







| Exercice | Critères de réalisation des IMMERSIONS |
|--|--|
| <p>I1</p>  <p>Passer sous 1 barre main au mur</p> | <p>Respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inspirer avant d'entrer dans l'eau, - bloquer sa respiration sous l'eau - expirer à la surface, |
| <p>I2</p>  <p>Passer sous 1 obstacle d'1.5m mains au mur</p> | |
| <p>I3</p>  <p>Passe sous 1 barre en surface</p> | |
| <p>I4</p>  <p>Récupérer un objet à 1.50m</p> | |
| <p>I5</p>  <p>Nager sous 1 obstacle d'1.5m</p> | |
| <p>I6</p>  <p>Franchir un 1/2 cerceau</p> | |