

ZONE 2 (profondeur de 1m à 1.25m)

Ile, le tapis épais vert (utilisation de matériel)

- 1) Partir du bord faire le tour de l'île avec 2 frites.
- 2) Partir du bord faire le tour de l'île avec 1 frite ou planche.
- 3) Partir du bord faire le tour de l'île sans matériel.

Variante, ramener un objet de l'île.

Passage dans la zone 3 par-dessous la ligne

ZONE 3 (profondeur 1.35m)

Tapis bleu avec arceaux allant vers le fond du petit bassin (les enfants sont assis ou à genoux sur le tapis bleu)

- 1) Du tapis bleu je passe le 1^{er} arceau.
- 2) Du tapis bleu je passe le 1^{er} et le 2^{ème} arceau.
- 3) Du tapis bleu je passe le 1^{er} puis le 2^{ème} et enfin le 3^{ème} arceau.

ZONE 4 (profondeur 1.35m)

Les lignes jaunes (évolution sur le ventre et/ou sur le dos)

- 1) Je traverse en me tenant toujours au bord.
- 2) Je traverse en me tenant une main au bord et une main à la ligne jaune.
- 3) Je traverse en ayant une main sur chaque ligne jaune.

Variante, je m'arrête au milieu et je reste immobile 5 sec. ou plus, en étant bien allonger.

Variante bis, je tire avec les bras les 2 lignes jaunes et me laisse glisser et flotter le plus loin possible.