

FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE A

▲ E1 : Au petit bain, assis au bord avec une ou deux frites, je me laisse tomber dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E2 : Au petit bain, accroupi avec une ou deux frites je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E3 : Au petit bain, debout avec une ou deux frites, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E4 : Au petit bain, je saute dans l'eau avec l'aide d'une adulte



Pour réussir, pieds doivent toucher le fond de la piscine

■ D1 : Du petit bain au grand bain, je me déplace le long du mur



Pour réussir, je dois garder les épaules sous l'eau sur toute la distance

■ D2 : Du petit bain au grand bain, je me déplace avec une frite dans une main et le mur dans l'autre main



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

■ D3 : Au grand bain, je reste appuyé sur mes frites et je compte jusqu'à 10 sans bouger



Pour réussir, je dois rester appuyé sur mes frites sans toucher le fond de la piscine

■ D4 : Du petit au grand bain, je me déplace avec deux frites le long du mur



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

● I1 : Au petit bain, je m'arrose le visage avec un seau



Pour réussir, je dois laisser l'eau couler sur mon visage sans bouger

● I2 : Au petit bain, je souffle dans l'eau avec ma bouche



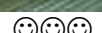
Pour réussir, je dois souffler dans l'eau le plus longtemps possible

● I3 : Au petit bain, je ferme la bouche et je souffle dans l'eau avec mon nez



Pour réussir, je dois souffler dans l'eau le plus longtemps possible

● I4 : Au petit bain, je mets toute ma tête sous l'eau et je compte jusqu'à 5



Pour réussir, je dois garder la tête entière sous l'eau

FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE B

▲ E1 : Au petit bain, je saute et j'attrape la ligne d'eau



Pour réussir, mes pieds ne doivent pas toucher le fond de la piscine

▲ E2 : Au petit bain, je glisse au toboggan avec deux frites ou une frite



Pour réussir, je dois aller jusqu'à la ligne d'eau sans bouger les jambes

▲ E3 : Au petit bain, je glisse au toboggan sans matériel



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond de la piscine

▲ E4 : Au petit bain, je glisse au toboggan et j'attrape la frite dans l'eau



Pour réussir, mes pieds ne doivent pas toucher le fond de la piscine

■ D1 : Au petit bain, avec deux frites, je bascule sur le ventre et sur le dos



Pour réussir, mes oreilles doivent toucher l'eau sur le dos et ma bouche doit être dans l'eau sur le ventre

■ D2 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le ventre avec une main sur la ligne de bouchons et une main sur la frite



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

■ D3 : Du petit bain au grand bain, je me déplace en tenant la ligne de bouchons



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

■ D4 : Du petit bain au grand bain, je me déplace avec deux frites sur le dos



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

● I1 : Au petit bain, je descends à la perche et je touche le fond avec mes fesses ou mes genoux ou ma main



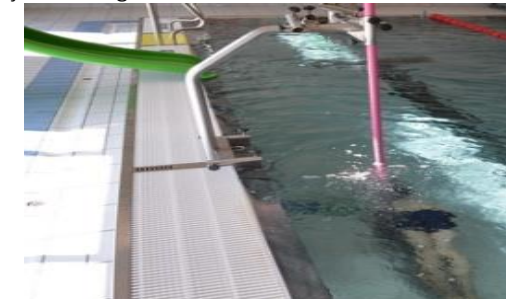
Pour réussir, je dois rester accroché à la perche avec mes mains

● I2 : Au petit bain, je ramasse un objet à la perche



Pour réussir, je dois attraper l'objet avec la main

● I3 : Au petit bain, je descends à la perche et je m'allonge au fond de l'eau



Pour réussir, je dois garder la position allongée pendant 5 secondes sans bouger

● I4 : Au petit bain, je ramasse un objet sans aide



Pour réussir, je dois ramasser l'objet avec la main sans m'aider des pieds

FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE C

▲ E1 : Au moyen bain, accroupi avec deux frites, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

▲ E2 : Au moyen bain, accroupi avec une frite, je saute dans l'eau



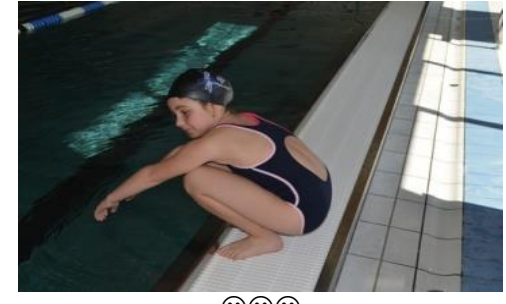
Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

