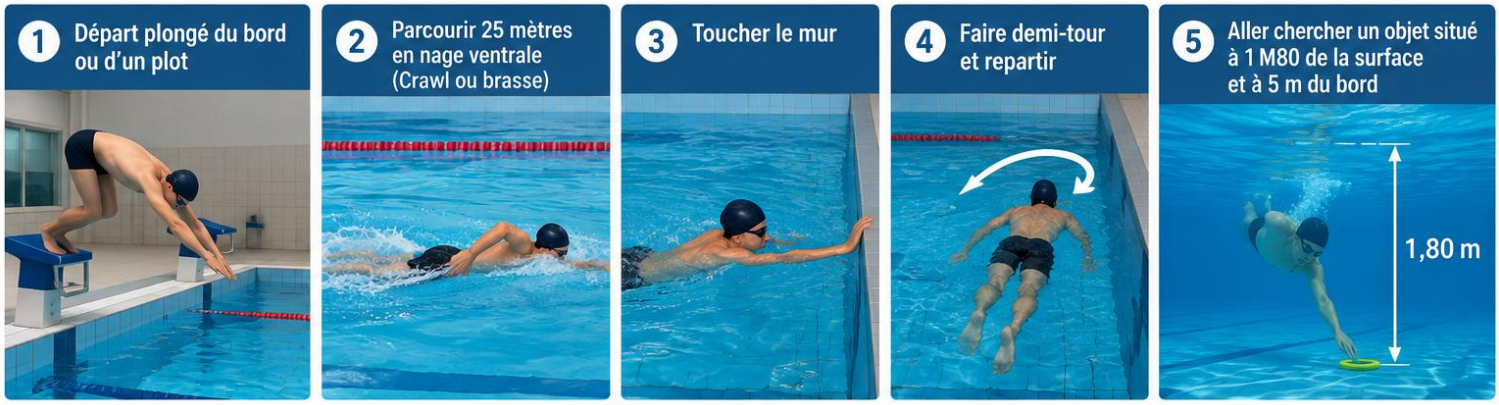
Test D'aisance Aquatique BsB 2026

Epreuve 1

Départ plongé du bord ou d'un plot, parcourir 25 mètres en nage ventrale (Crawl ou brasse), toucher le mur, puis aller chercher un objet situé à 1M80 de la surface dans la zone des 5 mètres.

Critères de réussite : - Départ plongé

- Les 25 mètres doivent être fait sans prise d'appui dans la même nage que celle du départ.
- L'objet au fond doit être remonté à la surface.



Epreuve 2

Départ dans l'eau, parcourir 25 mètres sur le dos

Critère de réussite : La distance doit être effectuée sur le dos sans prise d'appui.



Les 2 épreuves peuvent être réalisées avec les lunettes de natation.

Il n'y a pas de temps pour réaliser les épreuves.

