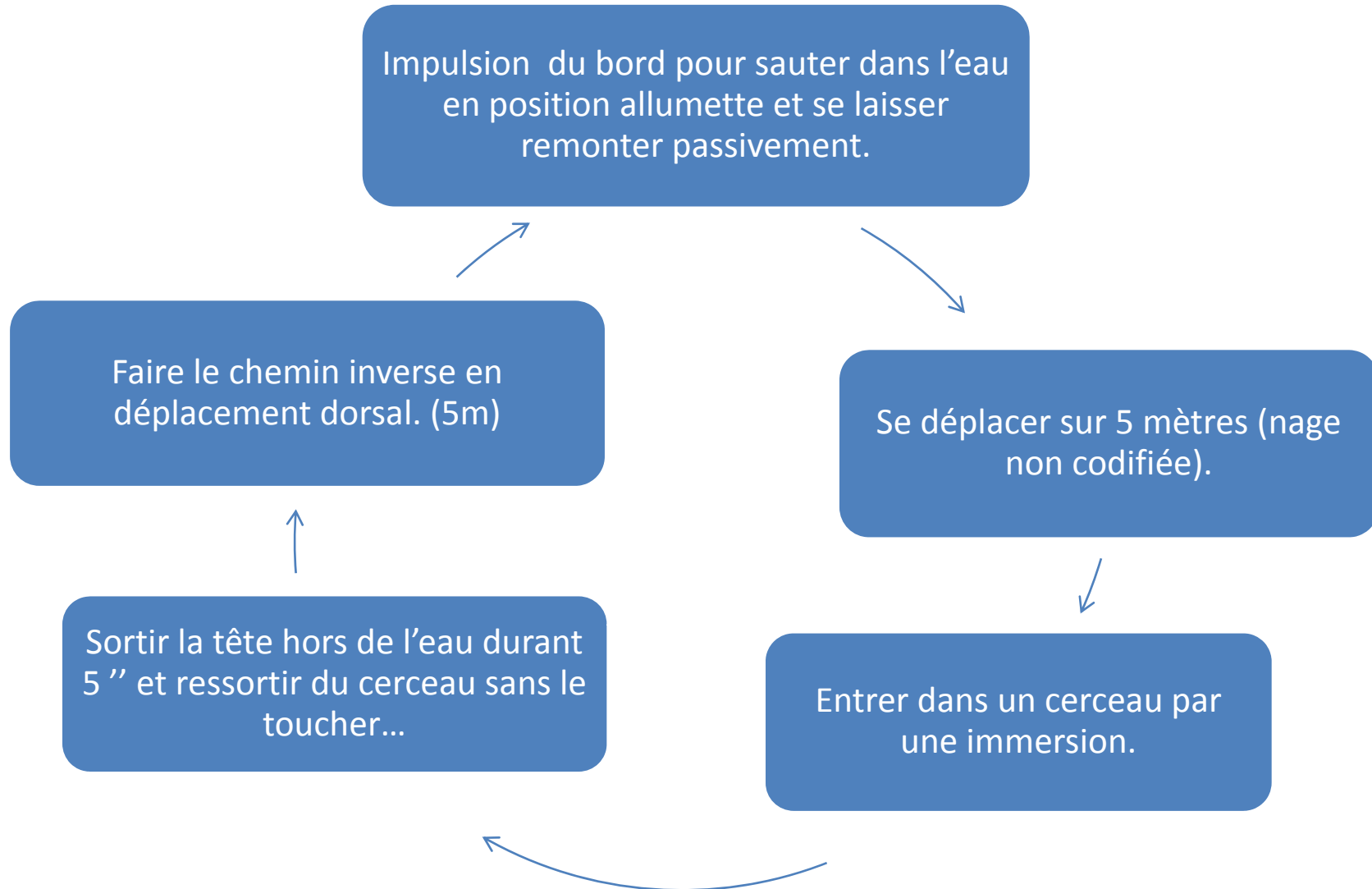


Test MicroBulles :



École de natation ACT 2008/2009

| TRAVAIL A EFFECTUER (MicroBulles) | CRITERES DE REUSSITE | ETAPES SAUV'NAGE |
|--|--|---------------------|
| Immersion totale et spontanée. | L'enfant accepte sans contrainte de s'immerger les yeux ouverts (minimum 8 "). | N°1 ET N°3 |
| Flottaison ventrale et dorsale mais aussi verticale. | Equilibre en position ventrale pendant (5 "), idem en position dorsale (5 "), ainsi qu'en position verticale (10 "). | N°2 , N°4 ET N°6 |
| Travail d'entrée dans l'eau et remontée passive. | Sauter du bord, se laisser remonter passivement (impulsion du bord, remontée sans propulsion). | N°1 |
| Travail de propulsion non codifiée. | Déplacement ventral et dorsal non codifié (autonomie de 5 à 10m). | global |