







Exercice	Critères de réalisation des entrées
<p>E1</p>  <p>Descendre par l'échelle</p>	<p>Descendre les marches une par une pour amener les épaules sous l'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enlever les pieds des marches tout en se tenant à l'échelle
<p>E2</p>  <p>Tomber en arrière depuis l'échelle</p>	<p>Descendre 1 à 2 marches puis basculer en arrière pour s'asseoir sur l'eau, jambes fléchies</p> <p>Respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirer avant d'entrer dans l'eau, - bloquer sa respiration sous l'eau.
<p>E3</p>  <p>Sauter avec 1 frite du bord</p>	<p>Enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une légère flexion des jambes avant de sauter et - une extension des jambes pour sauter haut et vers l'avant. <p>Respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirer avant d'entrer dans l'eau, - bloquer sa respiration sous l'eau.
<p>E4</p>  <p>Sauter sans matériel du bord</p>	
<p>E5</p>  <p>Tomber en arrière du bord</p>	<p>Positions de départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Groupé, bras autour des genoux - Basculer en arrière sans se dégroupier
<p>E6</p>  <p>Plonger accroupi du bord</p>	<p>Positions de départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accroupi un pied au sol, fesses sur un talon, bras tendus, tête entre les bras, menton collé à la poitrine.