

# ZONE 3 CREVETTE



## ENTRÉES DANS L'EAU

1. Descendre dans l'eau.

*Variantes : par l'échelle, par le bord, avec aide, sans aide.*

2. Sauter du bord en grande profondeur.

*Variantes : avec une aide, assis, accroupis, debout.*

3. Sauter du rebord avec une aide.

*Variantes : assis, accroupis, debout.*

## IMMERSIONS

1. Se déplacer avec la tête dans l'eau.

*Variantes : avec deux mains au mur, en s'allongeant avec une main au mur.*

2. Passer sous une perche.

*Variantes : en retenant sa respiration, en soufflant par le nez, en soufflant par la bouche.*

3. S'immerger en arrivant à un repère.

*Variantes : s'immerger en arrivant à un plot, s'immerger entre 2 plots.*

## DÉPLACEMENTS

**Le matériel est à l'appréciation du référent du groupe. Il lui appartient de juger s'il est nécessaire d'équiper ses élèves. L'apprentissage ne doit pas se faire au détriment de la sécurité.**

1. Avancer le long du mur à l'aide du mur.

*Variantes : avec 2 mains au mur, en faisant la toupie, en contournant mes camarades, en tenant les épaules de mes camarades, en contournant un obstacle, avec la tête sous l'eau, avec une seule main au mur et entapant des pieds.*

2. Se déplacer le long du mur sans appui.

*Variantes : une main au-dessus du mur mais sans s'y appuyer, bras en fusée devant soi.*