

TACHES N 1

Escalier :

- Taper des pieds en faisant le crocodile, souffler, immerger le visage...
- S'asseoir au fond de l'eau, tête hors de l'eau

Bigliss :

- Descendre les marches
- Marcher le long de la ligne
- S'appuyer sur les deux lignes avec les mains pour soulever les pieds
- Repasser sous la ligne et revenir

Entre 2 lignes et ou le mur :

- Passer sous les lignes
- Marcher les mains dans le dos

Petite profondeur :

- Marcher en poussant un objet flottant avec le ventre, le menton, le nez, le front
- Marcher, courir, en avant, en arrière,

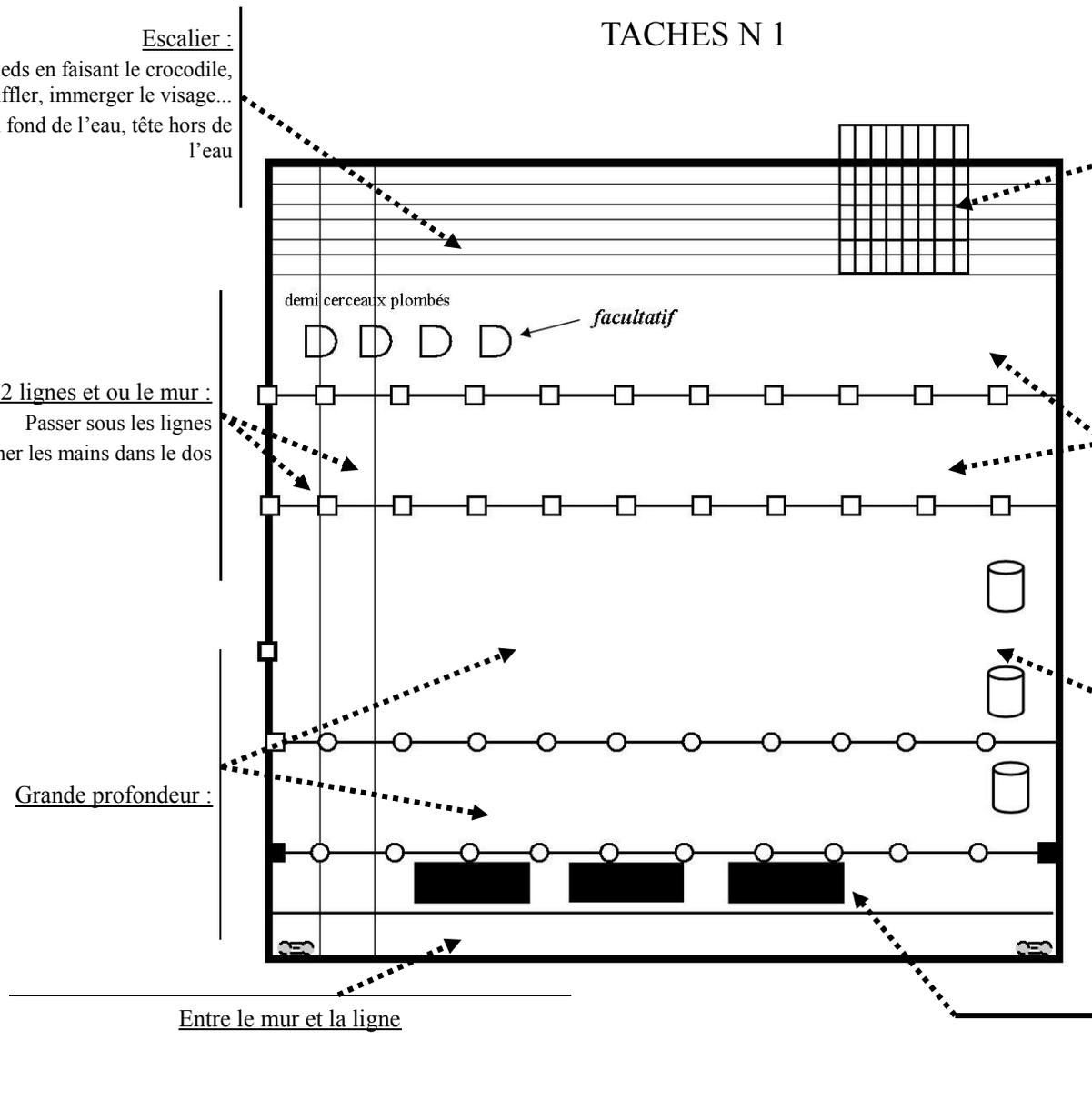
Grande profondeur :

