

Tests Dauphins :

1) Faire 1 longueur en brasse.

Une longueur (15m) en brasse.

Faire les jambes (Grenouille – Avion – Fusée).

Souffler dans l'eau sans bouger.

Faire la pizza avec les bras, en même temps que la tête sort de l'eau et prend une inspiration, puis remettre la tête dans l'eau et recommencer avec les jambes.

La séquence doit être maîtrisée, il doit y avoir une respiration à chaque mouvement des bras, et il n'est pas permis de s'arrêter/mettre le pied par terre.

2) Faire une longueur en dos crawlé.

En partant du bord, se coucher sur le dos. Le visage parallèle au plafond, le ventre sorti, les jambes collées et tendues, les bras collés le long du corps, se lancer et faire des battements de jambes et les bras d'un côté à l'autre de la piscine en longueur (15m).

Les jambes doivent rester dans l'eau et être bien tendues.

Les bras doivent être tendus, passés contre l'oreille, tirer dans l'eau, et être contrôlés (pas lancés).