

Test de base 7

Ours polaire (6–8 ans)



Exercice		Description
<p>Virage sous l'eau</p> <p>Éléments clés: «se propulser et glisser»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, virer sous l'eau et rapporter un objet lesté posé à 2 m du mur.</p>
<p>Dauphin</p> <p>Mouvement clé: «mouvement complet du corps»</p> <p>Eau profonde</p>		<p>En se poussant du mur, effectuer au moins 4–6 m de mouvements de dauphin avec une impulsion visible depuis la tête/épaules (pas de sauts de dauphin ni de battements de dauphin, les jambes restant souples).</p>
<p>Brasse</p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Nager 16–25 m brasse. Mouvement de propulsion/poussée des jambes avec les pieds tournés vers l'extérieur et mouvements de bras en brasse, avec coudes pliés lors de la phase de traction. Coordination correcte entre bras et respiration. Expiration visible dans l'eau.</p>
<p>Contrôle de sécurité aquatique CSA*</p> <p>Compétences aquatiques et de sécurité</p> <p>Eau profonde</p>	<p>Roulade/culbute 1 minute sur place Nager 50 m</p>	<p>Les 3 exercices sont à effectuer à la suite, sans pause</p> <ul style="list-style-type: none"> • exécuter une roulade/culbute dans une eau profonde (la tête doit être entièrement immergée) • se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute (soit en flottant sur le dos, soit avec des mouvements de jambes alternés ou de pédalage) et tourner une fois autour de son axe pour s'orienter • nager 50 m <p><i>L'attestation CSA peut être délivrée en dehors du test.</i></p>

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