

Test de base 3

Grenouille (5-6 ans)



| Exercice | | Description |
|--|--|--|
| <p>Bateau à moteur</p> <p>Éléments clés: «glisser et respirer»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p> | | <p>En se poussant du bord, glisser pendant 5 secondes minimum en position ventrale à la surface de l'eau, avec une position correcte de la tête et expirer visiblement.</p> |
| <p>Flèche dorsale</p> <p>Élément clé: «glisser»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p> | | <p>Glisser pendant 5 secondes au minimum en position dorsale après s'être poussé du bord du bassin ou du sol, bras tendus derrière la tête.</p> |
| <p>Nage du phoque sur le dos*</p> <p>Élément clé: «se propulser»</p> <p>Eau profonde</p> | | <p>Effectuer 8 m de battements de jambes alternés en position dorsale. Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus derrière la tête.</p> |
| <p>Nage du phoque sur le ventre*</p> <p>Élément clé: «se propulser et respirer»</p> <p>Eau profonde</p> | | <p>Effectuer 8 m de battements de jambes alternés en position ventrale. Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus en avant. Un mouvement des bras (par ex. pédalage) est recommandé pour faciliter la respiration.</p> |
| <p>Culbute</p> <p>Eau profonde</p> | | <p>Effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.</p> |

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