



Natation - Piscine O2 Falaises

Samedi 13 mai 2017 - Mers-les-Bains

Description des tests, des ateliers et des relais

LES TESTS

NIVEAU 1 : un couloir dans le bassin ludique

- Entrer dans l'eau par le toboggan.
- Marcher dans l'eau sans support.
- Entrer par-dessous dans un tapis à trou.
- Se déplacer à l'aide d'un pont de singe ou entre 2 perches (sans appui plantaire).
- Récupérer un objet sous l'eau.

NIVEAU 2 : couloir près du mur (gradins)

- Sauter du bord avec une frite.
- Se déplacer avec la frite sur le ventre, avec respiration.
- Se déplacer le long du mur sans matériel.
- Traverser l'échelle posée au bord en longueur (sans la frite) avec la tête sous l'eau.
- Récupérer un objet en petite profondeur (avec l'aide d'une perche si besoin).

NIVEAU 3 : couloir à côté du niveau 2

- Sauter dans l'eau sans matériel à côté du plot.
- S'équilibrer sur le ventre.
- S'équilibrer sur le dos.
- Se déplacer sur le ventre sans matériel sur une longueur.
- Récupérer un objet en grande profondeur avec l'aide d'une perche.

NIVEAU 4 : couloir à côté niveau 3 (aller-retour)

- Sauter du plot.
- S'équilibrer sur le ventre.
- Se déplacer sur le ventre sur une longueur avec respiration.
- Au retour, passer dans des cerceaux immergés.
- S'équilibrer sur le dos.
- Se déplacer sur le dos sur le reste de la longueur.
- Récupérer un objet en grande profondeur sans aide.

LES ATELIERS

En attendant (ou après) le passage de leur test, les élèves :

- du niveau 1, joueront dans le bassin ludique.
- du niveau 2 et 3, joueront dans le grand bassin du côté le moins profond (avec brassards) : jeu des déménageurs ou chasse au trésor avec du petit matériel flottant.
- du niveau 4, joueront au water-polo sur le côté le plus profond.

LES RELAIS

→ **relais 6 x 25m** : 6 élèves nageant une longueur l'un après l'autre.

→ **relais 4 x 50 m** : 3 élèves et un **enseignant** (possibilité de demander à un collègue) effectueront les deux longueurs en un passage.

