètre, mètre ruban, un marquage à 15m (ligne ou de semblable)
Quel est le temps nécessaire évalué pour mener à bien ce test (par groupe/athlète) ?	5 minutes pour l'explication du fonctionnement du test; et ensuite 2 minutes par athlète

### 2.2 TEMPS DE VIRAGE


Qu'est-ce qui est mesuré ?	Le temps en secondes [s] (une décimale, par exemple 7,5 s) pour un sprint de 10m avec un virage. Le style de nage est libre : crawl, dos, brasse ou dauphin. Le style choisi doit être noté également.
De quelle manière le test est-t-il organisé ? 	L'athlète effectue un virage le plus rapidement possible. L'athlète part à environ 8 m du mur. Le temps sera pris à 5 m devant le mur et arrêté à 5 m après le mur, ceci en considérant chaque fois le passage de la tête. L'athlète a droit à <b>deux</b> essais. Le meilleur passage sera pris en compte. <b>Les deux passages doivent être effectués dans le même style.</b>
Quel est le matériel qui est utilisé ?	Chronomètre, un marquage à 5 m (ligne)
Quel est le temps nécessaire évalué pour mener à bien ce test (par groupe/athlète) ?	5 minutes pour l'explication du fonctionnement du test; et ensuite 2 minutes par athlète

## 2.3 GLISSER

Qu'est-ce qui est mesuré ?	Phase de glisse en mètres [m] (une décimale, par exemple 15,5 m) après le départ
De quelle manière le test est-t-il organisé ? 	<p>L'athlète part sans signal mais avec un départ (les mains touchent le plot) et glisse le plus loin possible (glisser en position ventrale). La distance entre le plot de départ et la tête sera mesurée. L'athlète ne doit pas glisser durant plus de 60 secondes. L'athlète a droit à <b>deux</b> essais. Le meilleur passage sera pris en compte.</p> <p>Le chronomètre est déclenché lors au lancement du départ. Pour les athlètes nés en 2012 (h/f) et après, un temps est mesuré à 10m, et pour les athlètes nés en 2011 (h/f) et avant, à 15 m. La mesure est prise à la hauteur de la tête. Si la distance n'est pas atteinte, un "N/A" est noté comme temps.</p> <p><i>**Les temps ne sont pas pris en compte dans l'évaluation du test PISTE actuel (PISTE 2026). Ils sont utilisés uniquement pour la collecte de données et le développement du test.</i></p>
Quel est le matériel qui est utilisé ?	Mètre ruban, chronomètre
Quel est le temps nécessaire évalué pour mener à bien ce test (par groupe/athlète) ?	5 minutes pour l'explication du fonctionnement du test; et ensuite 3 minutes par athlète

### 3 TESTS DE PERFORMANCE À SEC

#### 3.1 POMPES


Qu'est-ce qui est mesuré ?	Nombre de pompes effectuées
De quelle manière le test est-t-il organisé ? 	<p><b>Position initiale:</b> Distance des mains voir photos. En extension, tête en direction du tapis, bras tendus. Les mains doivent être écartées d'une largeur d'épaule plus une largeur de main (voir photos) devant le tapis. Doigts tendus en avant, corps tendu; le milieu de l'articulation de l'épaule, l'os iliaque et la malléole extérieure forment une ligne droite.</p> <p><b>Exécution:</b> Au signal de départ, plier et tendre les bras toutes les secondes. La flexion s'arrête quand le menton touche le tapis. La tête et le corps restent toujours droits. Une seconde pour la flexion, une seconde pour l'extension. L'angle entre l'avant-bras et l'arrière-bras doit être d'au moins 90 degrés. L'athlète devra respecter une cadence donnée (30 pompes par minute). Les pauses ne sont pas autorisées. Lorsque la cadence donnée ne peut plus être respectée, le test sera arrêté. Au maximum 150 seconds (75 pompes).</p> <p>Il n'y a qu'un seul essai.</p>

Position initiale :




Quel est le matériel qui est utilisé ?	Tapis (7-8cm), chronomètre avec cadence par seconde ou métronome
Quel est le temps nécessaire estimé pour mener à bien ce test (par groupe/athlète) ?	5 minutes pour l'explication du fonctionnement du test; et ensuite max. 2,5 minutes par athlète

