

Test de base 2

Hippocampe (4-5 ans)



Exercice		Description
<p>Oeil de poisson</p> <p>Élément clé: «respirer»</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>S'immerger, ouvrir les yeux et reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau.</p>
<p>Pompe à air*</p> <p>Élément clé: «respirer»</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Debout, inspirer, s'immerger et expirer totalement sous l'eau. L'exercice est à effectuer 4 fois sans interruption et sans s'essuyer les yeux. But: rythme de respiration régulier.</p>
<p>Nénuphar*</p> <p>Élément clé: «flotter»</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Flotter pendant 5 secondes au minimum en position dorsale, bras écartés sur les côtés ou derrière la tête.</p>
<p>Flèche ventrale avec moteur des jambes</p> <p>Éléments clés: «glisser et se propulser»</p> <p>Les enfants ont pied</p>		<p>Glisser 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 se propulser encore 2 m avec des battements de jambes.</p>
<p>Saut de grenouille</p> <p>La personne qui assiste a pied; eau profonde pour les enfants</p>		<p>Sauter dans l'eau profonde les pieds en avant avec immersion complète du corps (la personne qui assiste est debout dans l'eau).</p>

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