



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Sauter en bouteille (vidéo 16).
Variantes : en avant et en arrière (attention parade obligatoire pour un saut en bouteille arrière).
2. Chuter du bord.
Variantes : en avant, en arrière (vidéo 7), enchaîner un déplacement sans revenir au bord.

IMMERSIONS

1. Attraper un objet sans aide.
Variantes : après un déplacement, en enchaînant diverses actions.
2. A l'aide d'un plongeur à genoux du bord, passer dans un cerceau immergé.
Variantes : passer dans un cerceau posé au fond de la zone 2, passer dans un cerceau puis ramasser un objet à 1,30m.

DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer entre les cordes, le plus loin possible sans les tenir, sur le ventre.
Variantes : tourner les bras avec la tête dans l'eau, respirer sur le dos, puis revenir sur le ventre, traverser la largeur sans tenir les cordes avec la tête dans l'eau.
2. Se déplacer sur le dos.
Variantes de lieu : entre les cordes, puis dans la zone libre, bras le long du corps puis en tournant les bras.