



le
de

Tests réalisés au centre nautique

- Je plonge dans le grand bain
- Je me déplace sur 50 mètres (10 m au moins dans chaque position: V et D)
- Je me stabilise 10 secondes (position ventrale, dorsale ou verticale).
- Je recherche 2 objets immergés distants de 2 mètres à environ 2 mètres de profondeur.

Epreuve effectuée en grande profondeur sous forme d'un parcours effectué sans rupture.



Hygiène et sécurité

Dans le sac :

- Une serviette
- Un maillot de bain
- Un gel douche
- Un bonnet

Le parcours du nageur :



Les consignes :

Avant la séance - J'attends le maître nageur ou le professeur dans l'espace réservé. Je ne crie pas, je ne cours pas.

Pendant la séance - Je reste avec mon groupe.

Je demande l'autorisation avant d'aller aux toilettes.

Fin de séance - Au signal, je sors de l'eau sans tarder, je range le matériel. Je rejoins les douches

avec mon professeur.