

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES TYPE POUR LE C.M.2

NIVEAUX	ENTREES	DEPLACEMENTS	RESPIRATION	IMMERSIONS	EQUILIBRES
Départ	plongeon debout	remorquage avec du matériel (frite) -> retro-pédalage avec les jambes	la tête au dessus de l'eau	plongeon canard puis chercher un objet lesté 1,4m	stabilisation d'une personne avec une frite
intermédiaire	depart dos glisser bras le long du corps pour passer sous la ligne	25m alterné (crawl et dos)	Respiration sur le coté alternée (droite/gauche)	passage sous 1m de long	10 sec de godilles
Final	dauphin	50m alterné (crawl et dos)	Respiration sur le coté alternée (droite/gauche et 3 coups de bras)	Passage sous obstacle de 1,5m de long	15 sec de maintien surface verticale godille