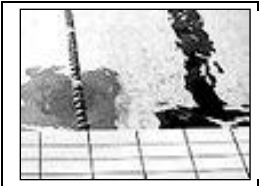


Zone 3 aménagée : dominante déplacements

Aménagement	Tâches (déplacement ventral et dorsal)	Matériel supplémentaire	Critères de réussite
<p style="text-align: center;">corde</p>  <p style="text-align: center;">mur - ligne d'eau</p>	<p>Déplacements en position verticale :</p> <p>Avec deux appuis (mur, corde, éléments de flottaison) puis un seul</p> <p>Variation le positionnement des éléments de flottaison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre les jambes • Sous les bras • Dans les mains <p>Déplacements en position horizontale :</p> <p>Avec deux appuis (mur, corde, éléments de flottaison) puis un seul</p> <p>Variation le positionnement des éléments de flottaison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre les jambes • Sous les bras • Sous la poitrine ou dans le dos • Sur la nuque • Dans les mains <p>Ajouter des battements de jambes</p>		
<p style="text-align: center;">ligne d'eau</p>	<p>Déplacements en position horizontale avec battements de jambes, avec puis sans éléments de flottaison</p>		

Zone 3 non aménagée : dominante déplacements

Aménagement	Proposition de tâches (déplacement ventral)	Matériel supplémentaire	Critères de réussite
½ ligne n°1	<p>Propulsion Déplacements en position ventrale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras alternés immergés (petit chien) ou passage aérien des bras • Bras simultanés (brasse) • Avec et sans pull- boy entre les jambes • Avec mouvements de jambes <p>Enchaînements Idem Propulsion mais avec expiration dans l'eau</p>		
ligne n° 2	<p>Renforcement Travail sans élément de flottaison en jouant sur la variation des mouvements des bras et des jambes (alternés ou simultanés, symétriques ou asymétriques) Insister sur la position de la tête et sur l'expiration dans l'eau</p>		

Aménagement	Niveaux de compétences (déplacement dorsal)	Matériel supplémentaire	Critères de réussite
½ ligne n°1	<p>Propulsion Déplacements en position dorsale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras alternés • Avec et sans pull- boy entre les jambes • Avec mouvements de jambes <p>Enchaînements Idem Propulsion mais tête bien en arrière avec regard vers le plafond</p>		
ligne n° 2	<p>Renforcement Travail sans élément de flottaison en jouant sur la variation des mouvements des bras et des jambes (alternés ou simultanés, <i>symétriques ou asymétriques</i>) Insister sur la position de la tête et sur le regard au plafond Alterner les déplacements sur le dos avec des déplacements sur le ventre</p>		

--	--	--	--