

SEANCE 5 - 7
Séance 1 : répartition groupes de niveau
Séance 2 – 3 : rotation des groupes sur zones
Séance 4 : parcours
Séance 5 – 7 : rotation groupes sur zones
Séance 8 : parcours

Z1 STATIQUE ET DYNAMIQUE  
 DEPLACEMENT – IMMERSION  
 Z2 DEPLACEMENT VENTRAL-DORSAL  
 Z3 DEPLACEMENT ENTREE DANS L'EAU  
 Z4 ENTREE DANS L'EAU – IMMERSION  
 DEPLACEMENT

	Groupes	CLASSE 1	CLASSE 2
Séance 5		Z1-Z2	Z4-Z3
Séance 6		Z2-Z1	Z3-Z4
Séance 7	chgt 15'	Z1-Z2 ↔	Z3-Z4

