

Tests Têtards :

1) Chercher un objet au fond de l'eau.

Prendre un cerceau au fond de la petite profondeur, avec la main,
en mettant la tête sous l'eau.

2) Faire une flèche avec les battements de jambes.

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, et avancer avec des
battements de jambes (jambes tendues, dans l'eau).

3) Faire une flèche sans bouger les jambes.

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
rester immobile pendant quelques secondes.