

Immersion et respiration



- Mettre la tête sous l'eau 10 secondes
- 5 inspirations-expirations verticalement de suite (1.80m)
- 5 inspirations-expirations de côté, en position horizontale

Flottaison



- Flèche ventrale sur une distance de 5m
- Flèche dorsale sur une distance de 5m
- Flèche ventrale en profondeur sur une distance de 5m, en touchant 2 anneaux

Propulsion



- Battements de jambes crawl + dos avec matériel flottant, 25m
- Battements de jambes crawl + dos sans matériel flottant, 25m
- Mouvements de jambes brasse avec matériel flottant, 25m

Sauts et culbutes



- Sauter dans le grand bassin (1.80m)
- Sauter dans le grand bassin, puis flotter sur le ventre (1.80m)
- Réaliser une culbute pour entrer dans l'eau (1.80m)