



## 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.*