CYCLE 3 EVALUATION 1 ET 8/9

PASSER SOUS TAPIS 1.5 METRES

PASSER DANS CERCEAU

DESCENDRE LE TOBOGGAN

NAGER SUR LE DOS

SAUT

NAGER SUR LE VENTRE +IMMERSION

DESCENDRE LE TOBOGGAN

FAIRE ETOILE

SUR LE DOS 15 SECONDES

SURPLACE 15 SECONDES

CHUTE ARRIERE

SEANCE 5/6/7/8

**ZONE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SEANCE 5 | DEBUTANT 4 | APPRENTI 1 | APPRENTI 2 | NAGEUR 3 |
| SEANCE 6 | DEBUTANT 1 | APPRENTI 4 | APPRENTI 3 | NAGEUR 2 |
| SEANCE 7 | DEBUTANT 2 | APPRENTI 3 | APPRENTI 1 | NAGEUR 4 |
| SEANCE 8 | DEBUTANT 3 | APPRENTI 2 | APPRENTI 4 | NAGEUR 1 |

1

2

TAPIS SANS TROUS

TOBOGGAN

3

TOBOGGAN

ECHELLE HORIZONTALE

4

SEANCE 2/3/4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SEANCE 2 | DEBUTANT 2 | APPRENTI 1 | APPRENTI 4 | NAGEUR 3 |
| SEANCE 3 | DEBUTANT 1 | APPRENTI 4 | APPRENTI 3 | NAGEUR 4 |
| SEANCE 4 | DEBUTANT 4 | APPRENTI 3 | APPRENTI 2 | NAGEUR 1 |

TAPIS

ECHELLE HORIZONTALE IMMERGEE

1

3

TAPIS AVEC TROUS

TOBOGGAN

2

ECHELLE VERTICALE

4

TOBOGGAN

CYCLE 2 : EVALUATION SEANCE 1 ET SEANCE 8/9

DESCENDRE L’ECHELLE(VERTICALE)

NAGER SUR LE DOS

SURPLACE 5 SECONDES

ETOILE SUR LE DOS 5 SECONDES

NAGER SUR LE VENTRE

DESCENDRE LE TOBOGGAN

PASSER SOUS LA LIGNE

RAMASSER UN OBJET

NAGER SUR LE DOS

NAGER SUR LE VENTRE

SAUT PASSER SOUS TAPIS

AVEC FRITES