

# Test de base 4

# Pingouin (5-6 ans)



Exercice		Description
<p><b>Appui renversé</b></p> <p>Elément clé: «respirer» Eau à hauteur de hanches / poitrine</p>		<p>Debout, effectuer un appui renversé avec roulade avant et expiration visible par le nez.</p>
<p><b>S'immerger et passer dans un tunnel</b></p> <p>Elément clé: «glisser» Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>S'immerger, se pousser du mur, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé et tenu verticalement (sans mouvement de propulsion).</p>
<p><b>Superman*</b></p> <p>Mouvements clés: «mouvement du corps, se propulser avec les jambes et respirer» Eau à hauteur de poitrine</p>		<p>En se poussant du mur, effectuer 10-15 m de battements de jambes alternés en position ventrale avec un bras tendu en avant. Se tourner sur le côté pour inspirer. Revenir en position ventrale pour expirer. Accomplir l'exercice 3 fois minimum sans interruption</p>
<p><b>Pédalo*</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer» Eau profonde</p>		<p>Effectuer 10-15 m en position ventrale, battements de jambes alternés et mouvements de propulsion des bras en expirant dans l'eau. Les bras glissent sous l'eau en avant puis tirent en arrière jusque sous les épaules.</p>
<p><b>Nage dorsale</b></p> <p>Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras» Eau profonde</p>		<p>Effectuer 15-25 m en position dorsale avec des battements de jambes alternés et une traction libre des bras. Le retour des bras se fait hors de l'eau.</p>

Les exercices clés avec \* doivent impérativement être acquis et réussis **de manière aisée** pour passer au test suivant.