

Natation L1 (S1 et S2)
Test intermédiaire année 2006-2007 : (note/05)

	Descriptif	Exigences de validation	Notation
Tâches à réaliser	5 tâches à réaliser enchaînées	Aucune reprise d'appui avec la ligne d'eau n'est autorisée	5 points
N°1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrée dans l'eau en déséquilibre avant ▪ Rotation autour de l'axe transverse ▪ Revenir sur le plan horizontal ▪ Nage libre jusqu'aux cerceaux immergés 	Entrée dans l'eau : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jambes tendues ▪ Mains derrière les genoux ▪ Menton à la poitrine 	1 point
N°2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Franchir sous l'eau la distance (5 mètres) entre 2 cerceaux immergés à 2 mètres de profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passer à travers les 2 cerceaux sans les déplacer ▪ Aucune reprise d'appui avec le fond du bassin n'est autorisée 	1 point
N°3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Terminer la longueur en nage dorsale. ▪ Arrivé(e) au mur, réaliser une rotation arrière et après repise d'appui au mur, repartir en glissée ventrale. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mouvement de roulis du corps inférieur à 90° par rapport à l'horizontale ▪ Rotation autour de l'axe transverse 	0,5 point pour le déplacement en nage dorsale + 0,5 point pour le virage et la glissée ventrale
N°4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 mètres Flip Flop 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assurer la continuité des échanges respiratoires ▪ Respecter l'alternance ventral-dorsal à chaque coup de bras 	1 point
N°5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reprise d'appui au mur et recherche d'un mannequin (baby) à 2,50m de profondeur ▪ Tenir la tête du mannequin et la sienne émergées 5 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reprise d'appuis au fond imposée après saisie du mannequin ▪ Oreilles et menton du mannequin et du sauveteur hors de l'eau 	1 point