|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 1** | **S’immerger****S’immerger à différentes profondeurs****S’immerger pour franchir un obstacle** |
| Entrer au plot vert par le ponceau debout à quatre pattes à plat ventre, en marchant, en courant. Plonger ou sauter en grande profondeur pour aller chercher un objet immergé. Progresser jusqu’ à la ligne d’eau. Revenir le long du mur. Sortir par l’échelle au plot rouge. |
| Entrer au plot vert en plongeant ou en sautant en grande profondeur. Passer dans les cerceaux immergés. Maintenir un équilibre dorsal, ventral ou vertical de 15 s. Progresser jusqu’ à la ligne d’eau. Sortir au plot rouge. |
| Entrer au plot vert en plongeant ou en sautant en grande profondeur. Traverser la cage et ramasser des objets immergés. Progresser jusqu’ à la ligne d’eau. Sortir au plot rouge. |
| Entrer au plot vert en plongeant ou en sautant en grande profondeur. Ramasser des objets immergés. Maintenir un équilibre vertical de 15 s. Lancer l’objet dans la caisse. Progresser jusqu’ à la ligne d’eau. Sortir au plot rouge. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 2** | **Se déplacer****Se déplacer sur le ventre, sur le dos****Construire un projet de performance en distance** |
| Entrer au plot vert en plongeant ou en sautant du bord ou du plot en grande profondeur. Se déplacer sur le dos ou sur le ventre. Maintenir un équilibre vertical de 15 s. Reprendre le déplacement. Sortir au plot rouge. |
| Se déplacer pendant le temps de l’atelier et parcourir la plus grande distance. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 3** | **Entrer dans l’eau** |
| Utiliser différentes manières d’entrer dans l’eau.  |
|  Entrer au plot vert. Sauter, plonger, rouler, se laisser tomber en avant, en arrière… Sortir au plot rouge.. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 4** | **Enchaîner des actions avec ou sans reprise d’appui** |
| Entrer au plot vert. 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. Sortir au plot rouge.. |