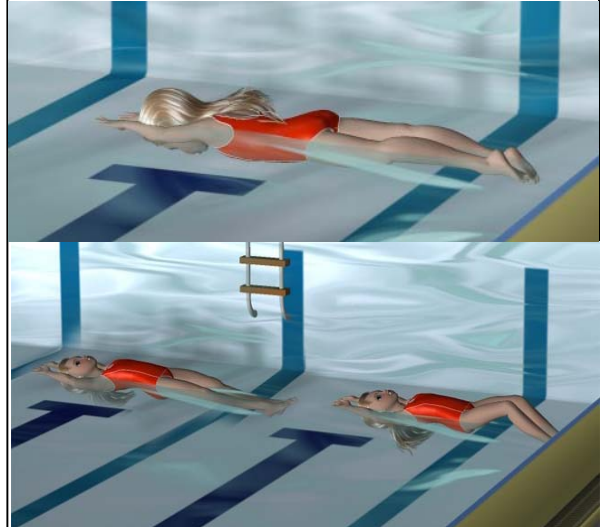


Immersion et respiration



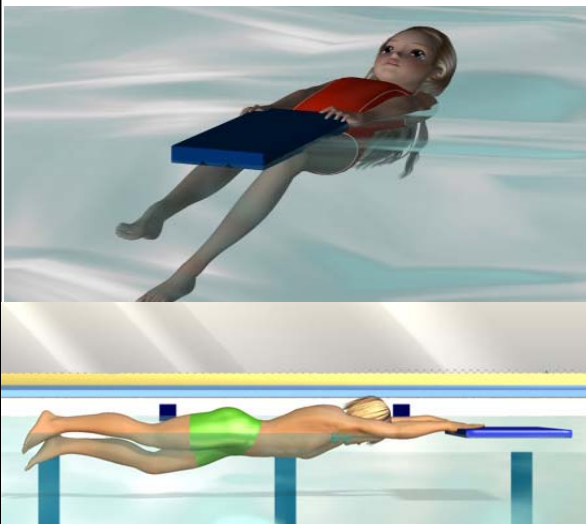
- Mettre la tête sous l'eau 3 " les yeux ouverts
- Enchaîner 5 inspirations / expirations verticalement
- Enchaîner 5 inspirations / expirations horizontalement

Flottaison



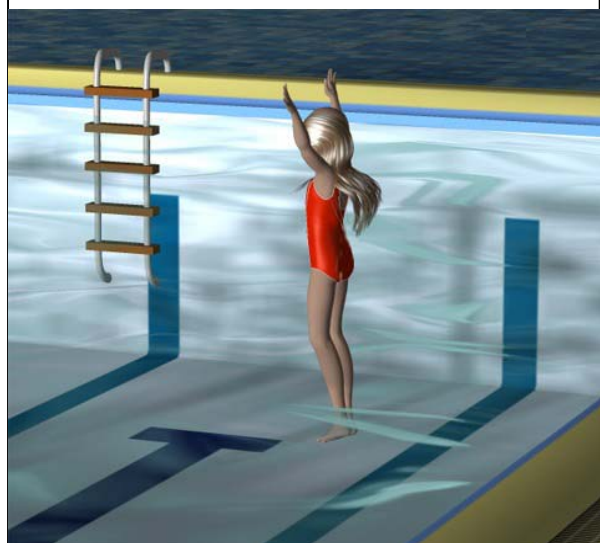
- Flèche ventrale sur une distance de 4m
- Flèche dorsale sur une distance de 4m
- Flèche ventrale en profondeur sur une distance de 4m

Propulsion



- Battements de jambes crawl avec matériel flottant, 12m
- Battements de jambes crawl sans matériel flottant, 12m
- Battements de jambes dos avec matériel flottant, 12m
- Battements de jambes dos sans matériel flottant, 12m

Sauts et culbutes



- Sauter dans le grand bassin avec aide (1.20m)
- Sauter dans le grand bassin sans aide (1.20m)
- Réaliser une culbute pour entrer dans l'eau avec aide (1.20m)