

Ecole :

Piscine :

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

TEST n°1 du palier 1 : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter

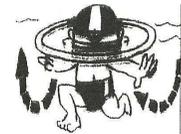
ENTREE
Sauter, corps vertical



EQUILIBRE
Remonter, se laisser flotter 5 secondes tête hors de l'eau



IMMERSION
Passage sous un obstacle



EQUILIBRE
Se laisser flotter : faire l'étoile ventrale



Puis retour au bord