▲ E3 : Au moyen bain, debout avec une frite, je saute dans l'eau



Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

▲ E4 : Au moyen bain, accroupi, je saute dans l'eau



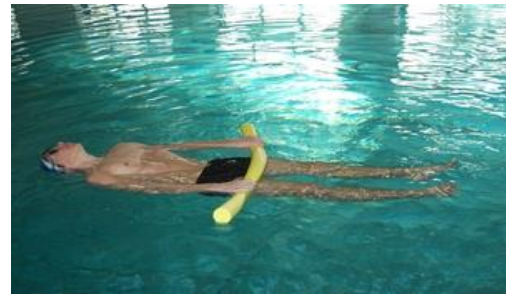
Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier

■ D1 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le ventre, les bras tendus avec une frite dans les mains



Pour réussir, je dois garder le battement de jambes sur toute la longueur

■ D2 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le dos, les bras tendus, avec la frite sur les cuisses



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

■ D3 : Au petit bain, avec un flotteur dans les mains, je pousse au mur avec mes pieds et je glisse sur le ventre



Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

■ D4 : Au petit bain, avec un flotteur dans les mains, je pousse au mur avec mes pieds et je glisse sur le dos



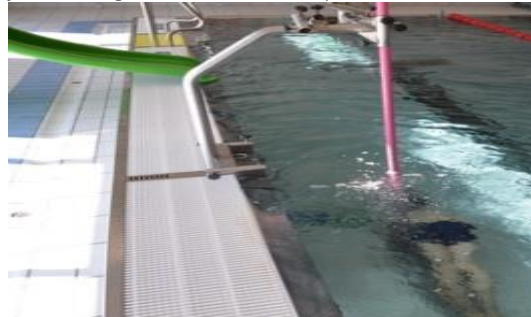
Pour réussir, je dois garder mon battement de jambes sur toute la longueur

● I1 : Au moyen bain, j'attrape un objet à la perche



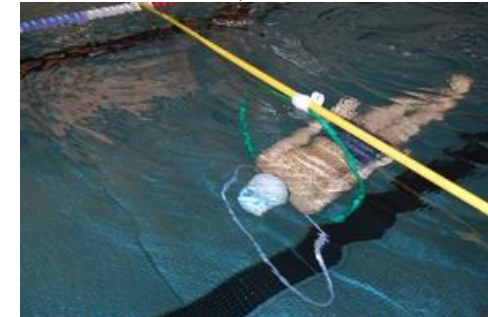
Pour réussir, je dois remonter un objet que j'ai attrapé avec la main près de la perche

● I2 : Au moyen bain, je descends à la perche et je m'allonge au fond de l'eau pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder la position allongée pendant 5 secondes sans bouger

● I3 : Au grand bain, je passe dans un cerceau accroché à 50 cm de profondeur



Pour réussir, je dois passer dans le cerceau sans le toucher

● I4 : Au grand bain, je descends et je touche le fond avec mes fesses ou mes genoux ou ma main



Pour réussir, je dois rester accroché à la perche avec mes mains

FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE D

▲ E1 : Au grand bain, en position accroupie, je me laisse tomber dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté droit et sur le côté gauche



Pour réussir, mes mains doivent rester collées sur mes cuisses et je dois remonter sans bouger

▲ E2 : Au moyen bain, sur le tapis, je fais une roulade



Pour réussir, je dois faire une rotation complète sur le tapis

▲ E3 : Au petit bain, départ dans l'eau, je fais une roulade avant



Pour réussir, je dois faire une rotation complète

▲ E4 : Au moyen bain, debout, je me laisse tomber dans différentes positions, le corps droit



Pour réussir, mes mains doivent rester collées sur mes cuisses et je dois remonter sans bouger

■ D1 : Du grand bain au petit bain, je me déplace sur le ventre avec une planche



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D2 : Du grand bain au petit bain, je me déplace sur le dos avec une planche



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D3 : Du grand bain au petit bain, je nage avec un flotteur dans chaque main



