

# ZONE 4 DAUPHIN



## ENTRÉES DANS L'EAU

1. Plonger avec impulsion (vidéo 21).  
*Variantes : du bord, du muret, du plot.*
2. Plonger du plot avec impulsion et enchaîner une nage
3. Plonger du plot avec impulsion, passer dans un cerceau immergé et enchaîner avec un déplacement

## ÉQUILIBRES

1. Faire une glissée dorsale et passer en position ventrale lors de la glissée (vidéo 18).
2. Se déplacer et passer du ventre au dos (vidéo 12).
3. Rester 15 secondes en sustentation verticale (vidéo 8).
4. Faire une glissée de la position ventrale à la position dorsale puis faire une sustentation de 15 secondes.

## IMMERSIONS

1. En position plongeon à genoux au bord, passer dans un cerceau ou la cage en grande profondeur.
2. Passer sous un tapis en grande profondeur.
3. Franchir 2 passages dans le grand bain, successifs, un vertical et un horizontal (vidéo 23).
4. Faire un plongeon canard à 1,50m de profondeur (vidéo 20) et ramasser un ou plusieurs objets.
5. Ramasser des objets en grande profondeur en effectuant un plongeon canard.