



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Chuter du bord.
Variantes : en avant, en arrière (vidéo 7).
2. Sur un tapis, se placer à genoux, en position plongeon et passer dans un cerceau immergé, sans le toucher.
Variantes : passer sous plusieurs cerceaux, récupérer un anneau au fond après le passage du cerceau.

IMMERSIONS

1. Franchir plusieurs cerceaux à 1,50m.
Variantes : départ sauté, puis s'orienter, départ dans l'eau, passer dans plusieurs cerceaux décalés.
2. Ramasser plusieurs objets à 1,50m.
Variantes : plongeon, départ dans l'eau du bord, descendre après avoir nagé, faire un plongeon canard (vidéo) au milieu d'un déplacement : nager, s'immerger puis nager de nouveau.
3. Passer sous un tapis.
Variantes : passer avant un déplacement ou après, passer après une sustentation ou une étoile de mer.

DÉPLACEMENTS

1. Nager en synchronisant la respiration et les bras avec le matériel.
Variantes : utilisation d'une planche ou d'un pull buoy, utilisation de palme.
2. Nager le dos crawlé.
Variantes : bras rattrapés cuisses, opposition.
3. Nager en synchronisant la respiration et les bras sans matériel.
Variantes : augmenter le nombre de largeurs, puis sans arrêt, enchaîner des actions.
4. Enchaîner les longueurs en changeant de nage.