

TEST AVANT LA PRATIQUE DU SURF
ET ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ASSOCIÉES

Exemples : body-board / body-surf (avec ou sans palmes)
Voir réglementation départementale des Pyrénées Atlantiques

École :

Commune :

Enseignant :

Classe de cycle 3 :

I – Effectuer un parcours de 25 mètres, non chronométré . La moitié (12,50m) se fera en nage ventrale, l'autre moitié en nage dorsale ; il n'y aura aucune reprise d'appui durant le parcours. Le départ sera plongé en vue d'effectuer une progression en apnée pour remonter en surface derrière un repère situé à 5 mètres.

Au cours de la nage dorsale l'élève devra maintenir la position dorsale sur place pendant 5 secondes dans un espace déterminé.

II - Effectuer 3 rotations avant successives

L'élève aura pied : niveau de l'eau entre nombril et poitrine. Les 3 «rotations – avant » seront enchaînées avec arrêt équilibré entre chaque : se remettre debout entre les rotations.

| Nom- Prénom des élèves | | Départ plongé et passage en apnée sous un repère à 5m | Nage Ventrale 12,50 m | Maintien de la position dorsale 5 secondes | Nage Dorsale 12,50 m | 3 rotations avant avec arrêt équilibré | Réussite OUI / NON |
|------------------------|--|---|-----------------------|--|----------------------|--|--------------------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | |

Nombre d'élèves ayant réussi le test :

Certification de la réussite des élèves validées par les 2 personnes habilitées :

Nom : Nom :

Lieu de la passation :

Date :

Prénom : Prénom :

Signatures :

Qualité : Qualité :

Les tests s'effectueront **en piscine dans le courant de la scolarité (cycle 3)** et avant le début du premier module d'apprentissage surf et A.P.S. associées. Ils devront être **validés par deux personnes : l'enseignant de la classe et un conseiller pédagogique EPS ou une personne agréée titulaire du B.E.E.S.A.N. ou du diplôme d'état M.N.S.**

La liste des élèves ayant satisfait aux tests sera établie et émargées par les 2 adultes cités plus haut. Un test réussi au début du cycle 3 est valide pour toute la durée du cycle.