

DÉPLACEMENTS

Critères de réussite

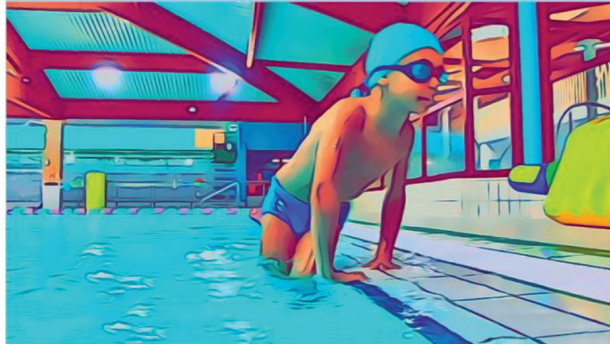


ENTRÉES

Critères de réussite



Je descends dans l'eau en me tenant au bord



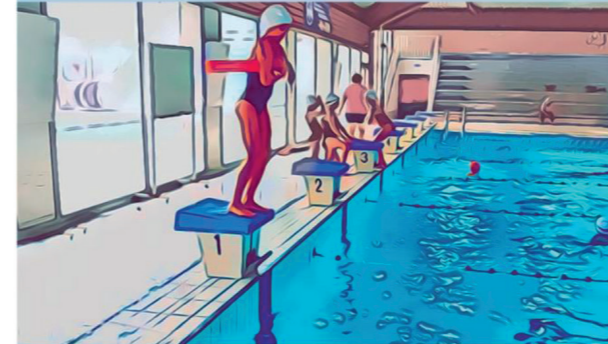
J'ai réussi si j'entre dans l'eau jusqu'aux épaules

Je saute du bord avec 1 frite



J'ai réussi si je saute sans m'accrocher au bord

Je saute du plot avec 1 frite



J'ai réussi si je saute du plot sans toucher le bord

Je descends le toboggan avec 1 frite



J'ai réussi si j'entre dans l'eau en glissant sur le toboggan

Je saute du bord sans matériel



J'ai réussi si je saute sans m'accrocher au bord

Je saute du plot sans matériel



J'ai réussi si je saute du plot sans toucher le bord

Je descends le toboggan sans matériel



J'ai réussi si j'entre dans l'eau en glissant sur le toboggan

Je bascule en arrière



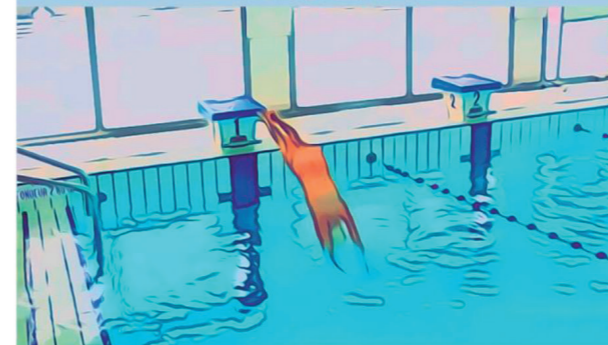
J'ai réussi si je tombe dans l'eau dos au bassin en restant en boule

Je plonge du bord



J'ai réussi si j'entre dans l'eau les bras en premier et les pieds en dernier

Je plonge du plot

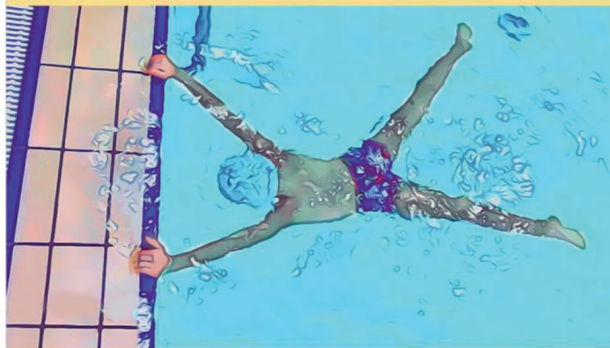


J'ai réussi si j'entre dans l'eau les bras en premier et les pieds en dernier

ÉQUILIBRES

Critères de réussite

Je fais l'étoile de mer sur le ventre en me tenant au mur



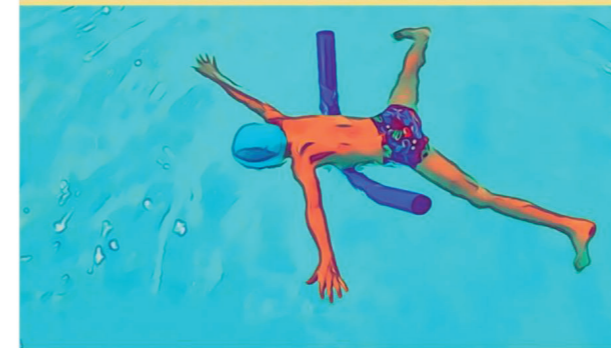
J'ai réussi si je flotte sur le ventre sans bouger

Je fais l'étoile de mer sur le ventre avec 2 frites sous les bras



J'ai réussi si je flotte sur le ventre sans bouger

Je fais l'étoile de mer sur le ventre avec 1 frite



J'ai réussi si je flotte sur le ventre sans bouger

Je fais l'étoile de mer sur le ventre sans matériel



J'ai réussi si je flotte sur le ventre sans bouger

Je fais l'étoile de mer sur le dos avec 2 frites sous les bras



J'ai réussi si je flotte sur le dos sans bouger

Je fais l'étoile de mer sur le dos avec 1 frite



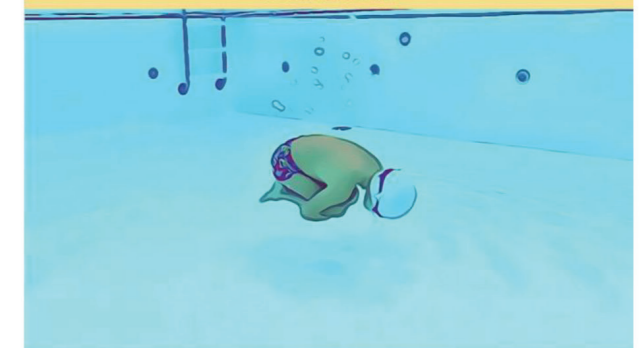
J'ai réussi si je flotte sur le dos sans bouger

Je fais l'étoile de mer sur le dos sans matériel



J'ai réussi si je flotte sur le dos sans bouger

Je fais la boule



J'ai réussi si je remonte à la surface en restant en boule

Je me maintiens à la surface en position verticale



J'ai réussi si je reste sur place en position verticale

J'enchaîne une étoile de mer ventrale et une étoile de mer dorsale



J'ai réussi si je passe de la position ventrale à la position dorsale sans reprendre appui

IMMERSIONS

Critères de réussite

