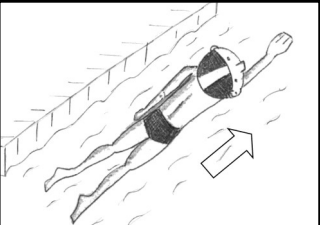
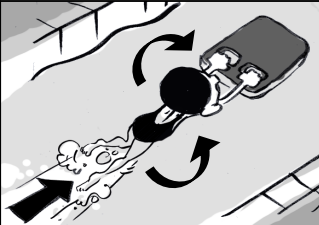
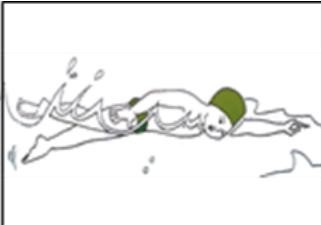
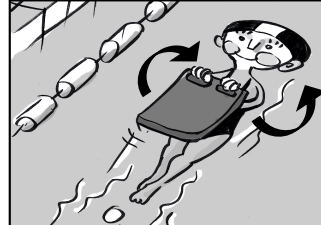
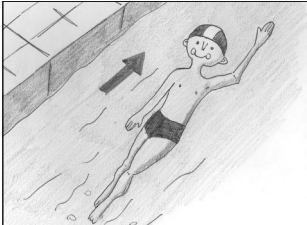
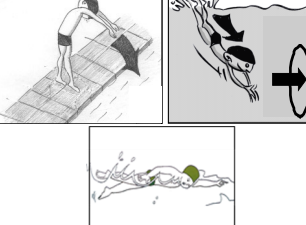
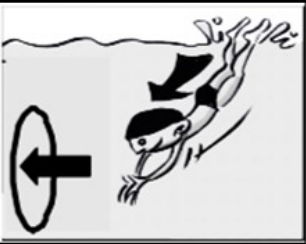


Tâches supplémentaires pour les élèves nageurs

D7	D8	D9	D10	D11	Enchaînement
					
<p>Je fais une fusée « superman » en respirant sur le côté</p>	<p>Sur le ventre, avec une planche, je tourne mes bras pour avancer</p>	<p>Je nage sur le ventre en faisant tourner mes bras, en respirant sur le côté</p>	<p>Sur le dos, avec une planche, je tourne mes bras le long du corps pour avancer.</p>	<p>Je nage sur le dos en faisant tourner mes bras</p>	<p>J'enchaîne un plongeon, une immersion dans un cerceau, et un déplacement</p>

17



Je plonge en canard pour passer dans un cerceau