Rochers

Chemin de tapis :

- Se déplacer à l'intérieur du chemin de tapis en tenant les cordes avec les mains et en position verticale, passer par-dessus chaque tapis

Entre le mur et la ligne



TACHES N 2

Escalier :

Garder la tête immergée cinq secondes consécutives en position « crocodile »

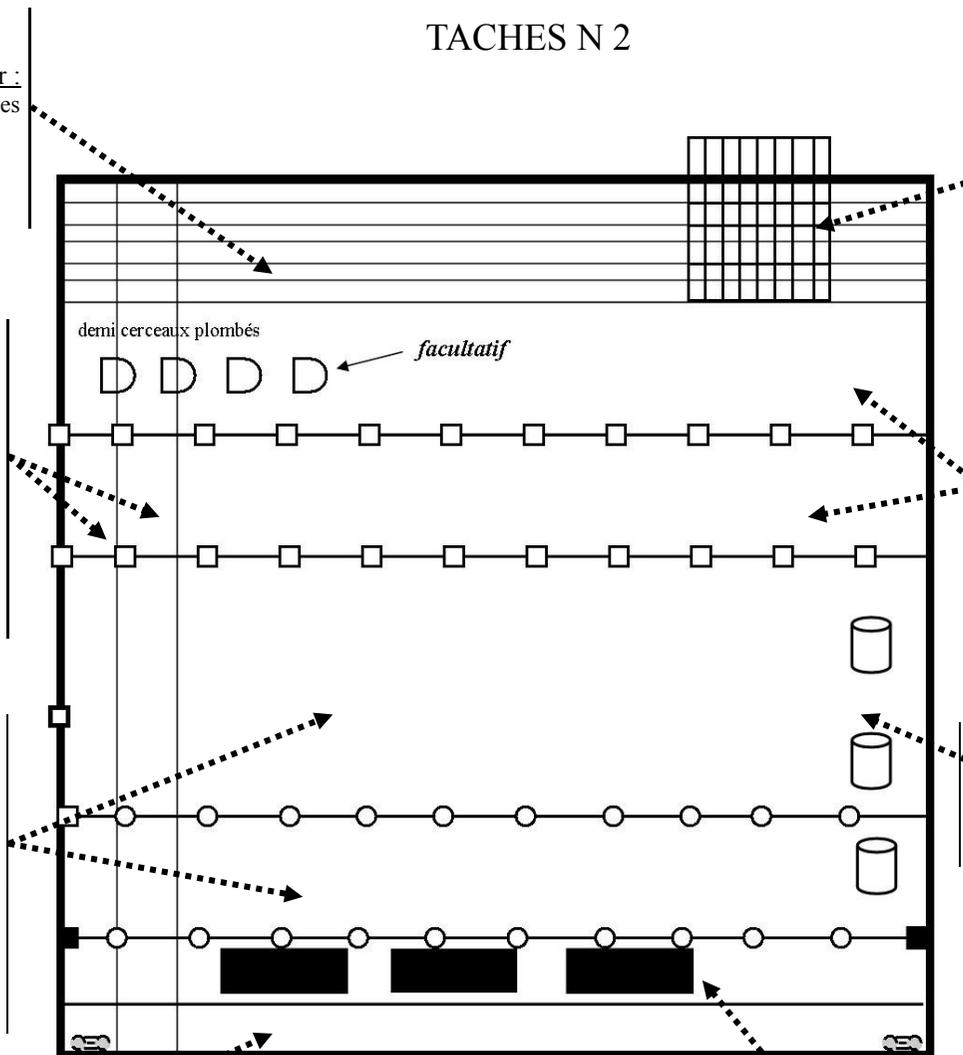
Entre 2 lignes et ou le mur :

- Mettre les épaules dans l'eau
- Mettre le visage dans l'eau
- Regarder le fond
- Passer dans les cerceaux tête la première

Grande profondeur :

Entre le mur et la ligne:

- Longer le mur à deux mains, se doubler, se croiser en position verticale
- Souffler régulièrement dans l'eau, garder les yeux ouverts
- Se tenir à la corde et au mur et se hisser pour se déplacer en position horizontale en soufflant
- Se déplacer en tenant le mur d'une main, la corde dans l'autre main, en position verticale et en soufflant dans l'eau de temps en temps



Bigliss :

- Descendre en position assises

Petite profondeur :

- Passer entre les jambes d'un Camarade
- Passer sous la ligne et revenir en s'immergeant jusqu'aux épaules
- Ramasser un objet au fond de l'eau
- S'asseoir au fond, poser les mains au fond

Rochers :

