

ENTREES

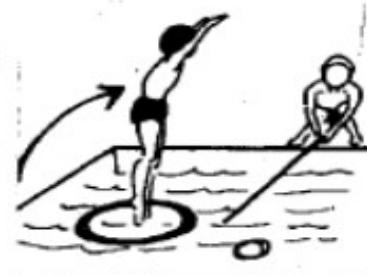


Assis, les pieds dans la goulotte, ou à genoux (assistalons) sur un tapis, bras dans le prolongement du buste : basculer en avant et entrer dans l'eau par les mains.

MP PP ou MP



Du bord : à l'aide d'une perche tenue, sauter dans l'eau et se laisser ramener au bord, épaules immergées.



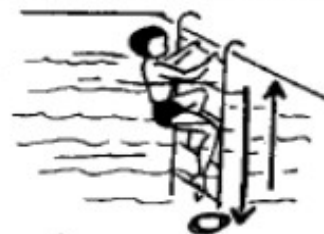
Départ accroupi, bras dans le prolongement du buste :
- basculer en avant, poussée des jambes pour entrer dans l'eau par les mains.
- sortir au moins à 5 m, sans agir sous l'eau.

MP MP



Du bord : sauter dans un cerceau horizontal et rejoindre le bord avec ou sans aide.

1- Le long d'une échelle ou perche



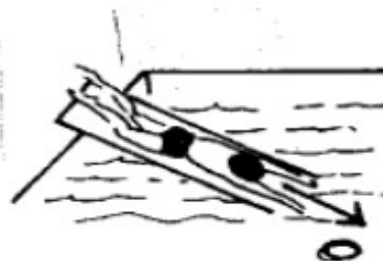
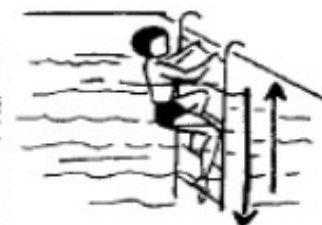
Du plot de départ, plonger en coordonnant impulsion des jambes et lancer des bras pour entrer au delà d'un repère.

GP

MP

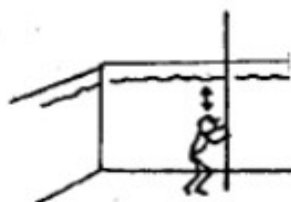


Du bord : sauter en effectuant un demi-tour entrer dans l'eau corps tendu (alignement jambes, buste, bras).



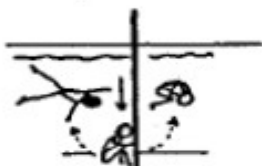
IMMERSION

PP ou MP



En s'aidant de la perche verticale, aller touc fond avec les pieds (profondeur 1,50 m)

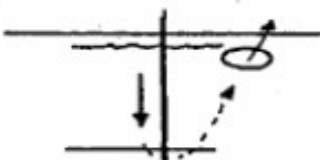
MP



En s'aidant de la perche verticale, aller s'ass fond, puis se laisser remonter en surface en vant une posture :

- la méduse (corps groupé) ;
- l'étoile de mer (bras et jambes écartés).

MP



En s'aidant de la perche, toucher le fond, res en oblique pour sortir en passant dans un cer (ou tapis troué).

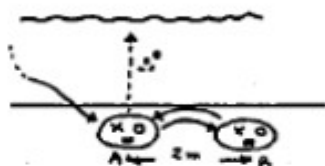
IMMERSION

MP ou GP



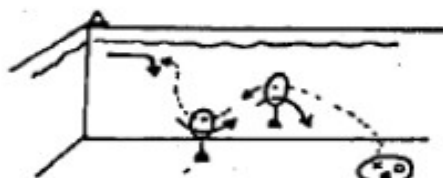
Sans aide, passer sous un premier tapis, ressortir en surface, et passer immédiatement sous un second tapis (pas de contact avec les tapis).

