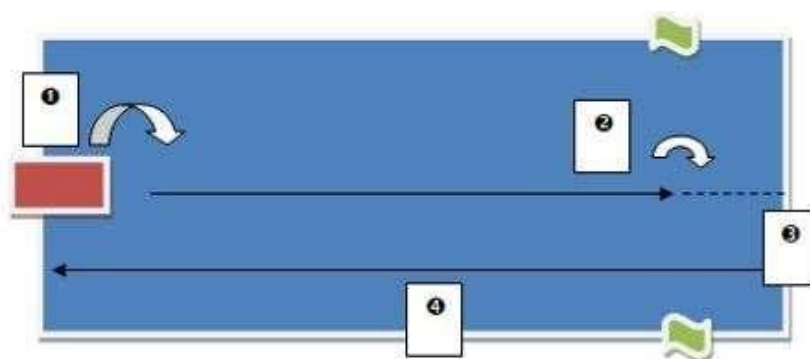


## Présentation et procédure

### TESTS DE SELECTION CERTIFICATION RS « Techniques et enseignement des activités fitness dans l'eau »

## ❶ Présentation du test

Parcours aquatique de 50 mètres. Parcours à réaliser dans un bassin aquatique classique de 25 mètres (supérieur à 1m30 de profondeur).



#### Parcours aquatique de 50 mètres (Vérification du niveau natatoire)

Parcours réalisé dans un bassin aquatique classique de 25 mètres.

1. Au signal de départ, effectuer un plongeon,
2. Se déplacer dans l'eau en nage libre (crawl conseillé) sur une distance de 25 mètres comprenant une apnée de 5 mètres (repère drapeaux)
3. A la fin de l'apnée, effectuer un virage sans utiliser de propulsion (c-a-d toucher le bord du bassin sans s'appuyer et repartir)
4. Retour en nage libre (crawl conseillé) sur 25 mètres.

Pour être jugé apte, le candidat doit réaliser l'épreuve, dans les conditions prescrites ci-dessus, en moins de **1 minute 30**.

\* Remarque: Le port d'une combinaison, lunettes de piscine, masque, pince-nez ou tout autre matériel n'est pas autorisé.

**GRILLE DE TES "PARCOUS AQUATIQUE 50M"**

Candidat	DATE DE L'EPREUVE :	
Nom :	NATURE DE L'EPREUVE : TES / PARCOUS AQUATIQUE 50M	<input type="checkbox"/> INITIALE
Prénom :		
Date de Naissance :		

**Modalités de l'épreuve :**

**Epreuve:** Parcours réalisé dans un bassin aquatique classique (supérieur à 1m30 de profondeur) de 25 mètres. Parcours aquatique de 50 mètres. Remarque: Le port d'une combinaison, lunettes de piscine, masque, pince-nez ou tout autre matériel n'est pas autorisé. Pour être jugé apte, le candidat doit réaliser l'épreuve, dans les conditions prescrites ci-dessous, en moins de 1 minute 30.

TEST DE SELECTION	Compétence	Acquis	Non Acquis	OBSERVATIONS
	EC d'entrer dans l'eau en plongeon			
	EC de se déplacer dans l'eau en nage libre (crawl conseillé) sur une distance de 25 mètres comprenant une apnée de 5 mètres.			
	EC d'effectuer une apnée complète (corps immergé complètement) sur 5 mètres.			
	EC d'effectuer un retour en nage libre (crawl conseillé) sur une distance de 25 mètres			
	EC d'effectuer le parcours en 1 minute 30 maximum			

**PROPOSITION:**☐ **AVIS FAVORABLE**☐ **AVIS DEFAVORABLE**

LE CANDIDAT:  
(NOM - Prénom et signature)

LE JURY D'EVALUATION:  
(NOMS ET signatures)

## **Attestation réussite**

### **TESTS DE SELECTION CERTIFICATION RS « Techniques et enseignement des activités fitness dans l'eau »**

Je soussigné(e) : .....

Né(e) le : ..... à .....,

Agissant en qualité de .....,

Numéro de carte professionnelle (*obligatoire pour la validation du test*) .....,

#### **Atteste que :**

Nom et prénom du stagiaire : .....

A réussi à valider les étapes suivantes des tests de sélection à la certification RS « Techniques et enseignement des activités de fitness dans l'eau »:

- ✓ Entrer dans l'eau en plongeon
- ✓ Se déplacer dans l'eau en nage libre (crawl conseillé) sur une distance de 25 mètres comprenant une apnée de 5 mètres.
- ✓ Effectuer une apnée complète (corps immergé complètement) sur 5 mètres.
- ✓ Effectuer un retour en nage libre (crawl conseillé) sur une distance de 25 mètres
- ✓ Effectuer le parcours en 1 minute 30 maximum

Fait le ..... à .....

Pour valoir ce que de droit,

Signature du stagiaire à la formation :

Signature de l'évaluateur :