

Test de base 1

Ecrevisse (4-5 ans)



Exercice		Description
<p>Petit plongeur</p> <p>Elément clé: «respirer»</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant 3 secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau.</p>
<p>Bain de bulles</p> <p>Elément clé: «respirer»</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Debout, s'immerger complètement pendant 3 secondes et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et par le nez.</p>
<p>Avion*</p> <p>Elément clé: «flotter»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>En position ventrale, flotter pendant 3 secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.</p>
<p>Flèche ventrale</p> <p>Elément clé: «glisser»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>Se pousser depuis le bord ou les escaliers en position ventrale pendant 3 secondes les bras tendus en avant, sans battement de jambes. Le visage est immergé.</p>
<p>Saut*</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion immédiate et complète du corps.</p>

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.