



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Plonger avec une impulsion ([vidéo 21](#)).
Variante : du bord, du muret, du plot
2. Plonger du plot et passer dans un cerceau immergé.

ÉQUILIBRES

1. Faire une glissée dorsale et passer en position ventrale lors de la glissée ([vidéo 18](#)).
2. Faire une glissée ventrale et basculer en position dorsale ([vidéo 13](#)).
3. Se déplacer et passer du ventre au dos ([vidéo 12](#)).
4. Rester 15 secondes en sustentation verticale ([vidéo 8](#)).
5. Enchaîner une glissée de la position ventrale à la position dorsale puis faire une sustentation de 15 secondes.

DÉPLACEMENTS

1. Avancer dans l'eau en synchronisant la respiration et les bras du crawl ([vidéo 22](#)).
Variante : avec matériel, sans matériel, augmenter la distance, une longueur sans reprise d'appuis, tout autour de la zone.
2. Nager en dos crawlé loin du bord.
Variante de distances : 15 mètres en crawl et 15 mètres en dos crawlé sans reprise d'appuis.
3. Nager en enchaînant 15 mètres de crawl et 15 mètres de dos crawlé sans reprise d'appuis.
4. Nager en enchaînant 25 mètres de crawl et 25 mètres de dos crawlé sans reprise d'appuis.