

# Test MiniBulles

- Passage du Sauv'nage.
- Voir le test ENF.
- Les enfants validant celui-ci : passent en MaxiBulles.
- Les enfants ne validant pas le Sauv'nage restent en MiniBulles.

# École de natation ACT 2008/2009

TRAVAIL A EFFECTUER (MiniBulles)	CRITERES DE REUSSITE	ETAPES SAUV'NAGE
Travail de propulsion (bras) ventral et dorsal, travail en jambes: battements et ciseaux.	Enchaîner 25m en crawl et en dos, coordination et respiration maîtrisées. Savoir faire : 25m brasse.	N°5 ET N°7
Travail de posture : la flèche.	Poussée du mur, flèche dynamique ventrale de 5m minimum.	global
Travail de respiration.	Expiration forcée et inspiration brève.	global
Découverte de la profondeur (apprentissage du plongeon canard).	Aller chercher un objet à 1m80.	N°5 ET N°8
Familiarisation au plongeon.	Pas d'obligation.	global