|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 1** | **Se déplacer**Réaliser le projet collectif de performance en distance |
| Se déplacer sans reprise d’appui et parcourir la plus grande distance selon le contrat établi. |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 2** | **Valider l’Attestation Scolaire du Savoir Nager** |
| Entrer dans l'eau en chute arrière, se déplacer sur 3,5 mètres, franchir un obstacle en immersion complète de 1,5 mètre, se déplacer sur le ventre sur 15 mètres, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ; faire demi-tour se déplacer sur le dos sur 15 mètres, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres, se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète, se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ. |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 3** | **Enchaîner des actions avec ou sans reprise d’appui** |
| Se propulser le plus loin possible en utilisant le mur comme appui. Se laisser glisser sur le ventre ou sur le dos et passer sous la ligne d’eau. |
| Maintenir un équilibre dorsal ou ventral pendant 15 s. |
| Se déplacer en faible profondeur. Parcourir le fond en touchant les anneaux immergés dans l’ordre indiqué. |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge. |