

ZONE 3 BIS (profondeur 1.35m)

La cage (attention ne pas faire sauter les enfants à proximité de la cage)

- 1) Je fais le tour de la cage en me tenant aux barres.
- 2) Je descends sous l'eau à l'aide de la cage.
- 3) Je ramasse des objets lestés au fond de l'eau à l'aide de la cage.

Tapis ronds, bleu blanc rouge et/ou orange

- 1) Assis sur le tapis, je glisse dans l'eau (avec ou sans perche).
- 2) Allonger sur le tapis, je glisse dans l'eau (un camarade bascule le tapis).
- 3) A genoux sur le tapis, effectuer une pirouette avant.

Passage dans la zone 2 bis par-dessous la ligne

ZONE 2 BIS (profondeur de 1m à 1.25m)

Travail d'équilibre de flottaison (avec ou sans lunettes)

- 1) Se laisser flotter sans bouger minimum 5 sec.
- 2) Se laisser flotter sans bouger ventral ou dorsal 10sec.
- 3) Se laisser flotter sans bouger dans 3 positions différentes, en boule, ventrale et dorsale.

Passage dans la zone 1 bis par-dessus la ligne ou par-dessous.

ZONE 1 BIS (profondeur de 0.60m à 1m)

- 1) Se laisser tomber sur le ventre, sur le dos, sur le côté (accepter les chutes).
- 2) Effectuer une coulée ventrale, depuis les marches (tête et corps alignés).
- 3) Effectuer une coulée dorsale, depuis les marches (tête et corps alignés).