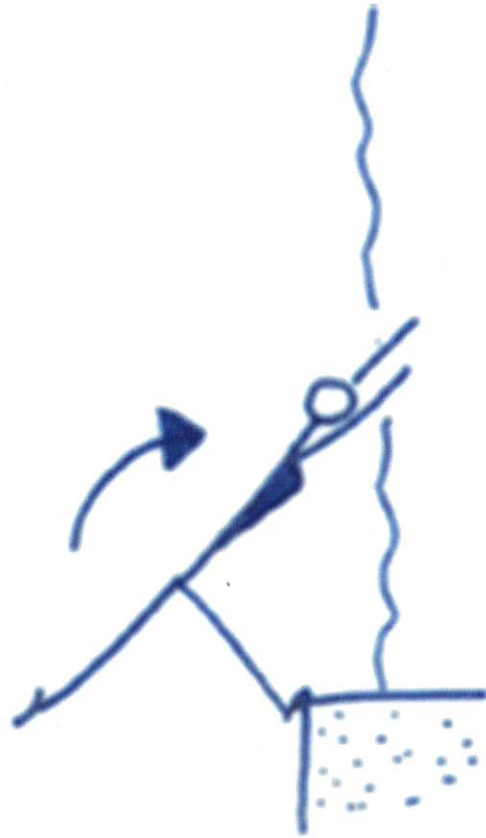


## NATATION ARTISTIQUE

ENTREE DANS L'EAU :



### « PLONGEON »

Description :

Positionner face au bassin, rentrer la tête les mains touches l'eau en premier.

Consigne de sécurité : Plonger, loin du bord sans élan.

## NATATION ARTISTIQUE

ENTREE DANS L'EAU :



### « L'ALLUMETTE »

Description :

Sauter droit, commencer avec les bras en l'air lorsque les pieds touchent l'eau descendre les bras le long du corps.

Consigne sécurité : Sauter, loin du bord bien droit.

# NATATION ARTISTIQUE

ENTREE DANS L'EAU :



## « PLONGEON COSTAL »

Description :

Se positionner sur le coter au bord du bassin, Plonger avec les bras coller aux oreilles, jambes tendues tout en grader le regard et le corps sur le côté.

Consigne sécurité : Plonger, loin du bord sans élan.