Test de vérification des compétences en vue de l’agrément : ACTIVITE NATATION

Le test aura lieu le : …………………………………….. à : ………………………………………. , Horaire : de ………..….. à ……..……..

Il vous faudra apporter votre maillot de bain (les shorts ne sont pas autorisés), un bonnet de bain, un nécessaire pour se doucher ainsi qu’une serviette.



4. Nager sur le ventre pendant 20 mètres.

3. Réaliser une sustentation pendant 5 secondes.

2. Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes.

GRAND BAIN

5. Passer sous un tapis

Ou aller chercher un objet immergé en moyenne profondeur.

1. Effectuer un saut dans l’eau.