

Au petit bain, je saute

Au grand bain, je plonge

Du petit bain au grand bain, je me déplace avec 2 frites dans la ligne du milieu

Du grand au petit bain, je remorque un mannequin

Au petit bain, je passe sous la ligne de bouchons

Au grand bain, je remonte le mannequin

A

F

Au petit bain, je glisse au toboggan pour attraper la ligne de bouchons

Du petit bain au grand bain, je me déplace avec 1 frite sous le bras, sur le ventre et le dos

Au petit bain, je passe dans un cerceau

Je fais une longueur en crawl et une longueur en dos crawlé

Je saute du plot en faisant l'allumette et je touche le fond avec mes pieds

ETOILE DE MER VENTRALE

PLANCHE VENTRALE

ETOILE DE MER DORSALE

PLANCHE DORSALE

Au grand bain, je fais le parcours banquise

B

E

Au moyen bain, je saute

Au grand bain, je fais une fusée sur le ventre et une fusée sur le dos

Au grand bain, je ramasse un objet à la perche

Au grand bain, je fais un plongeon canard et j'attrape un objet

Je nage 15 mètres au choix

Au moyen bain, accroupi, au bord du tapis, je fais une roulade

C

D