

ZONE 2 DAUPHIN



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Chuter du bord.

Variantes : en avant, en arrière (vidéo 7).

2. Sur un tapis, se placer à genoux, en position plongeon et passer dans un cerceau immergé, sans le toucher.

Variantes : passer sous plusieurs cerceaux, récupérer un anneau au fond après le passage du cerceau.

IMMERSIONS

1. Franchir plusieurs cerceaux à 1,50m.

Variantes : départ sauté, puis s'orienter, départ dans l'eau, passer dans plusieurs cerceaux décalés.

2. Ramasser plusieurs objets à 1,50m.

Variantes : plongeon, départ dans l'eau du bord, descendre après avoir nagé, faire un plongeon canard (vidéo 20) au milieu d'un déplacement : nager, s'immerger puis nager de nouveau.

3. Passer sous un tapis.

Variantes : passer avant un déplacement ou après, passer après une sustentation ou une étoile de mer.

DÉPLACEMENTS

1. Nager en synchronisant la respiration et les bras avec le matériel.

Variantes : utilisation d'une planche ou d'un pull buoy, utilisation de palme.

2. Nager le dos crawlé.

Variantes : bras rattrapés cuisses, opposition.

3. Nager en synchronisant la respiration et les bras sans matériel.

Variantes : augmenter le nombre de largeurs, puis sans arrêt, enchaîner des actions.

4. Enchaîner les longueurs en changeant de nage.