

Tests Grenouilles :

1) Faire 3 mouvements de jambes en brasse.

Les bras tendus et collés devant, la tête rentrée dans l'eau, regard vers le bas.

Se coucher dans l'eau sur le ventre, bien horizontal, à la surface, se lancer et

Faire 3x Grenouille – Avion - Fusée.

2) Faire 3 mouvements de bras en brasse.

Les bras tendus et collés devant, la tête rentrée dans l'eau, regard vers le bas.

Se coucher dans l'eau sur le ventre, bien horizontal, à la surface, se lancer et faire 3x le mouvement de pizza (tourner les mains, faire la pizza, faire le couteau et couper la pizza), sans bouger les jambes.

3) Se coucher sur le dos.

En partant du bord, ou au milieu de la piscine (au choix), 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, et rester immobile pendant plusieurs secondes.