### 3.2 TRIPLE SAUT SUR LES DEUX JAMBES

Qu'est-ce qui est mesuré ?	La longueur de trois sauts consécutifs en mètres [m] (deux décimales, par exemple 6,75 m).
De quelle manière le test est-t-il organisé ? 	<p>Un bon échauffement est important pour ce test de sauts. Le test prendra la forme d'un triple saut sur les deux jambes. L'athlète se place devant la ligne de départ avec les deux pieds. Il·elle saute en avant avec les deux jambes en même temps et utilise les bras pour se donner de l'élan. Le mouvement <b>doit être fluide</b>, c'est-à-dire qu'il ne doit <b>pas y avoir de pause</b> entre les trois sauts. Les pieds doivent être placés en parallèle. La distance des sauts sera mesurée en mètres au niveau du talon du pied le plus en arrière à angle droit jusqu'à la ligne de départ.</p> <p>L'athlète a <b>deux</b> essais officiels. Après un saut d'essai, le meilleur des deux passages suivants sera pris en compte. (Conseil pour l'essai : il faut faire attention à ce que les bras soient arrêtés à temps avant l'atterrissage et que les bras se placent de nouveau en arrière pour préparer le saut d'après.)</p>
Quel est le matériel qui est utilisé ?	Mètre ruban, marquage pour la ligne d'envol
Quel est le temps nécessaire estimé pour mener à bien ce test (par groupe/athlète) ?	5 minutes pour l'explication du fonctionnement du test; et ensuite 3 minutes par athlète




### 3.3 FORCE DU TRONC – GAINAGE VENTRAL

Qu'est-ce qui est mesuré ?	Le temps en secondes [s] durant lequel l'athlète peut rester appuyer sur ses bras (statique) – gainage ventral
De quelle manière le test est-t-il organisé ? 	<p>Se mettre en <b>position initiale</b> – appui sur les avant-bras = la partie supérieure du bras doit être verticale, les avant-bras parallèles, les <b>pouces vers le haut</b>, les jambes tendues. La moitié de l'articulation des épaules forme une ligne droite avec le dos et le bassin (<b>éventuellement à contrôler avec une barre</b>).</p> <p>Exécution : l'athlète reste le plus longtemps possible dans cette position. Quand la force abdominale et dorsale ne peuvent plus être tenues (cambrage, manœuvre d'esquive avec les bras et la tête) le test sera arrêté et le temps retenu. Les pieds doivent également rester dans la position initiale et <b>ne doivent pas bouger</b>.</p> <p>Il n'y a qu'un seul essai.</p>
Quel est le matériel qui est utilisé ?	Chronomètre, éventuellement une barre
Quel est le temps nécessaire estimé pour mener à bien ce test (par groupe/athlète) ?	5 minutes pour l'explication du fonctionnement du test; et ensuite max 4 minutes par athlète


### 3.4 MIRWALD – TEST (L'ÉTAT DE DÉVELOPPEMENT BIOLOGIQUE)

Qu'est-ce qui est mesuré ?	Le poids [kg], la taille debout [cm] et la taille assise [cm].
De quelle manière le test est-t-il organisé?	<p><b>Poids:</b></p> <p>Le poids corporel est pris avec très peu de vêtement (short + t-shirt) et sans chaussures. Répartir le poids de manière égale sur les deux pieds. Répéter la mesure 2 fois et noter la moyenne. Si les deux mesures ont plus de 0,4 kg d'écart, répéter la mesure. Mesurer le poids à 0,1 kg près.</p> <p><b>Taille debout:</b></p> <p>La taille debout se mesure dans une position dite « étendue ». Elle représente la distance maximale entre le sol (<b>sans chaussures</b>) et le sommet de la tête (image). Le sommet est défini comme le point le plus haut du crâne lorsque la tête est placée à l'horizontale. Athlète: Son dos, ses fesses et ses talons doivent toucher le mur. Les pieds sont joints et sont posés à plat sur le sol. La taille se mesure avec un „Stadiometer“ (ou un support rigide).</p> <p>La mesure est répétée 2 fois et la moyenne est notée. Si les deux mesures ont plus de 0,4 cm d'écart, répéter la mesure. Mesurer la taille à 0,1 cm près.</p> <p><b>Taille assise:</b></p> <p>La taille assise se mesure également dans une position dite « étendue ». Elle représente la distance maximale entre le sommet de la tête et la surface du siège (image). Les mains reposent sur les cuisses.</p> <p>La mesure est répétée 2 fois et la moyenne est notée. Si les deux mesures ont plus de 0,4 cm d'écart, répéter la mesure. Mesurer la taille à 0,1 cm près.</p> <p>Le résultat produit l'état de développement biologique:</p> <p>1 = développement précoce 2 = développement moyen 3 = développement retardé</p>
Quel est le matériel qui est utilisé ?	Balance, 2x mètre rubane, Stadiometer (ou un demi carré ou un support rigide),
Quel est le temps nécessaire estimé pour mener à bien ce test (par groupe/athlète) ?	5 minutes pour l'explication du fonctionnement du test; et ensuite max. 4 minutes par athlète

