

# Test de base 5

# Pieuvre (6-7 ans)



Exercice		Description
<p><b>Requin</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et respirer»</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Effectuer 15–20 m de battements de jambes alternés en position ventrale, 1 bras tendu devant la tête et l'autre bras plaqué latéralement contre le corps: expirer dans l'eau, inspirer en roulant le corps et en même temps soulever le coude du bras plaqué, ensuite le rabaisser, tourner la tête et expirer dans l'eau.</p>
<p><b>Slalom avec bras en brasse</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras»</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>En se poussant du mur, se déplacer sous l'eau sur 5 m en passant à travers 2 cerceaux latéralement décalés, avec battements de jambes alternés et mouvements de bras en brasse.</p>
<p><b>Roulement de tronc*</b></p> <p>Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»</p> <p>Eau profonde</p>		<p>En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 15 m en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice.</p>
<p><b>Crawl en vrille*</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras»</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Nager 25 m : 5–8 m en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant sur le côté; puis directement 5–8 m en position dorsale avec retour aérien bras tendus, tractions de bras régulières.</p>
<p><b>Plongeon</b></p> <p>Profondeur de l'eau adaptée à la taille de l'enfant</p> <p>(1,5 m minimum)</p>		<p>Plonger la tête la première depuis la position accroupie ou debout en se laissant glisser vers le fond du bassin.</p>

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