

**Palier 1 :**

CETTE PREMIÈRE ÉTAPE CONSISTE À ENTRER SEUL DANS L'EAU, SE DÉPLACER EN IMMERSION COMPLÈTE ET À SORTIR SEUL DE L'EAU.

- S'ENGAGER DANS LE MILIEU AQUATIQUE ET DÉCOUVRIR UNE NOUVELLE LOCOMOTION
- PASSER DE L'APPUI À LA SUSPENSION
- S'IMMERGER
- S'IMMERGER DE PLUS EN PLUS LONGTEMPS

- 1) ENTRER SEUL DANS L'EAU
- 2) SORTIR SEUL DE L'EAU
- 3) SE DÉPLACER AVEC LES ÉPAULES IMMERGÉES
- 4) IMMERGER COMPLÈTEMENT LA TÊTE PENDANT PLUSIEURS SECONDES

Palier 2 :

CETTE SECONDE ÉTAPE CONSISTE À SAUTER OU CHUTER DANS L'EAU, SE LAISSER REMONTER, FLOTTER DE DIFFÉRENTES MANIÈRES, PUIS REGAGNER LE BORD ET SORTIR SEUL.

- ACCEPTER L'ACTION DE L'EAU SUR SON CORPS
- SAUTER ET SE RENDRE INDÉFORMABLE POUR « PASSER À TRAVERS » L'EAU

5) TOUCHER LE FOND AVEC LES PIEDS

(PROFONDEUR DU BASSIN TAILLE AVEC LE BRAS LEVÉ, 1,30 MINIMUM)

6) PUIS SE LAISSER REMONTER PASSIVEMENT

À PARTIR D'UN SAUT :

7) TOUCHER LE FOND AVEC LES PIEDS

(PROFONDEUR MINIMUM TAILLE AVEC LE BRAS LEVÉ)

8) PUIS SE LAISSER REMONTER PASSIVEMENT**Palier 3 :**

CETTE DERNIÈRE ÉTAPE CONSISTE À ENTRER DANS L'EAU PAR LA TÊTE, À REMONTER À LA SURFACE, À PARCOURIR 10 M EN POSITION VENTRALE TÊTE IMMERGÉE, À FLOTTER SUR LE DOS AVEC LE BASSIN EN SURFACE, À REGAGNER LE BORD ET À SORTIR SEUL.

- ACCEPTER LE DÉSÉQUILIBRE ET LE CHANGEMENT DE DIRECTION
- CHOISIR LA FORME QUE L'ON DONNE À SON CORPS POUR S'ORIENTER DE DIFFÉRENTES FAÇONS

9) BASCULER DANS L'EAU DEPUIS LE BORD ET ENTRER DANS L'EAU PAR LE HAUT DU DOS**10) PUIS PIVOTER DANS L'EAU POUR SE RETROUVER DOS AU MUR****11) S'ALLONGER SUR LE VENTRE, BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU CORPS TÊTE SOUS LES BRAS, QUELQUES SECONDES****12) S'ALLONGER SUR LE DOS, BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU CORPS, LE TEMPS DE PLUSIEURS ÉCHANGES VENTILATOIRES****13) PLONGER TÊTE SOUS LES BRAS ET GLISSER PLUSIEURS MÈTRES SANS NAGER**