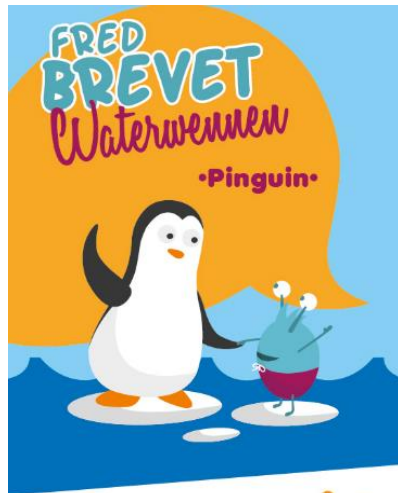


ACCOUSTOMANCE À L'EAU NIVEAU 1

Les aptitudes

PINGOUIN



- je descends vers le fond en suivant une perche
- je saute dans l'eau et j'en ressors
- je flotte 3 secondes comme une étoile sur le ventre
- je remonte à la surface 3 objets posés sur le fond de la piscine
- je glisse 3 secondes sur le ventre avec une planche

ACCOUSTOMANCE À L'EAU NIVEAU 2

Les aptitudes

TORTUE



- je saute dans l'eau, je saisis un objet sur le fond et je sors de l'eau
- je couvre une distance de 3 m sur le ventre
- je couvre une distance de 3 m sur le dos
- je flotte comme une étoile 3 secondes sur le ventre et 3 secondes sur le dos
- je peux tourner comme un phare dans l'eau en nageant debout

APPRENDRE À NAGER NIVEAU 1 SUR LE DOS

Les aptitudes



- Le corps est allongé horizontalement dans l'eau en position couchée.
- Les pieds/jambes se déplacent de haut en bas en ligne droite.
- Les bras se déplacent dans des directions opposées.
- Les bras font un long mouvement latéral sous l'eau et sont ramenés au-dessus du corps.

APPRENDRE À NAGER NIVEAU 2 LA BRASSE

Les aptitudes



- le corps et la tête sont horizontal dans l'eau pendant la phase de glisse
- la phase de glisse est assez longue
- respiration sous l'eau
- bonne synchronisation des mouvements des jambes et bras
- les pointes des pieds restent tirées et écartés quand les jambes s'écartent
- bras tendus vers l'avant, les bras s'écartent largement et puis effectuent leur phase de retour au niveau du thorax