

Chers élèves,

Nous aurions dû démarrer nos séances de natation à la piscine le lundi 23 mars.

Comme nous sommes confinés à la maison nous n'avons pas pu faire les tests afin de terminer votre groupe de niveau.

Je vous propose donc de faire ces tests à la maison.

Tenue obligatoire : maillot de bain et bonnet

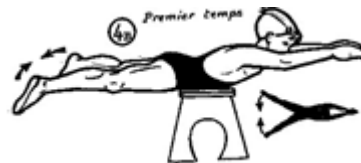
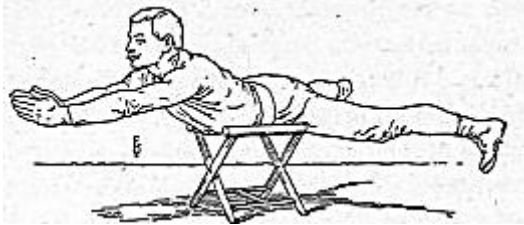
Matériel nécessaire : tabouret et appareil photo (afin de vous faire prendre en photo pour que je puisse valider les tests).

Voici le test

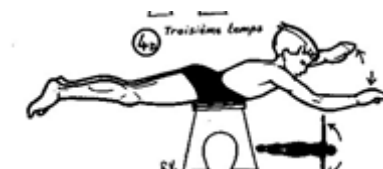
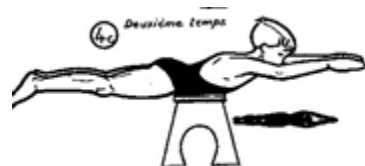
1. S'allonger le ventre sur un tabouret et effectuer les gestes suivants :
2. Flexion des bras et des jambes.



3. Extension des bras et des jambes écartées



4. Rapprochement des cuisses puis écartement des bras.



Prendre une photo pour chacune des étapes afin de réaliser un petit montage vidéo.

