

# ECOLE DE NAGE

## TEST NIVEAU 4 : LE PINGOUIN



**Buts et contrôles:** ... Travail de glisse et immersion dans le grand bassin  
... Introduction dos et crawl.

1. Plongeon "bombe 1" =  
*Dos à l'eau, saisir les chevilles et se laisser tomber en arrière en gardant les jambes tendues.  
Ne lâcher les chevilles qu'après immersion complète.*
2. Plongeon "bombe 2" =  
*Idem mais face à l'eau.*
3. Plongeon dans les tunnels =  
*Plonger dans le grand bassin et passer à travers 2 demi-lunes.*
4. Plongeon dans le grand bassin =  
**a)** Depuis le bord.  
**b)** Depuis le petit mur.  
**c)** Depuis le plot de départ.
5. La plongée "d'Or" =  
*Plonger et ramasser au fond 2 à 3 objets (assiettes, anneaux etc.) dans le grand bassin.*
6. La balle plongée =  
*Jeter dans le grand bassin (5 à 6 m.devant soi) le ballon puis plonger en se laissant glisser en flèche jusqu'au ballon, le saisir et le retour se fait en battements crawl, tête dans l'eau ? tête dehors de l'eau ?*
7. La balle plongée retournée =  
*Même exercice que le n°6, le retour se fait sur le dos, le ballon est posé*  
**1)** sur le ventre  
**2)** derrière la tête  
**3)** bras tendus derrière ?
8. Le bateau =  
*Sur le dos, traverser la largeur du grand bassin sans faire tomber le pull-boy posé sur la planche, planche posée sur les genoux.*
9. La fusée =  
*Plongeon de départ, traverser la largeur du grand bassin en battements crawl, rentrer et sortir la tête sans s'arrêter.*
10. La torpille =  
*Plongeon de départ, se tourner sur le dos, les bras tendus en flèche, traverser la largeur du grand bassin en battements crawl-dos.*