

ECOLE DE NAGE

TEST NIVEAU 1 : L'ECREVISSE



A quoi correspond le niveau 1 "Ecrevisse" ?

Dans ce niveau, le travail est essentiellement basé sur l'accoutumance et l'immersion.

1. La Promenade du géant =
et du Petit Poucet *Courir, sauter, marcher sur la pointe des pieds, marcher avec l'eau jusqu'au cou, se tourner*
2. Le ramoneur et son lavabo = *Courir, se laver les oreilles, le visage, les cheveux, faire de la "limonade" (avec les mains et les jambes), le jet d'eau, faire des bulles, une averse etc..., qui arrive à gicler le plus ?*
3. L'orage et le tunnel de lavage = *Traverser les douches en mettant la tête dessous, en se lavant, en se frottant, qui ouvre les yeux sous la douche ? Tunnel de lavage idem*
4. La voiture à pistons = *Immerger la bouche puis le nez dans l'eau, expulser l'air par la bouche et le nez, mettre en route le petit moteur, souffler dans l'eau en faisant du bruit. Qui arrive à faire le plus de bruit et le plus de bulles ?*
5. Le petit canard = *Rentrer et sortir la tête, les yeux, les oreilles, le front, le nez, qui arrive à cacher la tête sous l'eau en faisant des bulles ?*
6. Le crocodile = *Se mettre couché sur le ventre et rentrer et sortir la tête en avançant sur les escaliers, quel est le crocodile qui arrive à faire de la "limonade" sous l'eau ? (des bulles !)*
7. La pompe à air = *Debout dans l'eau, inspirer puis expirer en s'accroupissant complètement sous l'eau, qui peut le faire plusieurs fois de suite ?*
8. La chasse aux trésors = *Aller chercher des assiettes, (anneaux) sous l'eau en ouvrant les yeux ?*
9. Saut du lion = *Qui arrive à sauter dans un cerceau et s'asseoir au fond de l'eau ?*
10. Le petit train = *Passer à travers un demi-tunnel.*