

## NATATION SCOLAIRE

	ENTREE	IMMERSION	EQUILIBRE	PROPULSION
<b>COQUILLAGE</b> (PB, petite profondeur)	saut en petite profondeur descendre du toboggan en petite profondeur ( avec ou sans aide)	passer dans la cage en petite profondeur et souffler avec la tête immergée  objet au niveau des marches	étoile de mer V avec matériel et tête dans l'eau 5"  s'allonger sur le dos la tête en appuis sur la première marche 5"	se déplacer sur 1 largeur avec 2 frites dorsal et ventral
<b>CRABE</b> (PB, moyenne profondeur)	saut en moyenne profondeur descendre du toboggan en moyenne profondeur (sans aide)	passer dans le cerceau situé au fond et récupérer un objet	étoile de mer D avec matériel 5" étoile de mer V sans matériel 5" tortue 5" (boule)	fusée ventrale sur la largeur avec 1 frite  1 largeur dorsale sans appui avec 1 frite
<b>ETOILE DE MER</b> (PB, grande profondeur et GB)	saut en grande profondeur initiation chute arrière (avec matériel)  saut GB (avec ou sans aide)	passer sous une ligne grande profondeur ( pont de singe)  récupérer un objet en GP (PB) avec une perche	tortue 10" bouchon 10"	1 largeur ventrale sans aide  25m V et D avec ou sans matériel
<b>HIPPOCAMPE</b> (GB)	sauter en s'immergeant entièrement	passer sous 1 perche ou ligne d'eau	se laisser flotter 5" réaliser une sustentation V 5"	se déplacer sur 20 m sans aide à la flottaison et sans reprises d'appuis
<i>Objectifs facultatifs</i>				
	saut bouteille chute avant et arrière	prendre un objet à 2m avec aide	étoile de mer ventrale (10")	25m dorsal sans matériel
<b>POISSON</b>  (GB) Test Pass Nautique	<b>Test Pass Nautique</b>			
<i>Objectifs facultatifs</i>				
	plongeon avant groupé avec coulée V  saut en extension avec bras tendu au dessus de la tête	saut bouteille avec objet à déplacer sur 2,50m	initiation plongeon canard	25m brasse sans matériel
<b>DAUPHIN</b>  (GB) Test Savoir Nager	<b>Test Savoir Nager (sans lunettes)</b>			
<i>Objectifs facultatifs</i>				
	Plongeon par la tête à genoux ou debout du mur ou du plot	Déplacer un objet d'une croix à une autre en passant dans un cerceau	Réaliser 15m avec bascule V/D  Réaliser 15m avec 2 roulades	Réaliser 50m V ou D  25m crawl avec ou sans palmes

**TEST SAVOIR NAGER: Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes**

à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière	se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle	franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre	se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres	au cours de ce déplacement au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance de 20m mètres	faire demi-tour et passer d'une position ventrale à une position dorsale	se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres	au cours de ce déplacement au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres	se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète	se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ (encrage à un élément fixe et stable)
--	---	---	---	--	--	--	---	---	---

**PASS NAUTIQUE**

effectuer un saut dans l'eau	réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 sec	réaliser une sustentation verticale pendant 5 sec	nager sur le ventre pendant 20m	franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant
------------------------------	--	---	---------------------------------	--