

ZONE 3 GRENOUILLE



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Sauter du bord.

Variantes : du bord avec ou sans matériel, du muret avec ou sans matériel.

2. Aller sur le tapis et descendre dans l'eau.

Variantes : faire du 4 pattes, courir en avant.

3. Courir sur le tapis et sauter dans l'eau.

Variante : courir en avant.

4. Sauter dans l'eau à partir du plot.

Variantes : avec aide dans les mains, perche dans l'eau, sans aide.

5. Sauter dans l'eau sans aide et aller au bord tout seul.

ÉQUILIBRES

1. Faire l'étoile dans le grand bassin.

Variantes : sur le ventre, sur le dos.

2. Descendre le long d'un camarade.

Variantes : remonter en tenant le camarade (vidéo 5), se laisser remonter sans aide : remontée passive (vidéo 6).

DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer à une main en tenant le bord (vidéo 2).

2. Se déplacer sur quelques mètres sur le ventre, sans tenir, puis reprendre appuis pour respirer.

3. Se déplacer en position dorsale sur quelques mètres sans matériel.