

## Tests – Entraînement d'hiver avec des enfants

### Test 1

Pour les plus jeunes et plus petits



Thema	Test
Autonomie:	Nager en direction du bateau et monter dans celui-ci (sans jupe).
Equilibre:	S'asseoir dans le bateau, se lever (jambes tendues), s'asseoir à nouveau.
Esquimautage:	Effectuer 3 rotations avec l'aide du moniteur (qui maintient la jupe étanche).
Appuis:	Prendre appui de quelque manière que ce soit lorsque le moniteur incline le bateau (le moniteur est placé à l'avant du bateau et le bascule sur son flanc avec prudence)
Sang-froid:	Plonger et glisser la tête dans l'espace interne du bateau retourné (hiloire), respirer et demeurer dans cette position / chanter (le moniteur frappe sur la coque pour indiquer la fin de l'exercice).
Sécurité:	Chavirer, maintenir les mains hors de l'eau, faire un signe de la main et s'extraire du bateau (sans jupe).
Natation:	Nager 25 mètres en style libre, sans prendre appui, pas de limite de temps.
Plongée:	Plonger et ramasser 4 objets immergés et distants d'environ 6m les uns des autres.