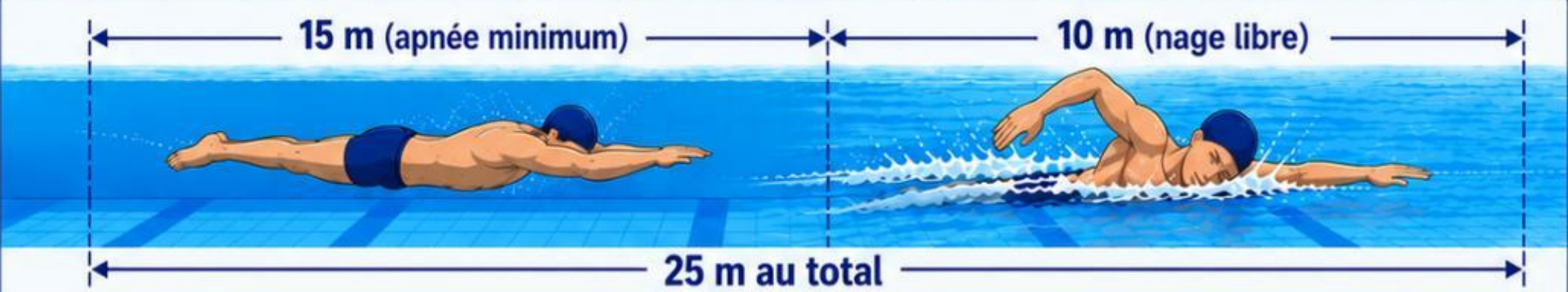
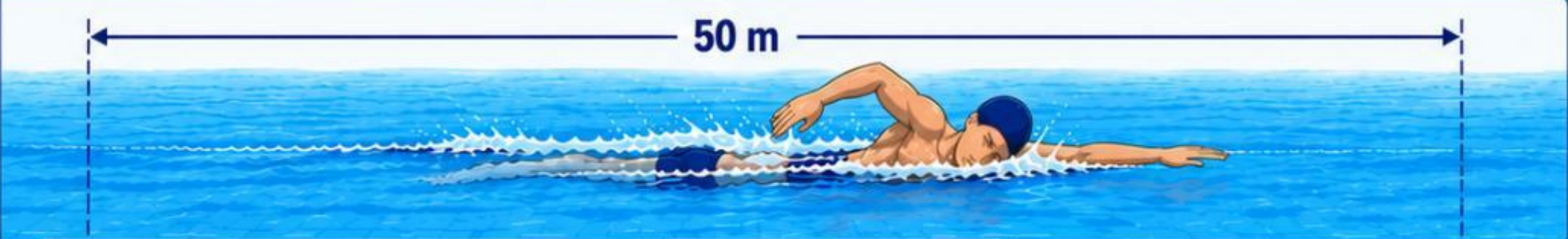
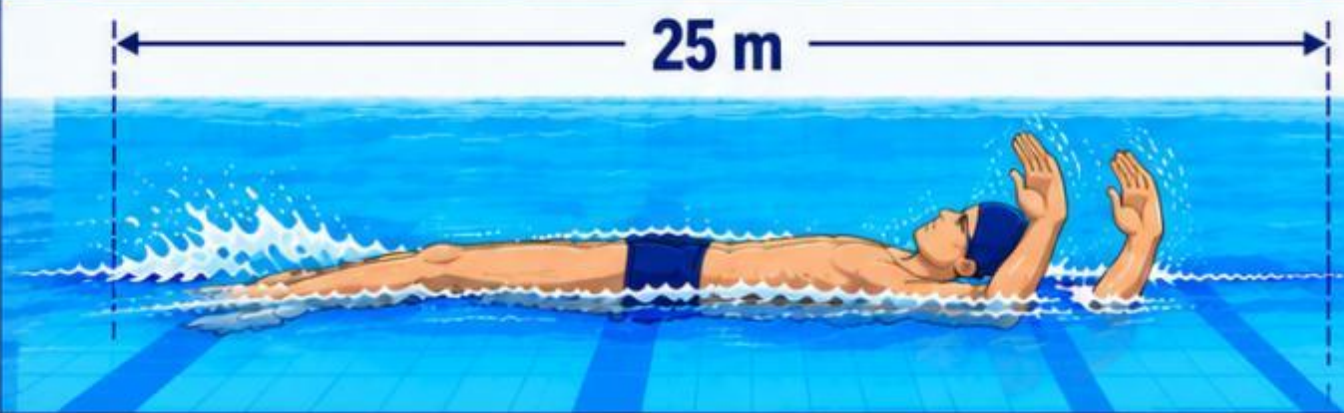


TEST DES PRÉREQUIS EN NATATION

Ce test se déroule en bassin de 25 ou 50 mètres.

1	PLONGEON Départ du bord ou du plot	
2	15 m APNÉE MINIMUM + NAGE LIBRE pour atteindre 25 m	 <p>15 m (apnée minimum) 10 m (nage libre)</p> <p>25 m au total</p>
3	50 m DE NAGE (nage libre)	 <p>50 m</p>
4	25 m EN NAGE DORSALE Les deux mains hors de l'eau, bras fléchis à hauteur de la tête	 <p>25 m</p> <div><p>TEMPS MAXIMUM 2'45</p></div>

Objectif : vérifier l'aisance aquatique et l'endurance nécessaires à la formation.

● Piscine de 25 m ou 50 m

● Maillot de bain, bonnet possible, sans autre accessoire