|  |  |
| --- | --- |
| **IMMERSIONS - CE1** | |
|  | 1- Descendre avec la perche verticale et se laisser remonter |
|  | 2 -Descendre avec la perche verticale, passer dans le cerceau et remonter avec l’autre perche |
|  | 3- Passer dans un ou plusieurs cerceaux sous la surface |
|  | 4- Descendre avec la perche oblique et remonter avec la cage |
|  | 5- Descendre avec la perche verticale et remonter avec la perche oblique |
|  | 6- Ramasser un anneau sans aide à 1m80 |

|  |  |
| --- | --- |
| **DEPLACEMENTS - CE1** | |
|  | 1- Se déplacer avec les perches |
|  | 2- Se déplacer avec la ligne d’eau |
| Sans titre | 3- Se déplacer avec une frite |
|  | 4- Réaliser une fusée avec battement 5 m |
|  | 5- Se déplacer sans aide sur 12m50 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ENTREES – CE1** | | | |
| entrée dans l'eau - par l'échelle | 1- Entrer dans l’eau par l’échelle |  | 6- Sauter en allumette |
| entrée dans l'eau - toboggan | 2- Entrer dans l’eau par le toboggan |  | 7- Plonger à genoux |
|  | 3- Départ à genoux du tapis |  |  |
|  | 4- Roulade du bord |  |  |
|  | 5- Entrer dans l’eau par le toboggan sur le ventre |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **EQUILIBRES – CE1** | |
|  | 1- Etoile de mer avec 1 frite |
|  | 2- « Boule magique » |
|  | 3- Etoile de mer sans frite |