



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Descendre du bord.
Variantes : par le muret ou par l'échelle.
2. Sauter du bord en grande profondeur.
Variantes : avec une perche, avec une frite.
3. Sauter du muret.
Variantes : assis avec une perche, debout avec la perche, avec la perche dans l'eau, avec la perche, avec une frite assis, debout
4. Sauter du plot.
Variante : avec matériel (frite ou perche).

DÉPLACEMENTS



Le matériel est à l'appréciation du référent du groupe. Il lui appartient de juger s'il est nécessaire d'équiper ses élèves. L'apprentissage ne doit pas se faire au détriment de la sécurité.

1. Se déplacer le long du mur.
Variantes : en faisant la toupie, en contournant ses camarades, en tenant les épaules de ses camarades.
2. Se déplacer le long du mur et contourner un obstacle (perche, cage, tapis).
3. Se déplacer le long du mur.
Variantes : avec la tête sous l'eau, avec une seule main au mur.
4. Faire la fusée le long du mur puis se raccrocher pour respirer.