- Passer d'un rocher à l'autre en donnant une impulsion avec les pieds

Chemin de tapis :

TACHES N 3

Escalier :

Glisser des marches vers la ligne en position horizontale, bras tendus, menton « poitrine »

Entre 2 lignes et ou le mur :

- Lâcher les lignes lorsque la tête est dans l'eau
- Glisser entre les deux lignes en position horizontale avec possibilité de se tenir aux deux lignes

Grande profondeur :

Entre le mur et la ligne:

- Souffler dans l'eau, garder les yeux ouverts

Bigliss :

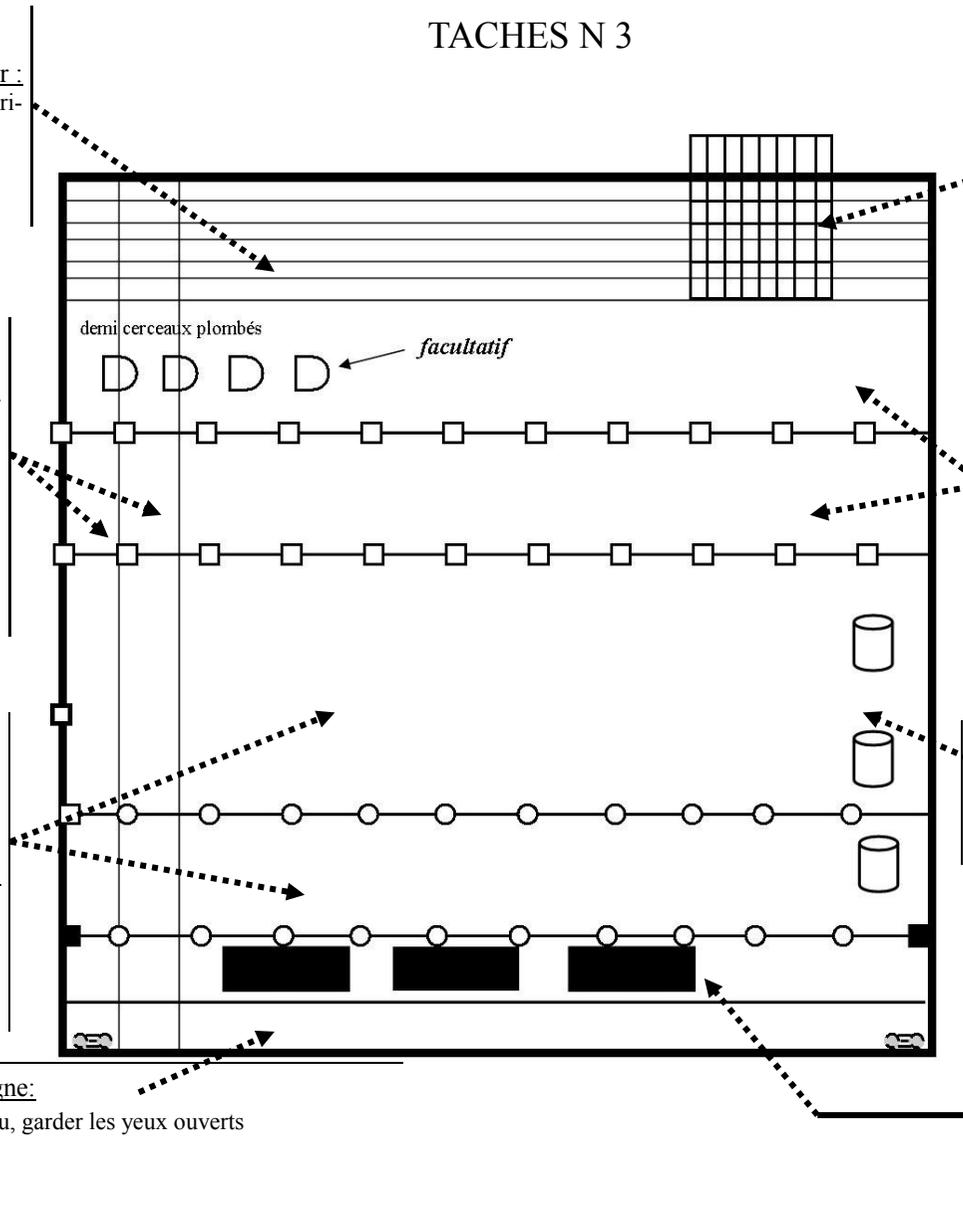
- Glisser à plat ventre (bras tendus derrière les oreilles, menton « poitrine »)

Petite profondeur :

