

	Diplômes	ENTREES	DEPLACEMENTS	IMMERSIONS	EQUILIBRES
CP niveau 2		En sautant du bord avec matériel (dans 25m ou 50m)	Avec matériel sur 12,5 mètres ventral et dorsal	Passer sous un obstacle	Etoiles de mer ventrale et dorsale avec matériel pendant + 5 secondes

Apprentissage :

- Entrées :
 - Sauter des marches 1 puis 2 puis 3 etc...
 - Sauter du bord avec frites sous les bras puis se décaler vers la profondeur
 - **Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ** ↗
 - Sauter sur la frite placer sur l'eau puis faire l'exercice en se décalant vers la profondeur
 - Sauter sans matériel puis se décaler vers la grande profondeur
- Déplacements
 - Se déplacer avec l'aide du mur en laissant les pieds au sol
 - Se déplacer avec l'aide du mur en essayant de bouger de temps à autre les jambes
 - Les mains sur le mur, frite sous chaque bras – taper des pieds et décaler sur le coter
 - Une main au mur l'autre bras sur une frite taper des pieds en avançant
 - Mettre une frite de chaque coter puis taper des pieds
 - Mettre une frite sous les deux bras puis taper des pieds
- Immersion
 - Venir s'éclabousser entre camarades
 - Avec un saut venir se reversait de l'eau sur la tête
 - Venir souffler à la surface de l'eau
 - Venir souffler en mettant uniquement la bouche sous l'eau
 - Venir souffler dans l'eau en mettant la moitié du visage sous l'eau
 - Venir souffler dans l'eau en immergeant totalement le visage
 - Passez sous une frite
 - Passez dans un cerceau
 - Passez sous les échelles flottantes
 - **Ne surtout pas pincer son nez**
- Equilibre
 - Se positionner au-dessus des marches
 - Se tenir au mur avec une frite sous chaque bras en écartant les bras et les jambes
 - **Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ** ↗
 - Une frite sous chaque bras puis écartez les bras et les jambes en mettant la tête sous l'eau
 - **Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ** ↗
 - Une frite sous les deux bras puis écartez les bras et les jambes avec le visage dans l'eau

Bassins de 25 m et de 50 m :

- Entrées :
 - Descendre à l'échelle
 - S'assoir sur le bord du bassin et se lever partir en avant
 - S'accroupir et sauter avec une frite sous chaque bras
 - Se mettre debout avec une frite sous chaque bras
 - Puis refaire les étapes avec une frite
 - **Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ ↗**
- Déplacements
 - Les mains sur le mur, frite sous chaque bras – taper des pieds et décaler sur le coter
 - Une main au mur l'autre bras sur une frite taper des pieds en avançant
 - Mettre une frite de chaque coter puis taper des pieds
 - Mettre une frite sous les deux bras puis taper des pieds
 - Mettre une frite sous les deux bras puis taper des pieds et commencer à bouger les bras
 - **Possibilité de le faire avec des brassards si le niveau de départ ↗**
- Immersion
 - Venir souffler en mettant uniquement la bouche sous l'eau
 - Venir souffler dans l'eau en mettant la moitié du visage sous l'eau
 - Venir souffler dans l'eau en immergeant totalement le visage
 - Passez sous une frite
 - Passez sous les échelles flottantes
 - **Ne surtout pas pincer son nez**
- Equilibre
 - Contourner un tapis avec brassards
 - Contourner une échelle flottante avec des brassards
 - Se tenir au mur avec une frite sous chaque bras en écartant les bras et les jambes
 - **Possibilité de le faire avec des Frites si le niveau de départ ↗**
 - Une frite sous chaque bras puis écarter les bras et les jambes en mettant la tête sous l'eau
 - **Possibilité de le faire avec des Frites si le niveau de départ ↗**
 - Une frite sous les deux bras puis écarter les bras et les jambes avec le visage dans l'eau