



DÉPART

1 Entrer dans l'eau en chute arrière ;

2 Se déplacer sur une distance de 3 m 50 en direction d'un obstacle

3 Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 m 50

4 Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres

5 Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance



6 Faire demi-tour sans reprise d'appui et passer d'une position ventrale à une position dorsale

11 S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

10 Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ

9 Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète

8 Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance



7 Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres

**Un parcours
ASNS**
réalisé en continuité,
sans reprise d'appui au bord
du bassin et sans lunette.



Financé par
l'Union européenne
NextGenerationEU

