

Je m'entraîne dans chaque thème pour réussir des enchaînements libres ou suggérés.

Entrées	Immersions	Maintiens	Ventral	Dorsal
E1 Descendre par l'échelle	I1 Passer sous 1 barre main au mur	M1 Etoile ventrale en se tenant au mur	V1 Jambes brasse contre 1 mur	D1 1 main sur le mur, 1 main sur 1 frite
E2 Tomber en arrière depuis l'échelle	I2 Passer sous 1 obstacle d'1.5m mains au mur	M2 Etoile ventrale 1 main au mur 1 sur une frite	V2 1 bras sur 1 frite 1 main sur le mur	D2 1 frite sous les bras
E3 Sauter avec 1 frite du bord	I3 Passe sous 1 barre en surface	M3 Etoile dorsale 1 main au mur 1 sur une frite	V3 1 frite sous les bras	D3 1 bras le long du corps, 1 sur le mur
E4 Sauter sans matériel du bord	I4 Récupérer un objet à 1.50m	M4 Etoile dorsale avec 2 frites	V4 2 bras tendus sur 1 planche	D4 Bras le long du corps, 1 frite sous la nuque
E5 Tomber en arrière du bord	I5 Nager sous 1 obstacle d'1.5m	M5 Surplace vertical tête hors de l'eau	V5 Bras tendus mains sur 1 frite	D5 une planche au dessus des genoux
E6 Plonger accroupi du bord	I6 Franchir un 1/2 cerceau	M6 Etoile dorsale sans matériel	V6 Déplacement ventral sans matériel	D6 2 bras le long du corps

Enchaînements libres

E3 V2 I4 M1 D2 *Exemple*

Entrez dans l'ordre désiré, les codes des exercices à enchaîner en ne prenant pas 2 fois le même thème.

--	--	--	--

*Les cases grises ne sont pas obligatoires

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

DM visé : NA ECA A M

--	--	--	--

DM visé : NA ECA A M

--	--	--	--

DM visé : NA ECA A M

Un camarade valide ces enchaînements.

Le professeur valide

*Alain Foltzer - Clg Ventadour - Limoges

Enchaînements suggérés

1	2	3
E1 Descendre par l'échelle	E3 Sauter avec 1 frite du bord	E4 Sauter sans matériel du bord
I1 Passer sous 1 barre main au mur	M2 Etoile ventrale 1 main au mur 1 sur une frite	I3 Passe sous 1 barre en surface
V2 1 bras sur 1 frite 1 main sur le mur	D2 1 frite sous les bras	D5 une planche au dessus des genoux
M2 Etoile ventrale 1 main au mur 1 sur une frite	M3 Etoile dorsale 1 main au mur 1 sur une frite	V4 2 bras tendus sur 1 planche
D1 1 main sur le mur, 1 main sur 1 frite	V3 1 frite sous les bras	I6 Franchir un 1/2 cerceau

4

E5 Tomber en arrière du bord

I5 Nager sous 1 obstacle d'1.5m

M5 Surplace vertical tête hors de l'eau

V6 Déplacement ventral sans matériel

5

E5 Tomber en arrière du bord

I5 Nager sous 1 obstacle d'1.5m

M6 Etoile dorsale sans matériel

D6 2 bras le long du corps

Test du savoir nager

