



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Sauter dans l'eau.
Variantes : du bord, du muret, avec aide, sans aide, sauter et attraper les cordes.

IMMERSIONS

1. Se déplacer entre les cordes, la tête dans l'eau.
Variantes : durée, en soufflant dans l'eau.
2. Attraper un objet.
Variantes : avec aide, sans aide, en sautant du bord.
3. Descendre à l'échelle en position allongée, poumons pleins et se laisser remonter sans se tenir.

DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer en tenant les cordes sur le ventre.
Variantes : avec la tête dans l'eau, en s'allongeant et en tirant sur les bras, en battements de jambes.
2. Se déplacer sans tenir les cordes sur une petite distance, se tenir aux cordes pour reprendre sa respiration.
3. Se déplacer sur le dos entre les cordes, en tenant les mains en dessous.
4. Commencer à se déplacer sur le dos en lâchant les cordes sur une petite distance.