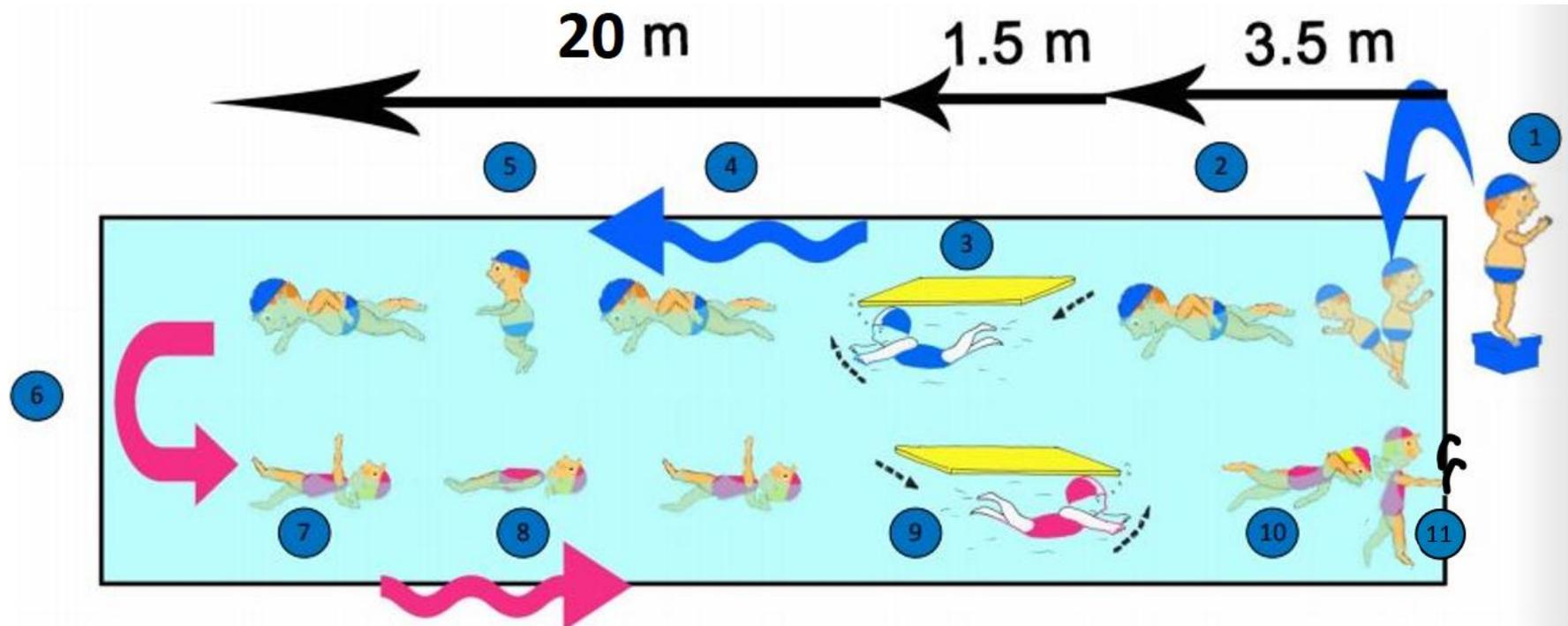


LE TEST DU SAVOIR NAGER EN SECURITE



Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- 1 A partir du bord de la piscine, entrer 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 mètres
- 4 Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 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 20 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 20 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 20 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
- 11 S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable