

# RESPIRATION

Je respire sans paniquer.

Je souffle dans l'eau.

Je maîtrise ma respiration.

MA RESPIRATION EST ADAPTÉE AU DÉPLACEMENT.

# ENTRÉE DANS L'EAU

Je descends par les marches de l'échelle.

Je saute avec de l'aide.

Je saute sans aide, retour avec aide.

Je saute toute seule, en autonomie.

J'ENTRE DANS L'EAU PAR LA TÊTE.

# ÉQUILIBRE

Je me déplace en position verticale.

Je prends mes appuis plantaires, je me penche vers & horizontalité.

Je fais l'échelle de mur, sur le ventre, sur le dos.

Je glisse sur le ventre ou sur le dos.

JE FAIS UNE COULÉE SUR LE VENTRE OU SUR LE DOS.

# SAVOIR NAGER

JE ME DÉPLACE SOUS L'EAU ET JE PEUX CHANGER DE DIRECTION.

JE CONNAIS PLUSIEURS TECHNIQUES DE NAGES, SUR LE VENTRE, SUR LE DOS.

Je me déplace sans matériel, en eau profonde, sur le ventre, sur le dos.

Je me déplace avec matériel, en eau profonde, sur le ventre, sur le dos.

Je me déplace avec matériel, en eau profonde, sur le ventre, sur le dos.

# IMMERSION

Je mets le visage dans l'eau.

Je mets la bouche dans l'eau.

# DÉPLACEMENT

JE MARCHE dans l'eau.