

| CLASSES | Diplômes | ENTREES | DEPLACEMENTS | IMMERSIONS | EQUILIBRES |
|----------------|---|---|--|---|--|
| CP niveau 3 |  | En sautant du bord sans matériel (dans 25m ou 50m) | Sur 5 mètres en position ventrale et dorsale en grande profondeur | Descendre à l'aide d'une perche et ramasser un objet à 1 mètre | Etoiles de mer ventrale et dorsale sans matériel + 5 secondes |

Apprentissage :

- Entrées :
 - 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
 - Faire des bombes
- Déplacements
 - Mettre une frite de chaque coter puis taper des pieds
 - Mettre une frite sous les deux bras puis taper des pieds
 - Mettre la frite dans les mains bras tendu en position ventral
 - Effectuer une coulée ventrale puis taper des pieds
 - Faire les bras de grenouille et taper des pieds
 - Mettre la frite dans les mains bras tendu tête dans l'eau en position ventral
 - Mettre la frite derrière la nuque sans la tenir en position Dorsal
 - Effectuer une coulée dorsale puis taper des pieds
- Immersion
 - Allez chercher un anneau en variant les profondeurs 0.5 à 1m
 - Passer sous les jambes d'un camarade ou plusieurs camarades
- Equilibre
 - Une frite sous les deux bras puis écarter les bras et les jambes avec le visage dans l'eau
 - Un brassard dans chaque main puis écarter les bras et les jambes avec le visage dans l'eau
 - Une frite sous les deux bras puis écarter les bras et les jambes en levant le menton le plus haut possible
 - Un brassard dans chaque main puis écarter les bras et les jambes en levant le menton le plus haut possible

Bassins de 25 m et de 50 m :

- Entrées :
 - 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** ↗
 - Poser la frite sur la surface de l'eau et faire sauter l'enfant dessus
 - Sauter sans frite en petit puis moyenne et grande profondeur
- Déplacements
 - Mettre une frite de chaque coter puis taper des pieds
 - Mettre une frite sous les deux bras puis taper des pieds
 - Mettre la frite dans les mains bras tendu tête dans l'eau en position ventral
 - Effectuer une coulée ventrale puis taper des pieds
 - Faire les bras de grenouille et taper des pieds
 - Mettre la frite dans les mains bras tendu au niveau des cuisses en position Dorsal
 - Mettre la frite derrière la nuque sans la tenir en position Dorsal
 - Effectuer une coulée dorsale puis taper des pieds
- Immersion
 - Descendre à l'aide d'une perche en petit puis moyenne et grande profondeur.
- Equilibre
 - Une frite sous chaque bras puis écarter les bras et les jambes en mettant la tête sous l'eau position ventrale
 - Une frite sous les deux bras puis écarter les bras et les jambes avec le visage dans l'eau en position ventral
 - Un brassard dans chaque main puis écarter les bras et les jambes avec le visage dans l'eau en position ventral
 - Une frite sous les deux bras puis écarter les bras et les jambes en levant le menton le plus haut possible en position dorsale
 - Un brassard dans chaque main puis écarter les bras et les jambes en levant le menton le plus haut possible en position dorsale
 - Faire une étoile les mains au mur et se lâcher en petite puis moyenne et grande profondeur en position ventrale
 - Faire une étoile une main au mur et se lâcher en petite puis moyenne et grande profondeur en position Dorsale
 - Faire une étoile sans matériel en petite puis moyenne et grande profondeur