



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Faire une chute.
Variantes : accroupi, en avant, en arrière (vidéo 7).
2. Sauter en bouteille.
Variante : avec remontée passive (vidéo 16).
3. Plonger.
Variantes : accroupi, à genoux, debout.
4. Plonger.
Variantes : du bord, du muret, du plot.

ÉQUILIBRES

1. Glisser et revenir au bord.
Variantes : en position ventrale, en position dorsale.
2. Passer de la position ventrale à la position dorsale en basculant (vidéo 13).
3. Passer de la position ventrale à la position dorsale en flèche (vidéo 12).
4. Le long du mur en position verticale et immergée, taper 5 fois dans les mains - grand bassin, grande profondeur (vidéo 14).
5. Rester 5 secondes en sustentation verticale (vidéo 8).
6. Faire une glissée ventrale puis enchaîner sur une sustentation verticale.
7. Faire une glissée dorsale puis enchaîner sur une sustentation verticale.

DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer sans matériel, sur le ventre (vidéo 15).
2. Se déplacer sur le dos, en tournant les bras.
3. Se déplacer autour de la zone.
Variantes : sur le ventre, sur le dos, en passant de la position ventrale à la position dorsale.