

ZONE 1 GRENOUILLE



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Sauter dans l'eau

Variante : seul du bord, seul du muret.

2. Descendre seul du toboggan bleu et retourner seul au mur une fois dans l'eau.

3. Au plongeur avec du matériel, descendre dans l'eau.

Variante : assis sur l'échelle, assis au bord, sauter du bord (vidéo 4).

ÉQUILIBRES

1. Faire la boue dans l'eau.

Variante : faire la boule et se laisser désorienter par un camarade.

2. Faire l'étoile de mer sur le dos.

Variante : augmenter la durée de l'étoile.

3. Glisser et se redresser.

Variante : en position ventrale, en position dorsale.

IMMERSIONS

1. Compter les doigts sous l'eau.

Variante : augmenter le nombre de doigts.

2. Passer sous les barreaux de l'échelle (vidéo 1).

Variante : en bloquant sa respiration, en soufflant.

3. Attraper un objet sans aide en petite profondeur.

Variante : augmenter la profondeur.

4. Rester avec la tête sous l'eau.

Variante : augmenter la durée à 5 secondes, souffler dans l'eau pendant 5 secondes.

5. Passer dans des cerceaux immergés sans les remonter à la surface, en petite profondeur.

DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer en tenant les cordes.

Variante : se déplacer avec la tête dans l'eau.

2. Se déplacer sur le dos, en tenant les cordes par dessous.

Variante : utiliser la traction des mains pour avancer, en tapant des pieds, en relâchant la pression sur les cordes (diminuer l'appui), les bras le long du corps sans se tenir.

3. Faire la fusée sans matériel, sur le ventre et se tenir pour reprendre sa respiration.

4. Nager sur quelques mètres sur le dos sans matériel, et sans se tenir, les bras le long du corps, en dehors des cordes.

5. Se déplacer sur le ventre entre les cordes et essayer de respirer sans se tenir.