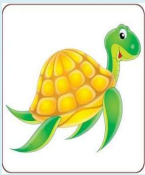


## Propositions d'exercices

	Diplômes	ENTREES	DEPLACEMENTS	IMMERSIONS	EQUILIBRES
<b>CP</b> niveau 1		A l'aide de l'échelle	Accroché le long du mur sur 12,5 m	Mettre le visage dans l'eau et faire des bulles	Contourner un obstacle flottant

### Apprentissage :

- Entrées :
  - Descendre les marches en se tenant
  - Descendre les marches sans se tenir
- Déplacements
  - Se tenir au bord du bassin
  - Se tenir et faire le tour du bassin
  - Se tenir avec une frite sous les bras et taper des pieds
- Immersions
  - S'asseoir sur les marches et venir souffler sur un ballon
  - S'asseoir sur les marches et venir souffler avec sa bouche dans l'eau pour faire des bulles
  - Venir progressivement descendre le visage entièrement dans l'eau et faire des bulles
- Equilibre
  - Se tenir au mur et laisser les jambes remonter
    - Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ ➡
  - Contourner une échelle en marchant
    - Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ ➡

### Bassins de 25 m et de 50 m :

- Entrées
  - Se mettre en marche arrière
  - Descendre un pied après l'autre le long du mur pour trouver les marches
- Déplacements
  - Se tenir au mur et avancer en bouchant les mains l'une après l'autre
    - Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ ➡
- Immersions
  - Se tenir au mur et venir mettre la bouche au niveau de l'eau pour faire des bulles
    - Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ ➡
  - Puis le nez
  - Puis la tête
- Equilibres
  - Se tenir au mur et passer derrière un camarade
    - Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ ➡
  - Se tenir au mur puis à une échelle
    - Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ ➡
  - Se tenir à l'échelle et la contourner en laissant les mains dessus
    - Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ ➡

## Propositions d'exercices