



TEST « SAVOIR NAGER SCOLAIRE » en LAGON

Textes

Adaptation
Mayotte de
l'arrêté du 9 Juillet
2015

Sécurité

Le professeur doit
pouvoir intervenir en cas
de besoin. Il suit l'élève avec
des palmes, un kayak...
Parcours le long de la
ligne d'eau.

Parcours

Parcours à
réaliser en continuité,
sans reprise d'appuis,
sans lunettes.

A la bouée, réaliser un surplace
vertical avec les voies aériennes
émergées pendant 15"

Faire demi-tour sans reprise d'appuis
et passer d'une position ventrale à
une position dorsale

Bouée

15m

Se déplacer sur le
ventre sur une
distance de 15m

Se déplacer sur le
dos sur une
distance de 15m

Franchir en immersion
complète l'obstacle sur
une distance de 1,5m

Au cours de ce déplacement, au
signal sonore réaliser un surplace en
position horizontale dorsale pendant
15", puis reprendre le déplacement
pour terminer la distance des 15m

1,5m

Se déplacer sur
une distance de
3,5m en direction
d'un obstacle

Se retourner sur le ventre pour
franchir à nouveau l'obstacle
en immersion complète

3,5m

Départ sur l'objet
flottant : entrer
dans l'eau en chute
arrière

Se déplacer sur le ventre pour
revenir au point de départ

ZONE
ENTRAÎNEMENT

« Attente élèves »

Prof. max : 1,20m

PLAGE

