

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appuis solides sans masque ni lunettes, sur 50 m

(*) Attention ! Certains critères de réussite font l'objet de consignes complémentaires

N° étape	Tâche à réaliser	Objectif visé	Consignes "être capable de..."	Critères de réussite
1	Enchaînement entrée dans l'eau et immersion	Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.	Sauter du bord, se laisser remonter passivement	Existences d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion (*)
2	Flottaison ventrale	Réaliser une flottaison ventrale	Réaliser un équilibre en position ventrale	Equilibre ventral, maintenu en surface pendant 5 secondes (épaules et bassin en surface) (*)
3	Immersion Orientée	Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée	Nager jusqu'au cerceau et y entrer	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau
4	Equilibre vertical	Se maintenir en position verticale	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes	Tête émergée pendant 5 secondes (Oreilles et bouche hors de l'eau) (*)
5	Enchaînement déplacements ventral et immersion	Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion	R ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20m), passer sous chaque obstacle (ex : lignes d'eau). (3 à 4 espacées d'au moins 1,50m)	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle (*)
6	Flottaison dorsale	Réaliser une flottaison dorsale	Réaliser un équilibre en position dorsale	Equilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes (épaules et bassin à la surface)
7	Déplacement dorsal	Réaliser une propulsion dorsale	Nager sur le dos (entre 15 et 20m)	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale
8	Exploration de la profondeur	Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une localisation et la saisie d'un objet et une remontée maîtrisée	A la fin du parcours, aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au dessus de l'eau, le lâcher, terminer le parcours en position dorsale	Remonter l'objet et le montrer au dessus de la surface. L'objet est immergé à 1,80m de profondeur (plus ou moins 30 cm en fonction de l'âge) (*)