

Outils Profs – Le Test en Images

			CONDITIONS DE VALIDATION ET DE RECOMMANDATION
1	Il chute en arrière		Arriver sur les fesses ou le dos uniquement Faire faire la chute arrière du bord et non du plot, point le plus bas
2	Il se réoriente pour nager jusqu'à l'obstacle		Nager uniquement sur le ventre et non en immersion
3	Il passe sous un obstacle de 1m50		L'élève ne doit pas prolonger son déplacement sous l'eau après l'obstacle Ne pas utiliser de tapis mais des perches ou des lignes d'eau pour matérialiser l'obstacle
4	Il nage 15m sur le ventre		Nager au milieu de la ligne d'eau Aucun appui solide n'est autorisé
5	Au signal sonore il réalise un surplace debout de 15 secondes		Le signal sonore doit être perceptible Aucun appui solide n'est autorisé Taper sur l'échelle ou une perche, sifflet...
6	Il termine les 15m sur le ventre		Aucun appui solide n'est autorisé
7	Il fait un demi-tour à la fin des 15 m		Aucun appui solide n'est autorisé
8	Il nage 15m sur le dos		Nager au milieu de la ligne d'eau
9	Au signal sonore il réalise un surplace sur le dos		Entendre le signal sonore et ne prendre aucun appui Le nageur doit rester au maximum immobile
10	Il termine les 15m sur le dos		Nager au milieu de la ligne d'eau Aucune reprise d'appui
11	Il passe à nouveau sous l'obstacle		Ne pas toucher l'obstacle, la perche ou la ligne d'eau

FIN DU TEST

Test à effectuer sans lunette