

Propositions d'exercices

	Diplômes	ENTREES	DEPLACEMENTS	IMMERSIONS	EQUILIBRES
CP 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'assoir sur les marches et venir souffler sur un ballon
 - S'assoir 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