### 3.5 TRACTIONS

Qu'est-ce qui est mesuré ?	Nombre de tractions effectuées <input type="text"/>
De quelle manière le test est-t-il organisé ? 	Position initiale – le corps est suspendu à la barre, les bras sont tendus, les mains sont placées à la largeur des épaules et les doigts montrent la direction opposée du corps ( <b>revers de la main du côté du visage</b> ). Le corps est soulevé au-dessus de la barre et retourne dans la position initiale, ce faisant les jambes doivent rester tendues. Le mouvement compte uniquement lorsque le menton dépasse la barre.  Il n'y a qu'un seul essai.
Quel est le matériel qui est utilisé ?	Barre, éventuellement un matelas en-dessous de la barre
Quel est le temps nécessaire estimé pour mener à bien ce test (par groupe/athlète) ?	5 minutes pour l'explication du fonctionnement du test; et ensuite 2 minutes par athlète

### 3.6 JUMP AND REACH

Qu'est-ce qui est mesuré ?	La hauteur du saut en centimètres [cm] (pas de décimale, p. ex. 45 cm).
De quelle manière le test est-t-il organisé ? 	Le bout des doigts est recouvert de craie ou de suie. L'athlète se tient <b>face au mur</b> et tend <b>les deux mains</b> le plus haut possible (faire attention à l'allongement des épaules). Cette valeur (= hauteur atteinte) est consignée à l'aide d'une règle et d'un crayon. Ensuite l'athlète saute le plus haut possible (il peut prendre de l'élan en pliant les genoux), avec la tête face au mur, et touche avec <b>les doigts des deux mains le mur</b> . (Bras en position de U à côté des épaules, mouvement de départ fluide / statodynamique). Une ligne est tirée entre la marque gauche et droite (= hauteur du saut). La différence entre la hauteur du saut et la hauteur atteinte est la valeur du test à retenir.

	Il y a <b>deux</b> essais qui doivent être suivis immédiatement, avec une pause d'env. <b>30 secondes</b> entre chaque pour que la musculature puisse récupérer. Le meilleur essai sera retenu.
Quel est le matériel qui est utilisé ?	Papier à dérouler (environ long de 1.5m, qui peut être accroché au mur), suie ou de la craie de couleur
Quel est le temps nécessaire évalué pour mener à bien ce test (par groupe/athlète) ?	5 minutes pour l'explication du fonctionnement du test; et ensuite 1 minute par athlète.

## 4 EVOLUTION DES PERFORMANCES

L'évolution des performances sera notée par rapport à la saison passée. Pour ceci il faut, comme sous le point 1 (résultats de compétitions), comptabiliser le total des points des meilleures disciplines de la saison précédente (2024 / 2025). La différence comparée à la saison actuelle 2025 / 2026 montre si l'athlète s'est fortement amélioré-e, amélioré-e, s'il-elle est resté-e stable, ou si ses performances se sont dégradées ou encore fortement dégradées. Les points de l'évolution de la performance seront automatiquement calculés dans la formule PISTE.

## 5 ENVIRONNEMENT

L'environnement des athlètes sera noté en fonction de l'appartenance à un centre de promotion de la relève (PR) reconnu. En effet Swiss Aquatics Swimming exige des centres de promotion, pour l'attribution du label PR, un nombre important de critères favorisant la promotion de la relève (la check-list). Un-e nageur-euse s'entraînant dans un centre PR dispose en général d'une plus grande offre d'entraînement, un accompagnement mieux assuré, un niveau de performance plus élevé à l'entraînement, un accès facilité à des écoles favorisant la pratique du sport, bénéficie de conseils de Swiss Aquatics Swimming, etc.. Un club qui n'a pas le label PR peut dans certaines circonstances également assurer ces services mais la probabilité de durabilité est nettement plus grande pour un centre PR (le pronostic). L'environnement (PR) sera pris en compte dans l'évaluation avec un facteur appliqué sur le nombre de point total en fonction de l'âge.

