







Exercice	Critères de réalisation des MAINTIENS
<p>M1</p>  <p>Etoile ventrale en se tenant au mur</p>	<p>Etoile de mer ventrale : Allongement à la surface de l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration, - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine, - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté
<p>M2</p>  <p>Etoile ventrale 1 main au mur 1 sur une frite</p>	<p>Le redressement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - relever la tête, le buste puis les jambes en s'appuyant sur l'eau avec les bras, - expirer progressivement avant d'entamer le redressement.
<p>M3</p>  <p>Etoile dorsale 1 main au mur 1 sur une frite</p>	<p>Etoile de mer dorsale : Allongement à la surface de l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - bascule de la tête vers l'arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, - tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. - Hanches à la surface. -
<p>M4</p>  <p>Etoile dorsale avec 2 frites</p>	<p>Le redressement :</p> <p>Amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s'appuyant sur l'eau avec les bras.</p>
<p>M5</p>  <p>Surplace vertical tête hors de l'eau</p>	<p>Maintien en équilibré à la surface de l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les mains appuient sur l'eau par une rotation à plat, bras pliés, sous les épaules, <p>rétropédalage : rotation alternative des pieds qui réalisent des cercles.</p>
<p>M6</p>  <p>Etoile dorsale sans matériel</p>	<p>Etoile de mer dorsale : Allongement à la surface de l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - bascule de la tête vers l'arrière en, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, - tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. - Hanches à la surface. <p>Le redressement : amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s'appuyant sur l'eau avec les bras.</p>