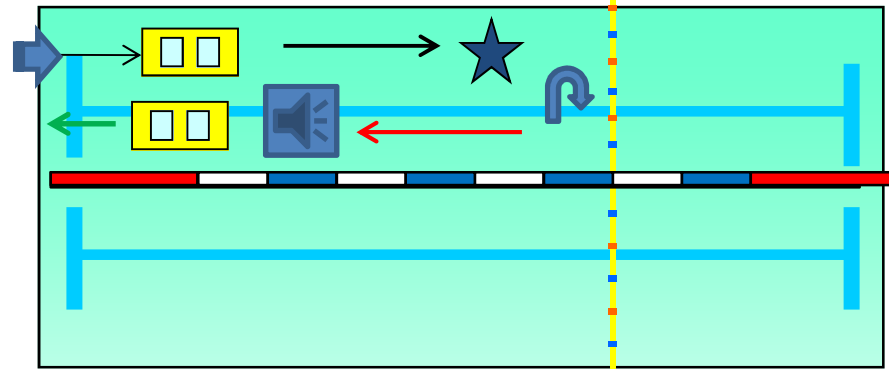
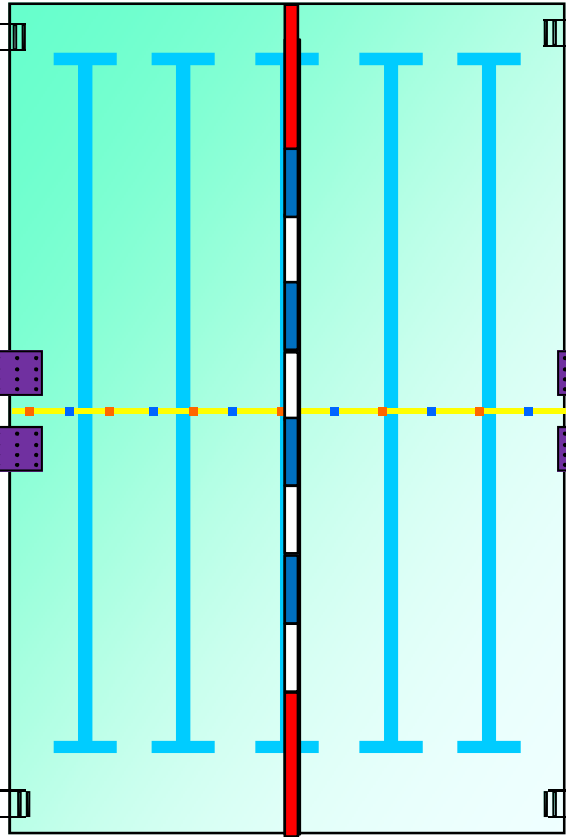


Mettre les sur bonnets au point de rassemblement →












Prendre les sur bonnets en passant



Aménagement 3 Savoir Nager

Séance 8/9 selon rotation

Rappel du Test pratique:

- 1- à partir du bord de la piscine, entré dans l'eau en chute arrière 
- 2- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle 
- 3- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre 
- 4- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres 
- 5- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres 
- 6- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale 
- 7- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres 
- 8- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres 
- 9- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète 
- 10- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ. 