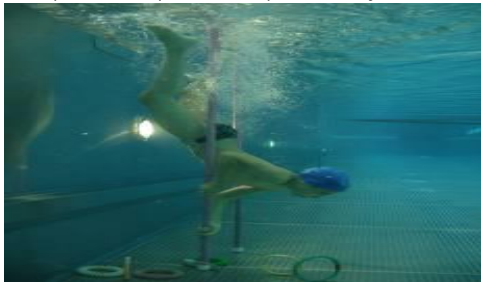
Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D4 : Du grand bain au petit bain, je nage avec un seul flotteur dans les mains



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

● I1 : Au grand bain, je descends à la perche la tête la première pour attraper un objet



Pour réussir, je dois remonter un objet que j'ai attrapé avec la main près de la perche

● I2 : Au petit, au moyen bain je fais l'équilibre : mains au sol et pieds en l'air



Pour réussir, mes mains doivent rester à plat sur le fond de la piscine

● I3 : Au moyen bain, je fais un plongeon canard et j'attrape un objet



Pour réussir, je dois attraper un objet avec la main et le remonter à la surface

● I4 : Au grand bain, départ du tapis troué, je plonge à genoux pour aller ramasser un objet



Pour réussir, je dois attraper un objet avec la main et le remonter à la surface

FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE E

▲ E1 : Au moyen et au grand bain, je me laisse descendre le long du mur



Pour réussir, je dois toucher le fond de la piscine avec mes pieds

▲ E2 : Au grand bain, je saute du bord



Pour réussir, je dois toucher le fond de la piscine avec mes pieds

▲ E3 : Au moyen bain, je saute et je m'allonge au fond de l'eau



Pour réussir, je dois rester allongé au fond de la piscine 5 secondes sans bouger

▲ E4 : Au grand bain, je saute du plot



Pour réussir, je dois garder les mains collées sur les cuisses

■ D1 : Du grand bain au petit bain, avec une frite, je tape des pieds et je tourne les bras en soufflant dans l'eau. Pour respirer, je tourne la tête sur le côté



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D2 : Du grand bain au petit bain, avec une frite, sur le dos, je tape des pieds et je tourne les bras



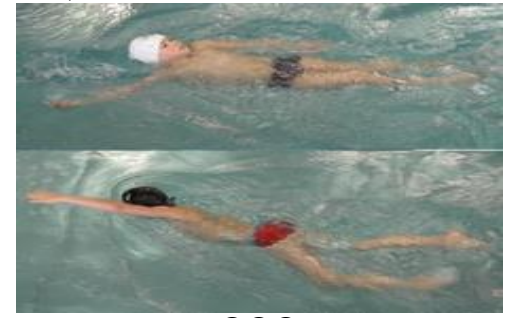
Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D3 : Avec un flotteur entre les cuisses, je fais une longueur sur le ventre et une sur le dos



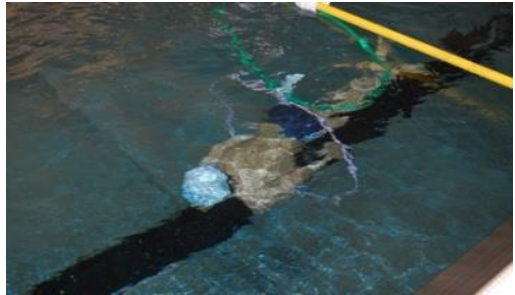
Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D4 : Du grand bain au petit bain, je fais le moins de mouvements possible (crawl ou dos crawlé)



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

● I1 : Au grand bain, je passe dans un cerceau à 1,50m de profondeur



Pour réussir, aucune partie de mon corps ne doit toucher le cerceau

● I2 : Au grand bain, je ramasse 3 anneaux en une fois



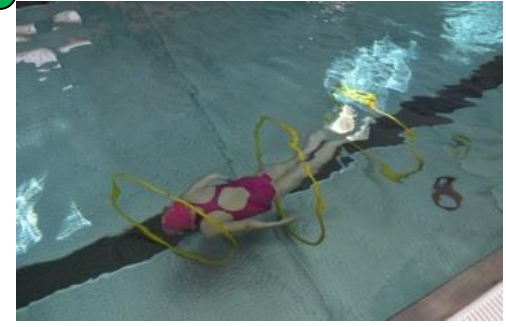
Pour réussir, je dois attraper les 3 anneaux sans reprendre ma respiration

● I3 : Au grand bain, j'entre par le tapis troué et je ramasse un, deux ou trois anneaux



Pour réussir, je dois attraper un ou plusieurs anneaux sans reprendre ma respiration

