

Tests Otaries :

1) Faire 3 mouvements de jambes et 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 Pizza suivi de Grenouille – Avion – Fusée (ceci 3x d'affilé, sans s'arrêter, sans faire de fautes).

2) Faire les battements sur le dos.

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 d'un côté à l'autre de la piscine en largeur (6m).