

# ECOLE DE NAGE

## TEST NIVEAU 2 : HIPPOCAMPE



**Buts et contrôles: flottaison et glisse en position ventrale et dorsale.**

- 1. La planche =**  
Position ventrale et dorsale
  - a) Travail avec une planche sous le ventre et sous le dos. L'équilibre?
  - b) Mains en appui contre le mur ou avec planche
  - c) à deux personnes
  - d) expirer l'air tout doucement?
  
- 2. Le tonneau =**  
*Position accroupie dans l'eau, se laisser flotter comme un tonneau puis se détendre en position étoile de mer? Que se passe-t-il si l'on expire?*
  
- 3. L'étoile de mer =**  
*Se coucher en position ventrale et se laisser flotter sur l'eau sans bouger, tête dans l'eau, même exercice mais position dorsale.*
  
- 4. Le télé-ski =**  
*A deux, l'un a les bras tendus, la tête dans l'eau, il s'agrippe aux mains du moniteur et se laisse tirer.*
  
- 5. Flèche ventrale avec planche =**  
*Bras tendus, tête à l'intérieur, les mains s'agrippent à la planche, se laisser glisser 2 à 3 mètres sans toucher les pieds au sol.*
  
- 6. Flèche dorsale avec planche =**  
*Les bras ceinturent la planche, se laisse glisser sur le dos, les yeux regardent le plafond.*
  
- 7. Flèche ventrale**
  
- 8. Flèche dorsale bras le long du corps**
  
- 9. La bombe =**  
*Saut profondeur 1,40m, toucher pieds et mains au fond du bassin et en sortant se laisser porter par l'eau comme une planche, tête dans l'eau, sur le dos.*
  
- 10. Flèche dorsale =**  
*Profondeur de l'eau libre, glisser le plus loin possible en gardant le corps et les bras tendus derrière la tête.*