- Faire une boule cinq secondes
- Faire une étoile cinq secondes
- Passer sous deux cerceaux en apnée
- Passer sous la deuxième ligne et revenir
- Se déplacer sur le dos avec deux flotteurs dans les mains (oreilles dans l'eau, regard au plafond)

Rochers :

Chemin de tapis :



TACHES N 4

- Escalier :
- Glisser des marches en position horizontale, bras tendus, menton « poitrine » pour passer sous la ligne
 - Idem avec une vrille

Bigliss :

- Glisser à plat ventre (bras tendus derrière les oreilles, menton « poitrine »)

Entre 2 lignes et ou le mur :

demi cerceaux plombés

D D D D *facultatif*

Petite profondeur :

- Faire une roulade avant ou arrière en soufflant par le nez
- Poser les deux mains sur le fond, monter les jambes (ATR)
- Passer sous les lignes d'eau et se propulser jusqu'au premier rocher

Grande profondeur :

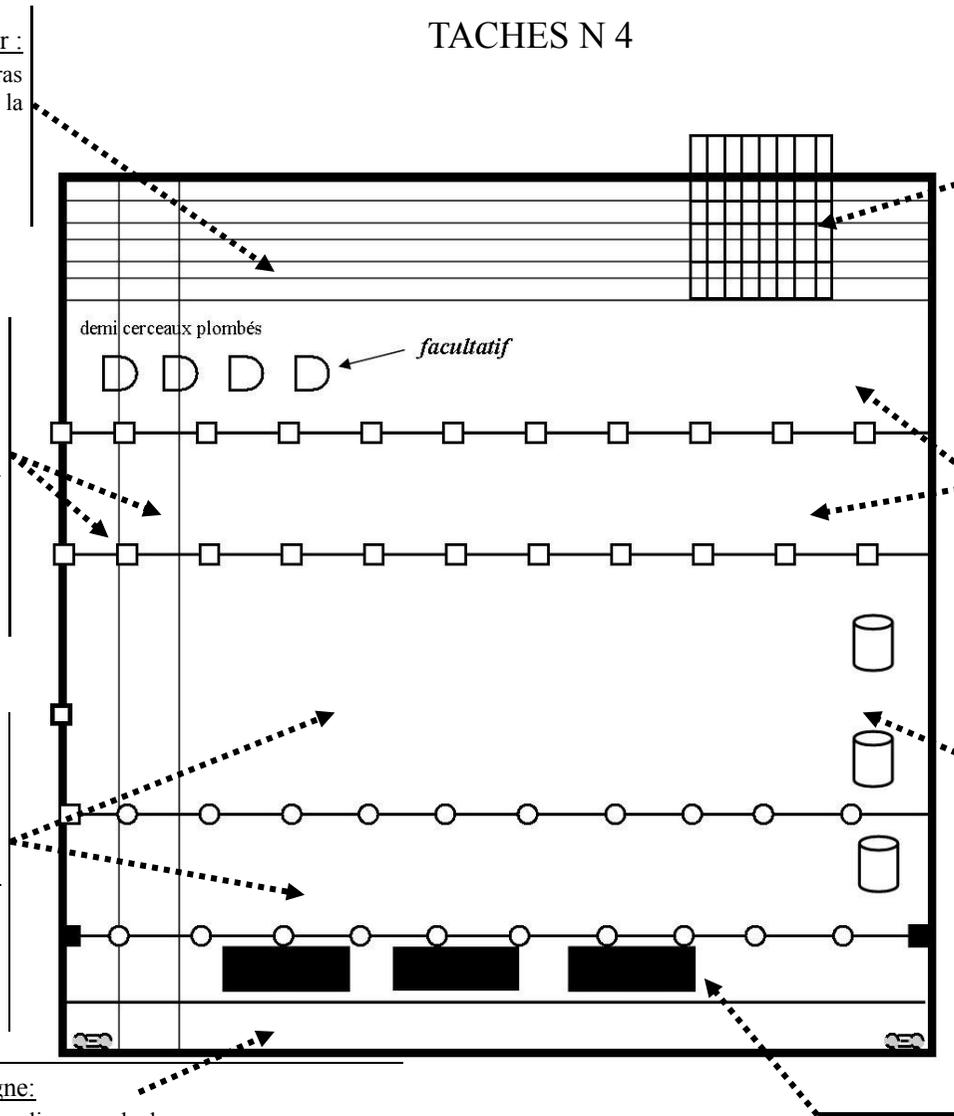
Rochers :

- Passer d'un rocher à l'autre en se laissant glisser avec une action des bras et des jambes (tête dans l'eau)

