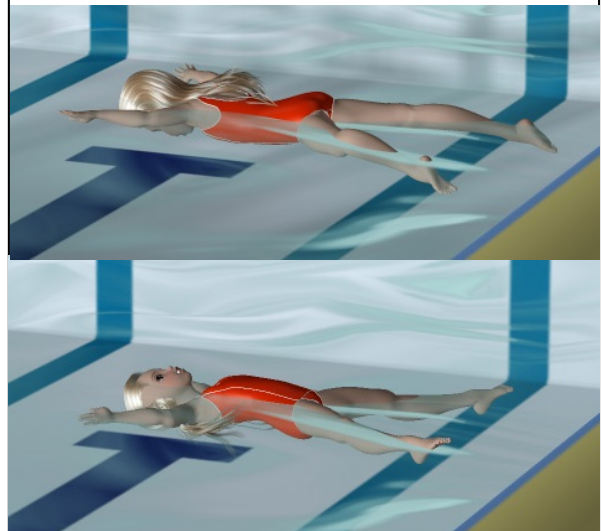


Immersion et respiration



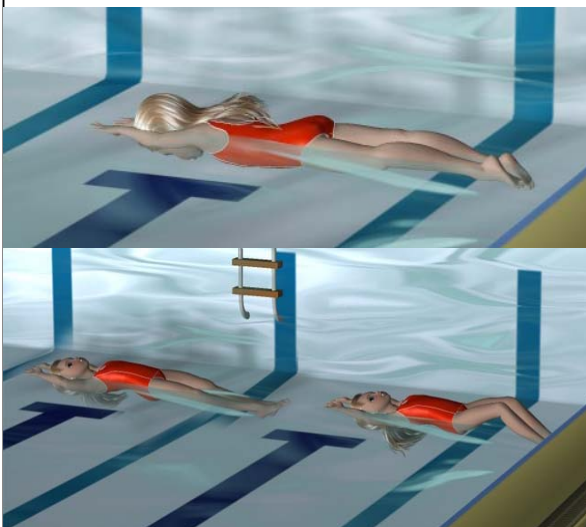
- Mettre la tête sous l'eau
- Mettre la tête sous l'eau 3"
- Mettre la tête sous l'eau 3" et faire des bulles

Flottaison



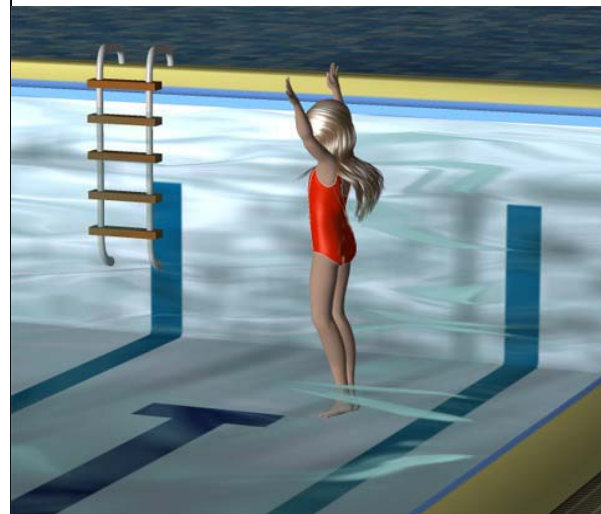
- Flotter 3" sur le ventre avec aide
- Flotter 3" sur le dos avec aide
- Flotter 3" sur le ventre sans aide
- Flotter 3" sur le dos sans aide

Propulsion



- Battements de jambes crawl avec matériel flottant, 8m
- Battements de jambes dos avec matériel flottant, 8m
- Battements de jambes crawl sans matériel flottant, 8m
- Battements de jambes dos sans matériel flottant, 8m

Sauts et culbutes



- Sauter dans le bassin avec aide
- Sauter dans le bassin sans aide
- Sauter dans le bassin sans aide avec immersion 3"