## 6 ÂGE RELATIF ET L'ÉTAT DE DÉVELOPPEMENT

De nombreuses caractéristiques de la capacité physique de performance dépendent de l'état du développement biologique. Les différences au niveau de l'état du développement biologique sont la cause principale de l'effet de l'âge relatif (EAR). La prise en compte de l'état du développement biologique doit permettre d'effectuer une sélection plus juste et de mieux mettre en œuvre la promotion des athlètes disposant réellement du plus fort potentiel pour atteindre l'élite.

Les tests PISTE tiennent compte de ce fait et prennent en considération l'âge relatif ainsi que l'état du développement biologique (avec le test de Mirwald: développement précoce, développement moyen ou développement retardé).

## 7 L'ÉVALUATION

Les résultats de toutes les régions sont rassemblés dans un classement général et les points sont ensuite calculés par athlète selon la formule suivante:

$$P = [(RP_{\text{pon}} + \text{Eau}_{\text{pon}} + \text{Athlétique}_{\text{pon}}) * AR\_EDB_{\text{pon}} + \text{Evolution}_{\text{pon}}] * \text{environnement}_{\text{pon}}$$

Explications:

P	Total des points par athlète
RP <sub>pon</sub>	Performance de compétition selon l'âge en points Rudolph
Eau <sub>pon</sub>	Moyenne des points des tests dans l'eau selon l'âge
Athlétique <sub>pon</sub>	Moyenne des points des tests à sec selon l'âge
Evolution <sub>pon</sub>	Points de l'évolution des performances (Comparatif avec la saison précédente)
Environnement <sub>pon</sub>	Affiliation centre PR
AR_EDB <sub>pon</sub>	Facteur de correction pour l'âge relatif (AR) et l'état de développement biologique (EDB, selon Mirwald V012022) selon l'âge

Tableau 1 : Importance des facteurs PISTE 2026

Âge	Résultats compétitions		Test dans l'eau	Tests à sec	Évolution de performance	Environ- nement	Effet relatif de l'âge*			
	<i>Points 1-100</i>	<i>Nombre des courses</i>	<i>Points 1-5</i>	<i>Points 1-5</i>	<i>Points 1-5</i>	<i>Facteur 1.01-1.1</i>	<i>%- diff. AR</i>	<i>Facteur de correction 1</i>	<i>de 2</i>	<i>EDB** 3</i>
2015h	0.65	5	3	2	1	1.01	4	0.970	1	1.030
2015f	0.65	5	3	2	1	1.01	2.8	0.950	1	1.050
2014h	0.65	5	3	2	1	1.01	3.2	0.950	1	1.050
2014f	0.65	5	3	2	1	1.01	2.2	0.938	1	1.063
2013h	0.7	5	2.5	1.5	1	1.01	2.8	0.925	1	1.075
2013f	0.7	5	2.5	1.5	1	1.01	2.0	0.950	1	1.050
2012h	0.7	4	2.5	1.5	1	1.05	2.4	0.900	1	1.100
2012f	0.7	4	2.5	1.5	1	1.05	1.7	0.975	1	1.025
2011h	0.75	4	2	1	1	1.05	2.0	0.940	1	1.060
2011f	0.75	4	2	1	1	1.05	1.4	0.995	1	1.005
2010h	0.75	3	2	1	1	1.1	1.6	0.965	1	1.035
2010f	0.75	3	2	1	1	1.1	1.1	0.998	1	1.003
2009h	0.9	3	1	1	1	1.1	1.2	0.985	1	1.015
2009f	0.9	3	1	1	1	1.1	0.8	1.000	1	1.000
2008h	0.9	3	1	1	1	1.1	0.8	1.000	1	1.000
2008f	0.9	3	1	1	1	1.1	-	1.000	1	1.000

\* Valeur moyenne issue d'études scientifiques, voir également l'outil de classement PISTE Swiss Olympic.

\*\* Mirwald : 1 = développement précoce, 2 = développement moyen, 3 = développement retardé.