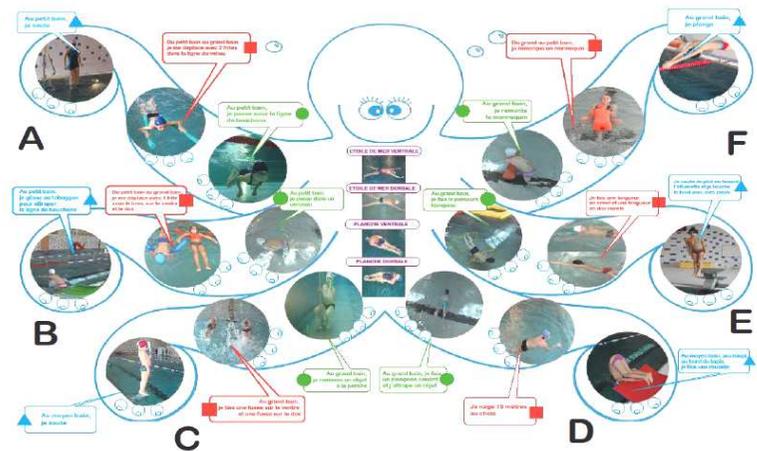
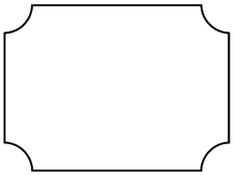
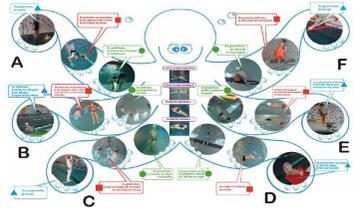


La pieuvre : mon projet



| CONTENU DES 1ères SEANCES | | | J'AI CHOISI LES EXERCICES D'ENTRAINEMENT | | | | |
|---|--|---|--|-------|-------|-------|-------|
| 10/09 | 17/09 | 24/09 | | 01/10 | 08/10 | 15/10 | 22/10 |
| <p>Les règles d'hygiène et de sécurité</p> <p>Exploration du matériel : petit et moyen baigns</p> | <p>Exploration du matériel : moyen et grand baigns</p> <p>Tentacule A - B (selon mon niveau) essayer les exercices imposés</p> | <p>Valider la 1ère tentacule que j'ai choisie</p>  <p>puis essayer des exercices d'entraînement de la tentacule suivante ou s'entraîner à des exercices de la tentacule non validée</p> | Tentacule travaillée A B C D E F | | | | |
| | | | Entrée  | | | | |
| | | | Déplacement  | | | | |
| | | | Immersion  | | | | |
| | | | Flottaison F | | | | |

La pieuvre : mon projet (suite)



| | J'AI CHOISI LES EXERCICES D'ENTRAINEMENT | | | | | JEU |
|--|--|-------|-------|-------|-------|------------------------------|
| | 12/11 | 19/11 | 26/11 | 03/12 | 10/12 | 17/12 |
| Tentacule travaillée A B C D E F | | | | | | La chasse au trésor |
| Entrée △ | | | | | | |
| Déplacement □ | | | | | | |
| Immersion ○ | | | | | | |
| Flottaison F | | | | | | |