



## ENTRÉES DANS L'EAU

1. Entrée dans l'eau par l'échelle  
*Variante : descendre de face.*
2. Descendre du bord, assis.  
*Variantes : descendre en se retournant, descendre et s'immerger, descendre en se laissant tomber en avant et en attrapant le bord d'une main.*
3. Sauter du bord ou du rebord avec une perche.  
*Variantes : sauter assis, sauter debout, varier les profondeurs.*

## IMMERSIONS

1. Mettre le visage dans l'eau.  
*Variantes : la durée (5 sec, puis 10, ...), ajouter du déplacement le long du mur, immerger le visage et souffler par la bouche, par le nez, enchaîner plusieurs phases d'expiration aquatique et d'inspiration sans interruption.*
2. Passer sous les lignes d'eau.  
*Variantes : passer plus en profondeur, enchaîner plusieurs immersions sous les lignes d'eau.*
3. Descendre toucher la 1ère marche de l'échelle, puis la 2ème, puis la 3ème.

## DÉPLACEMENTS

1. Avancer le long du mur.  
*Variantes : avec les 2 mains, avec une main (vidéo 3), avec la tête sous l'eau, sans tenir bras tendus devant et s'accrocher pour inspirer.*
2. J'avance en tenant les cordes, en m'allongeant et en mettant la tête dans l'eau.
3. Je glisse entre les deux cordes en gardant les mains au-dessus des cordes puis je me tiens une fois que je suis à l'arrêt pour respirer.