



## ENTRÉES DANS L'EAU

1. Descendre dans l'eau.  
*Variantes : par l'échelle, par le muret, sauter du bord.*
2. Sauter dans l'eau du muret.  
*Variante : avec de l'aide.*

## IMMERSIONS

1. Passer sous les lignes d'eau.  
*Variantes : passer en bloquant sa respiration, puis en soufflant par la bouche, puis par le nez.*
2. Descendre de plus en plus profond.  
*Variantes : toucher la 2<sup>ème</sup> marche de l'échelle, puis la 3<sup>ème</sup>, puis attraper un objet au fond.*

## ÉQUILIBRES

1. Faire l'étoile de mer en tenant le bord.

## DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer le long du mur, à l'aide du mur.  
*Variantes : avec 2 mains au mur (vidéo 2), en faisant la toupie, en contournant mes camarades, en tenant les épaules de mes camarades, en contournant un obstacle, avec la tête sous l'eau, avec une seule main au mur et en tapant des pieds.*
2. Se déplacer le long du mur sans appui.