

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

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