MP ou GP

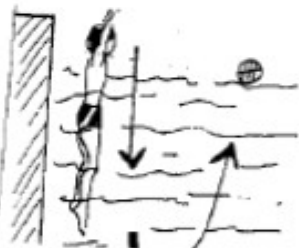
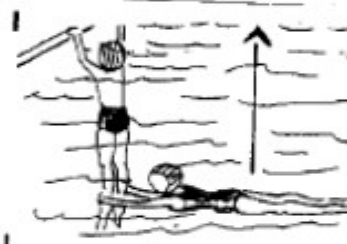


Descendre sans aide.
Transporter un objet de A à B.
Ramener un objet différent de B à A.
Remonter en faisant des bulles.

GP

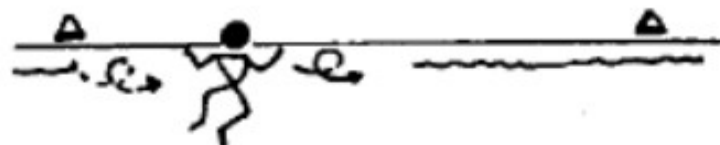


Plongeon canard, passer dans deux cerceaux immergés à mi profondeur, prendre un objet, revenir par le même chemin.



PROPULSION

MP ou GP



Avec appuis manuels, épaules immergées, progresser sur 10 m le long du bord en tournant sur soi au minimum 5 fois.

MP ou GP

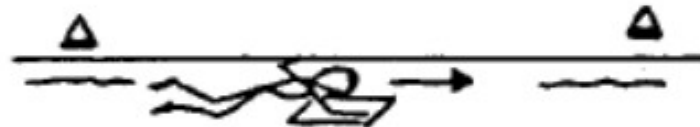
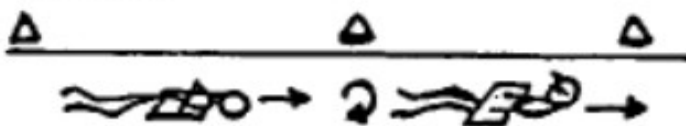


Planche tenue d'une main, progresser sur 10 m par action des jambes, en s'aidant du bord avec la main libre.

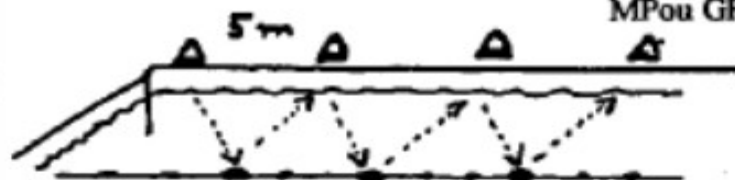
MP ou GP



En équilibre ventral, avec ceinture ou planche tenue sous la poitrine, tête immergée, progresser sur 5 m par action des jambes.
Passer en équilibre dorsal, et continuer sur 5 m.

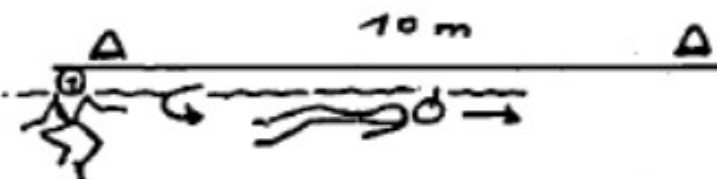
PROPULSION

MP ou GP



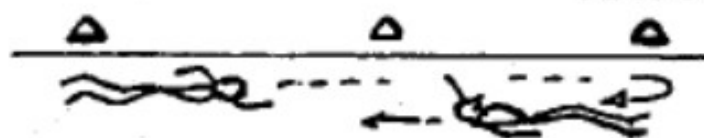
Progresser sur 15 m en nage libre entre le bord et la ligne d'eau, d'un repère à l'autre (appui bref possible à chaque repère)

MP ou GP



Se maintenir en équilibre vertical 10 secondes, effectuer un tour sur soi, puis progresser sur 10 m en équilibre dorsal.

MP ou GP



En équilibre ventral, tête immergée, progresser sur 10m par battements de jambes et mouvements alternatifs des bras, en inspirant au minimum 2 fois.
Revenir en équilibre dorsal par battements de jambes et mouvements alternatifs des bras.