● I4 : Au grand bain, je passe dans 3 cerceaux



Pour réussir, je dois passer les 3 cerceaux sans reprendre ma respiration

FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE F

▲ E1 : Au grand bain, du bord, je tombe jambes tendues, menton contre poitrine et mains aux chevilles



Pour réussir, ma tête doit toucher l'eau en premier

▲ E2 : Au grand bain, à genoux sur une planche, je rentre la tête la première dans l'eau



Pour réussir, je dois glisser jusqu'à la ligne d'eau sans bouger, le corps tendu

▲ E3 : Au grand bain, la tête entre les bras, je plonge en levant une jambe vers l'arrière



Pour réussir, je dois garder mes bras tendus collés sur les oreilles

▲ E4 : Au grand bain, assis sur le plot, je pousse sur mes pieds pour plonger



Pour réussir, mon menton doit rester collé à la poitrine jusqu'à remonter à la surface

■ D1 : Du grand bain au petit bain, avec une planche sous chaque bras, je me déplace sur le dos en jambes de brasse ou en rétro-pédalage



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D2 : Du grand bain au petit bain, je me déplace en jambes de brasse ou rétro-pédalage avec une main en dehors de l'eau



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D3 : Du grand bain au petit bain, je remorque un anneau sans qu'il ne touche l'eau



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D4 : Du grand bain au petit bain, je remorque un cerceau sans qu'il ne touche l'eau



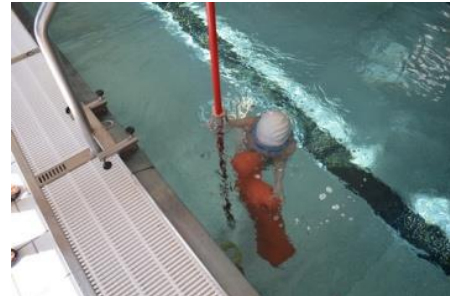
Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

● I1 : Au petit bain, je remonte le mannequin et je le maintiens à la surface sans toucher le sol



Pour réussir, je dois garder la joue du mannequin collée à la mienne et compter jusqu'à 5

● I2 : Au moyen bain, je remonte le mannequin en m'aidant de la perche



Pour réussir, je dois attraper le mannequin sous les bras

● I3 : Au grand bain, je remonte le mannequin en m'aidant de la perche



Pour réussir, je dois attraper le mannequin sous les bras

● I4 : Au moyen bain, je remonte le mannequin sans aide



Pour réussir, je dois garder la joue du mannequin collée à la mienne au moins 5 secondes

FICHE D'ENTRAINEMENT FLOTTAISON 1

♥ FL1 : Au petit et au moyen bain, avec 2 frites, je fais une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes la tête dans l'eau



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 2 : Au petit et au moyen bain, avec 1 frite, je fais une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes la tête dans l'eau



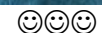
Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 3 : Au petit et au moyen bain, avec 2 haltères, je fais une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes la tête dans l'eau



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 4: Au petit bain, je fais une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes la tête dans l'eau



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL1 : Au petit et au moyen bain, avec 2 frites, j'essaye d'être le plus allongé possible sur le dos



Pour réussir, je dois avoir mes oreilles dans l'eau et mes pieds à la surface de l'eau

♥ FL2 : Au petit et au moyen bain, avec 2 frites, je fais une étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes



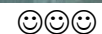
Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL3 : Au petit et au moyen bain, avec 2 haltères, je fais une étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL4 : Au petit bain, avec 2 petits pains, je fais une étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes écartés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

FICHE D'ENTRAINEMENT FLOTTAISON 2

♥ FL 1 : Au grand bain, je m'allonge sur le ventre, jambes serrées avec une frite dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 2 : Au grand bain, je m'allonge sur le ventre, jambes serrées avec un flotteur dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 3 : Au grand bain, je m'allonge sur le ventre, jambes serrées avec une haltère dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 4 : Au grand bain, je m'allonge sur le ventre, jambes serrées avec un petit pain dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le fond de la piscine

♥ FL 1 : Au grand bain, je m'allonge sur le dos avec une frite dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL 2 : Au grand bain, je m'allonge sur le dos avec un flotteur dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL 3 : Au grand bain, je m'allonge sur le dos avec une haltère dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi

♥ FL 4 : Au grand bain, je m'allonge sur le dos avec un petit pain dans les mains pendant 5 secondes



Pour réussir, je dois garder mes bras et mes jambes tendus et serrés sans bouger et regarder le plafond au-dessus de moi