Entre le mur et la ligne:

- Utiliser le mur pour glisser sur le dos
- Mettre les bras dans le prolongement du corps et battre des jambes (position dorsale)
- Utiliser les deux bras sous l'eau, simultanément (position dorsale)
- Utiliser les deux bras d'une façon alternée

Chemin de tapis :



TACHES N 5

Escalier :

- Glisser des marches en position horizontale, bras tendus, menton « poitrine » pour passer sous les jambes d'un camarade
- Glisser en poussant contre le mur avec les jambes pour passer dans les cerceaux

Bigliss :

- Glisser sur le dos (bras tendus derrière les oreilles) jusqu'à la ligne

Petite profondeur :

- Nager sous l'eau au moins quatre mètres
 - Poser les deux mains sur le fond, monter les jambes (ATR)
- Se déplacer avec deux frites (une sous chaque bras) en position horizontale tête dans l'eau

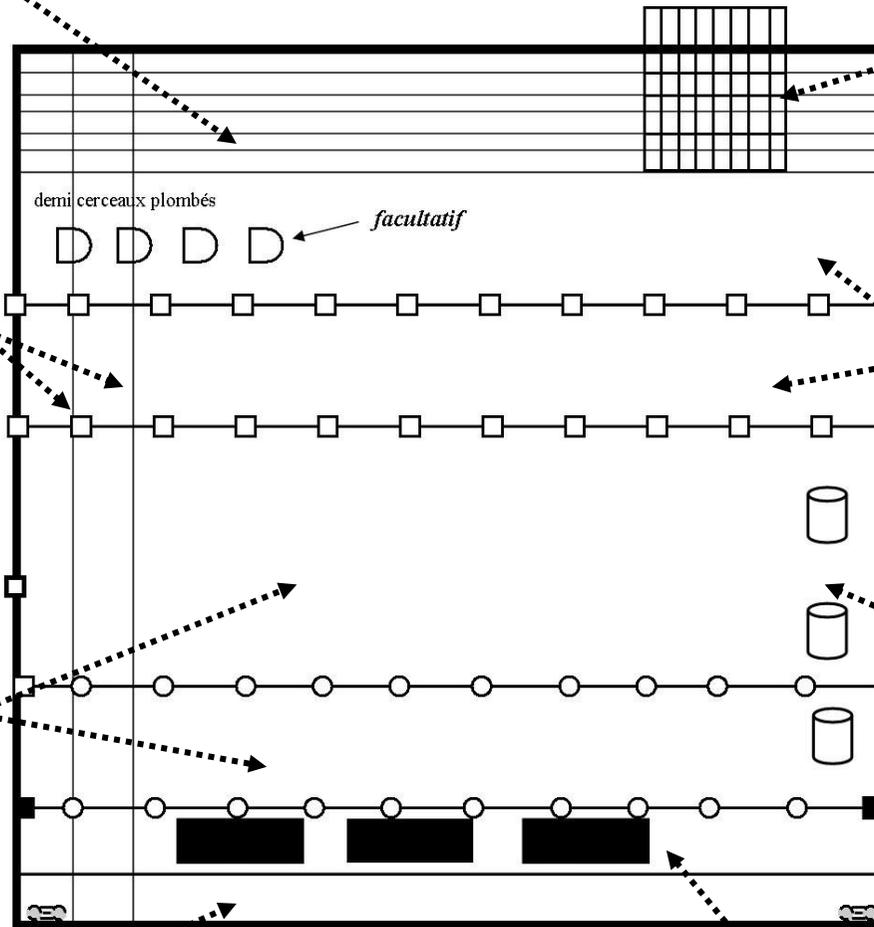
Rochers :

Chemin de tapis :

Entre 2 lignes et ou le mur :

Grande profondeur :

Entre le mur et la ligne:



TACHES N 6

Escalier :

- Glisser en poussant contre le mur avec les jambes pour passer dans les cerceaux bien allongé, en soufflant

Bigliss :

- Glisser sur le dos (bras tendus derrière les oreilles) jusqu'à la ligne

demi cerceaux plombés

facultatif

Entre 2 lignes et ou le mur :

Petite profondeur :

- Faire une boule et souffler longtemps pour faire descendre le corps

Grande profondeur :

Rochers :

- Passer dans les rochers sans les toucher avec une action des jambes et en soufflant par le nez et par la bouche

Entre le mur et la ligne:

Chemin de tapis :

- Descendre à l'échelle, se mettre à l'intérieur du chemin de tapis, passer sous chaque tapis en soufflant par le nez et la bouche sans toucher les tapis

