

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES TYPE POUR LE C.P

NIVEAUX	ENTREES	DEPLACEMENTS	RESPIRATION	IMMERSIONS	EQUILIBRES
Départ	En sautant du bord avec matériel	Avec matériel sur 12,5 mètres avec jambes "battements"	Pendant le déplacement minimum deux expirations dans l'eau avec le nez (bulles)	Passer sous un tapis	Etoiles de mer ventrale et dorsale avec matériel pendant + 5 secondes
intermédiaire	En sautant pour attraper une frite posée sur l'eau	Sans matériel, se déplacer sur le ventre et sur le dos, sur + 1 mètre, en "battements"	Accroché au mur, enchaîner une expiration dans l'eau avec le nez et une reprise d'air avec la bouche 5 fois de suite	Descendre à l'aide d'une perche à 1 mètre	Etoiles de mer ventrale et dorsale, sans matériel, accrocher, se lâcher + 2 secondes
Final	En sautant du bord sans matériel (dans 25m ou 50m)	Sur 5 mètres en position ventrale, avec bras "petit chien", jambes "battements"	Pendant le déplacement enchaîner une expiration dans l'eau avec le nez et une reprise d'air avec la bouche	Descendre à l'aide d'une perche et ramasser un objet à 1 mètre	Etoiles de mer ventrale et dorsale sans matériel + 5 secondes