

## ENTRER DANS L'EAU

1-Entrer seul dans l'eau

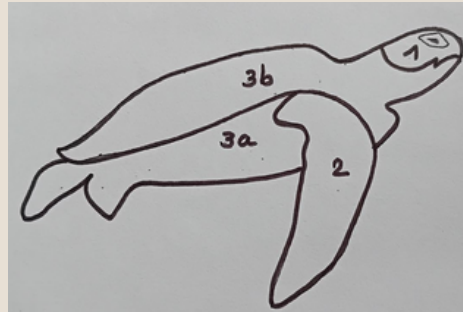


2-A partir d'un saut: toucher le fond avec les pieds

3a-Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos



3b-Entrer dans l'eau par la tête et glisser plusieurs mètres sans nager



## S'ÉQUILIBRER

1-Sortir seul de l'eau

3a-Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur

3b-S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras quelques secondes



3c-S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires



Aisance  
aquatique

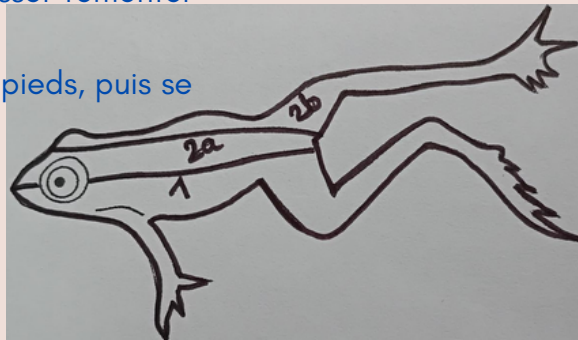
## S'IMMERGER

1-Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes



2a-A partir d'un saut: toucher le fond avec les pieds et puis se laisser remonter passivement

2b-Toucher le fond avec les pieds, puis se laisser remonter passivement



## SE DÉPLACER

1-Se déplacer avec les épaules immergées



3-Parcourir 10m sans reprise d'appui solide

