





















PARCOURS DE COMPÉTENCES

50 m de distance composé de 16 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans aide à la flottaison.

Chute arrière du bord de la piscine	Déplacement sur 3,5 m	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle	Déplacement sur le ventre sur 20 m au cours duquel on intègre un surplace vertical de 15 secondes au signal sonore			Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale	Déplacement sur le dos sur 20 m dans lequel on intègre au signal sonore un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes puis passage en ventral avant l'immersion			Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur 3,5 m	Encreage à un élément fixe et stable
												

PRÉCONISATIONS pour la mise en œuvre du test

Parcours à réaliser si possible sur une largeur équivalente à deux lignes d'eau et éloigné du bord.

0 m	3,5 m	5 m	25 m	45 m	46,5 m	50m		
								
	Obstacle	Début des 20 m en ventral	Repère sonore pour équilibre	Demi-tour, passage en position dorsale et retour	Début des 20 m dorsal	Repère sonore pour équilibre	Obstacle	
<i>L'entrée se fait depuis le bord du bassin au niveau de l'eau en se laissant tomber en arrière.</i>	<i>Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.</i>	<i>L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.</i>	<i>Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre ventral. Un repère sonore indiquera le moment du surplace vertical effectué la tête hors de l'eau, le corps orienté de manière verticale (actions possibles des bras et des jambes).</i>	<i>Demi-tour sans reprise d'appuis et passage du ventre sur le dos (passage ventre dos possible directement).</i>	<i>Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre dorsal. Un repère sonore indiquera le moment du surplace horizontal qui se fera avec une tolérance de flottaison et de mouvement. Nouveau passage du dos sur le ventre au signal de l'adulte.</i>	<i>L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.</i>	<i>Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.</i>	<i>Arrêt et fixation dans l'eau sur un élément sécurisant et sécurisé.</i>