



## ENTRÉES DANS L'EAU

1. Sauter du plot.  
*Variantes : avec une perche, attraper la perche dans l'eau, sans matériel et revenir au bord sans aide.*
2. Faire une chute avant et une chute arrière (*vidéo 7*).  
*Variantes : assis, accroupi.*

## ÉQUILIBRES

1. Faire la boule.
2. Descendre le long de la cage.  
*Variantes : descendre et remonter en tenant la cage, descendre et se laisser remonter à la surface (remontée passive - *vidéo 6*), descendre le long de la cage et se laisser remonter à la surface puis rester 3 secondes sur place avant de tenir la cage.*
3. A côté du mur, rester sur place pendant 5 secondes, en sustentation (*vidéo 8*) puis se raccrocher au mur.

## DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer sans tenir le mur, le plus loin possible.  
*Variantes : sur le ventre, en fusée, en tournant les bras, sur le dos, bras le long du corps, en tournant les bras.*

## IMMERSIONS

1. Immersion avec la cage : traverser la cage avec la tête dans l'eau, passer sous la barre immergée de la cage.
2. Faire la boule 10 secondes.