

ZONE 3 OTARIE



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Sauter en bouteille (vidéo 16).
Variante : se laisser remonter sans bouger.
2. Plonger.
Variantes : accroupi, à genoux du bord du grand bassin.
3. Plonger de différentes hauteurs.
Variantes : du bord du bassin, du rebord, du plot.

ÉQUILIBRES

Glisser

Variantes : position ventrale, position dorsale, en passant de la position ventrale à la dorsale en flèche (vidéo 12).

1. Passer de la position ventrale à la position dorsale en basculant (vidéo 13).
2. Le long du mur, en position verticale et immergée, taper 5 fois dans ses mains - dans le grand bassin, grande profondeur (vidéo 14).
3. Rester 5 secondes en sustentation verticale (vidéo 8).
4. Faire une glissée ventrale puis faire une sustentation verticale.
5. Faire une glissée dorsale puis une sustentation verticale.

DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer sans matériel, sur le ventre, sans se raccrocher au bord (vidéo 15).
2. Se déplacer sur le dos en battement de jambes.
3. Se déplacer dans le grand bassin, en battement de jambes et en tournant les bras, respirer sur le dos, le long du mur.
4. Se déplacer sur le dos en tournant les bras.
5. Se déplacer sur le dos autour de la zone.
6. Se déplacer sur le ventre autour de la zone.