



Séance Test, début de cycle:

L'objectif principal du test de début de cycle est de définir des groupes rapidement de niveau homogène, dans le but d'un apprentissage mieux adapté à chaque élève.

En petite profondeur :

- 1) Entrer dans l'eau en marchant
- 2) Avancer jusqu'au niveau du maillot de bain
- 3) Effectuer une étoile sur le ventre :
 - tête dans l'eau, pendant 5 secondes
 - regard vers le fond
 - oreilles immergées
 - le corps est à la surface de l'eau

Les élèves ayant validé la partie ci-dessus, accèdent à l'étape suivante en grande profondeur.

En grande profondeur :

- 1) Aller rechercher un objet lesté le long de la perche, suivi d'une remontée passive
- 2) Effectuer une étoile ventrale ou dorsale
- 3) Se déplacer sur 15m en nage ventrale ou dorsale

A l'issue de ce test, les groupes de niveaux sont formés, les groupes ne sont pas figés dans le temps et évoluent selon la progression de chaque élève.

