


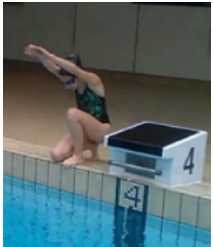


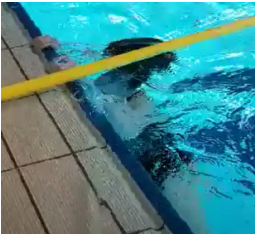

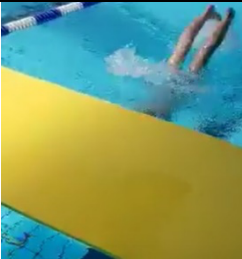

# Les différentes actions et les différentes étapes

ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3	ETAPE 4
---------	---------	---------	---------




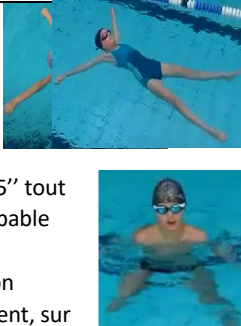
## Entrées


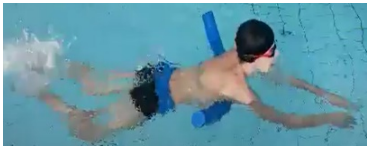
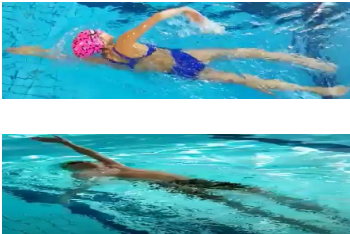

 <p>Descendre</p>	 <p>Sauter</p>	 <p>Basculer</p>	 <p>Plonger</p>
--	--	---	--

## Immersion

S'immerger avec aide matériel		S'immerger en autonomie (sans aide matérielle)	
 <p>En se tenant à un appui solide (mur, ligne, frite, perche...)</p>	 <p>En lâchant tout appui matériel (remontée passive)</p>	 <p>Pour passer sous un obstacle horizontal d'une longueur d'1.5m</p>	 <p>Pour passer sous un obstacle en « grande profondeur »</p>

ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3	ETAPE 4
---------	---------	---------	---------

<b>Flottaison Maintiens d'une position</b>			
Avec aide à la flottaison	Sans aide à la flottaison		
 <p>Flotter en se tenant à un appui plus ou moins solide (mur, ligne, frite ...)</p>	 <p>Flotter sans aucune aide matérielle pendant un temps allant jusqu'à 10'' en ventral et 15'' en dorsal.</p>	 <p>Maintenir une position statique vertical ET en « étoile de mer » pendant 15''</p>	 <p>Au moins 15'' tout en étant capable de changer d'orientation (verticalement, sur le ventre et sur le dos)</p>

<b>Déplacements</b>			
Se déplacer en se tenant à un appui plus ou moins solide	Se déplacer sans aide matérielle		
 <p>En se tenant à un appui plus ou moins solide (mur, ligne, frite ...)</p>	 <p>Sur une distance de 15m en ventral ou en dorsal</p>	 <p>Sur une distance de 20m en ventral et 20m en dorsal, en bras et jambes</p>	 <p>Sur une distance de 30m en ventral et 30m en dorsal avec synchronisation ventilation/propulsion</p>

ETAPE 1

ETAPE 2

ETAPE 3

ETAPE 4

## Sorties



A l'aide de l'échelle



En prenant appui sur les bords du bassin au ras de l'eau.



A l'aide d'un tapis sur lequel il faut monter pour sortir



En prenant appui sur les bords élevés du bassin