

EQUILIBRE		RESPIRATION		PROPULSION	
PETIT BASSIN	GRAND BASSIN	PETIT BASSIN	GRAND BASSIN	PETIT BASSIN	GRAND BASSIN
A deux (en se tenant les mains)	bord du château avec les mains	apnée(château gris) remontée carré par carré	apnée(grand château)sans réspi en le traversant		
sur les marches (croco)	la chenille (en passant les mains au copain de gauche)	croco (avec des bulles visage dans l'eau)bouche	avec une et deux perche(avec les mains en soufflant)		
sur les marches croco plus obstacles)	Méduse	croco (avec des bulles visage dans l'eau)nez	une fois avec bouche / une fois avec le nez		
méduse	tout-boule	prendre le plus d'objet en une fois	avec une perche debout(aller en bas tout en soufflant)		
tout-boule	deux perches (avant/arriere)	a genoux progressif(de plus en plus dans l'eau)	en soufflant tout le long =aller en bas/en hautx3		
deux frites pour l'étoile	une perche (av/ar en se tenant avec les deux mains)	avec deux frites (déplacement respi avec bouche)	avec deux frite (déplacement av en soufflant -		
deux perches (avant/arriere)	deux frites pour l'étoile	avec deux frites (déplacement respi avec nez)	en ar pour repprendre de l air		
une perche (av/ar en se tenant avec les 2mains)	avec frite (av/ar)	avec frite (av/ar) en ajoutant la réspi	avec tuba(prendre l'air avec bouche souffler avec nez)		
idem avec des frites	étoile ( avec planche sous la poitrine)	avec rocher(soufler tout le long dans le rocher)			
étoile (avec planche sous la poitrine)					
debout (se laisser tomber av/ar/coté)	Saut + étoile	pinto	pinto	coulée ventrale suivie de battements	coulée ventrale suivie de battements
godille dorsal	godille dorsal	godille ventral	godille ventral	battements sur le ventre	battements sur le ventre

C  
Y  
C  
L  
E  
  
3

<b>Torpille</b>	<b>torpille</b>	<b>torpille</b>	<b>torpille</b>	<b>battements en soufflant dans l'eau</b>	<b>battements en soufflant dans l'eau</b>
<b>tout-boule</b>	<b>tout-boule</b>	<b>tout-boule</b>	<b>tout'boule</b>	<b>moulin</b>	<b>moulin</b>
<b>assis sur planche(équilibre avec les mains)</b>	<b>assis sur planche(équilibre avec les mains)</b>			<b>godille bras devant tout en soufflant dans l'eau</b>	<b>godille bras devant tout en soufflant dans l'eau</b>
<b>fusée ventral</b>	<b>fusée ventral</b>			<b>déplacement assis sur la frite</b>	<b>déplacement assis sur la frite</b>
<b>pompier (descendre d'une barre du château)</b>	<b>pompier(descendre de la perche avec les mains)</b>			<b>rattrapé</b>	<b>rattrapé</b>
				<b>compter les temps</b>	<b>compter les temps</b>
				<b>nage complète</b>	<b>nage complète</b>
				<b>glissée dorsale suivie de battements</b>	<b>glissée dorsale suivie de battements</b>
				<b>battements sur le dos</b>	<b>battements sur le dos</b>
				<b>piano (doigts jouant sur le ventre)</b>	<b>piano (doigts jouant sur le ventre)</b>
				<b>moulin</b>	<b>moulin</b>
				<b>godille</b>	<b>godille</b>
				<b>rattrapé</b>	<b>rattrapé</b>
				<b>nage complète</b>	<b>nage complète</b>

<b>SANS MATERIELS</b>	<b>AVEC MATERIELS</b>
-----------------------	-----------------------