

TESTS DEPARTEMENTAUX COTE D'OR - NATATION SCOLAIRE

TEST 1	<p>J'AI DE L'EAU JUSQU'À LA TAILLE : PETITE PROFONDEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> – je mets le visage dans l'eau – je fais quelques bulles – Je fais l'étoile de mer sur le ventre avec aide (frites) – je saute ou je glisse du toboggan
TEST 2	<p>J'AI DE L'EAU JUSQU'AUX ÉPAULES : MOYENNE PROFONDEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je fais l'étoile de mer sur le ventre et je souffle dans l'eau, sans aide – je fais l'étoile de mer sur le dos avec aide – Je recherche un objet lesté avec aide (perche) en mettant la tête sous l'eau et en soufflant <p>JE N'AI PAS PIED : GRANDE PROFONDEUR je saute avec aide (perche)</p>
TEST 3	<p>J'AI DE L'EAU JUSQU'AUX ÉPAULES : MOYENNE PROFONDEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je fais une glissée ventrale en soufflant dans l'eau, je me déplace sur 5 m – Je fais l'étoile de mer sur le dos sans aide <p>JE N'AI PAS PIED : GRANDE PROFONDEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je saute sans aide – Je recherche un objet en soufflant avec aide (perche)
TEST 4 <u>Palier 1</u>	<p>JE N'AI PAS PIED : GRANDE PROFONDEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je me déplace sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis en soufflant ponctuellement dans l'eau – J'effectue un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, amenant à m'immerger en sautant dans l'eau, en passant sous un obstacle flottant en soufflant puis à me laisser flotter un instant avant de regagner le bord
TEST 5 <u>Palier 2</u>	<p>JE N'AI PAS PIED : GRANDE PROFONDEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je me déplace sur 25 mètres, j'effectue un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord en adoptant ponctuellement une respiration aquatique – J'enchaîne, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon, en grande profondeur, je passe sous un cerceau immergé et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.
TEST 6 <u>Palier 3</u>	<p>JE N'AI PAS PIED : GRANDE PROFONDEUR</p> <p><i>L'évaluation s'effectue en réalisant le parcours complet, sans reprise d'appuis au bord du bassin.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Je saute ou je plonge en grande profondeur ; – Je reviens à la surface et je m'immerge pour passer sous un obstacle flottant en soufflant sous l'eau – je nage 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos en adoptant une respiration aquatique – je réalise un sur-place de 10 secondes ; – je m'immerge à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

TEST 7	<p>GRAND BASSIN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je plonge et je parcours 50 mètres 2 nages (25m en position ventrale et 25m en position dorsale) sans reprise d'appui en adoptant une respiration aquatique, suivi d'un maintien sur place de 10 secondes et de la recherche d'un objet à 1,80 mètres de profondeur.
TEST 8	<p>GRAND BASSIN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je plonge, je réalise 50 m: 25m en crawl ou en brasse, et 25m en dos - Je fais un plongeon canard et je remonte un petit mannequin placé à 2 mètres de profondeur en soufflant sous l'eau
TEST D'ENDURANCE	<p>GRAND BASSIN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je nage sans m'arrêter avec une respiration aquatique placée, pendant 7' au CE et 10' au CM
TEST NAUTIQUE	<p>GRAND BASSIN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je réalise sans présenter de signe de panique un parcours de 20m, habillé de vêtements propres (tee-shirt et, si possible, pantalon léger, de pyjama par exemple), et muni d'une brassière de sécurité conforme aux normes en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau, posée et non tendue. Le départ est réalisé à partir d'un tapis disposé sur l'eau par une chute arrière volontaire.