

# ECOLE DE NAGE

## TEST NIVEAU 3 : LA GRENOUILLE

**Buts et contrôles:** ... La glisse et résistance  
... L'immersion



1. Flèche ventrale avec battements =
  - a) Battements de jambes crawl
  - b) Rentrer et sortir la tête.
  
2. Le tire-bouchon =
  - a) Partir en flèche ventrale et tourner ou vriller sur soi, sans lâcher les mains, les bras sont tendus, tête dans l'eau.
  - b) Le plus grand nombre de fois.
  
3. La torpille parachute =
  - a) Partir en flèche, se laisser glisser, ouvrir les jambes et les bras d'un coup.  
**Que se passe-t-il ?**
  
4. Flèche dorsale avec battements =
  - a) Petits battements : un petit peu de "limonade"
  - b) Grands battements: beaucoup de "limonade"
  
5. Le tire-bouchon =

**Idem que le N°2** mai ! départ sur le dos.
  
6. La torpille rouleau =  
(Flèche avec demi tour)
  - a) Flèche avec 1 changement de battements: du crawl au dos crawlé et inversement.
  - b) Avec un demi-tour sans s'arrêter.
  
7. La torpille rouleau =
  - a) Partir en flèche, se laisser glisser puis roulade avant.
  - b) Combien de roulades arrive-t-il à faire ?
  
8. Le tremplin =

Saut du plongeur dans le grand bassin.
  
9. L'homme-grenouille =
  - a) Saut du plongeur dans le grand bassin et toucher le fond avec les mains et les pieds.
  - b) Qui arrive à s'asseoir ? Se coucher sur le ventre ?  
Sur le dos ?
  
10. Les mille trésors =

Plongeon avant depuis la position à genoux ou mi-fléchie, ramener un objet à la surface (profondeur 2 mètres).