

Test de base 6

Crocodile (6-7 ans)



Exercice		Description
<p>Crawl (nage complète)</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Nager 15 m crawl en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant correctement sur le côté.</p>
<p>Essuie-glace</p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les bras»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>En se poussant du mur, effectuer 5-8 m uniquement par traction des bras: les bras créent un appui par des mouvements des bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête (pas de «mouvement brasse» ni de propulsion des jambes).</p>
<p>Crawl-Brasse-Mix*</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Effectuer 20-30 m en position ventrale avec des battements de jambes alternés et des mouvements de bras en brasse. La respiration se fait devant et à chaque traction de bras.</p>
<p>Pédalage</p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»</p> <p>Eau profonde</p>		<p>En eau profonde, corps immergé à la verticale, se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes: exécuter des mouvements de jambes avec les pieds tournés vers l'extérieur et flex (orteils tirés vers le haut). Les bras peuvent faire des petits mouvements de soutien, par ex. pagayage.</p>
<p>Pieds de canard*</p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Effectuer 10-15 m de mouvements de jambes simultanés (propulsion/poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur), sur le ventre ou sur le dos, la position des bras étant libre.</p>

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