

EVALUATION TENTACULE B

▲ Au petit bain, je glisse assis au toboggan pour aller jusqu'à la ligne d'eau.

- Sans toucher le fond de la piscine
- Sans matériel

Pour valider, je dois atteindre la ligne d'eau en m'allongeant dans l'eau.



■ Du petit bain au grand bain, je me déplace sur 25 mètres avec une frite

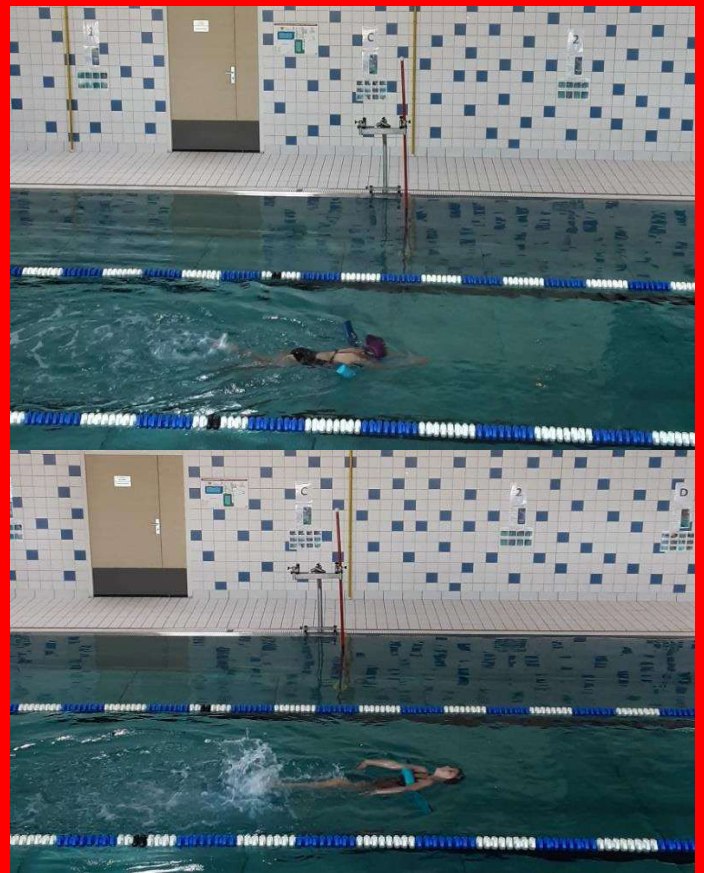
Moitié sur le ventre

- Bras tendus devant
- Je souffle dans l'eau

Moitié sur le dos

- Oreilles dans l'eau
- Regard au plafond
- Nombril à la surface de l'eau

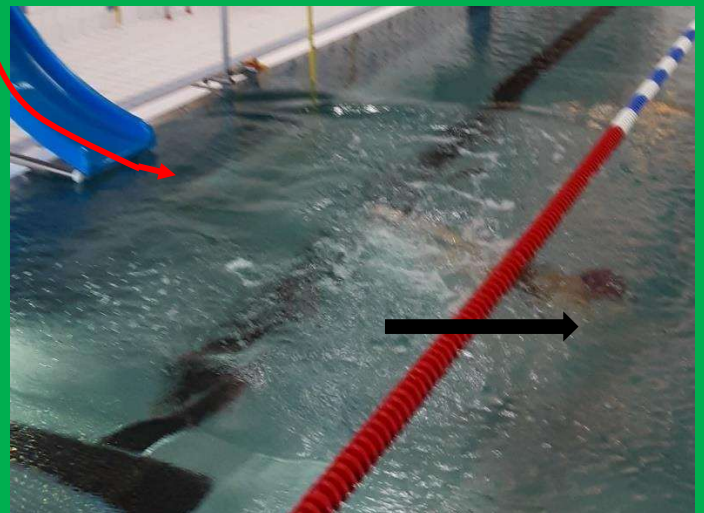
Pour valider, je tape des pieds sur toute la longueur, sans m'arrêter



● Au petit bain, je passe sous la ligne d'eau.

- Mon corps est allongé
- Mes mains et ma tête passent en premier

Pour valider, aucune partie de mon corps ne doit toucher la ligne d'eau



FICHE D'ENTRAÎNEMENT TENTACULE B

▲ E1 : Au petit bain, je glisse au toboggan avec deux frites



Pour réussir, je glisse au toboggan

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



Pour réussir, je dois aller jusqu'à la ligne d'eau en m'allongeant

▲ 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



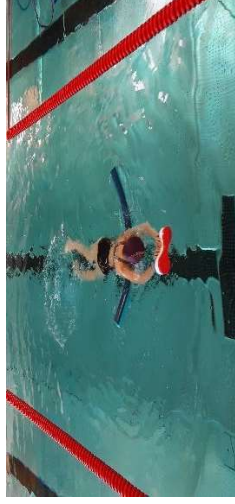
Pour réussir, mes pieds ne doivent pas toucher le fond de la piscine

■ D1 : Du petit bain au moyen bain, je me déplace sur le ventre puis je bascule sur le dos avec mes deux frites



Pour réussir, je dois pousser du mur et revenir sur le dos

■ D2 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le ventre avec une frite sous les 2 bras et un flotteur dans les mains



Pour réussir, je dois garder la position en tapant des pieds sur toute la longueur

■ D3 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le dos avec la ligne dans une main et la frite dans l'autre.



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

■ D4 : Du petit bain au grand bain, je me déplace sur le dos avec une frite sous chaque bras



Pour réussir, je dois garder la position en tapant des pieds sur toute la longueur

● I1 : Au petit bain, je ramasse un objet à la perche



Pour réussir, je dois attraper un objet avec la main

● I2 : 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

● I3 : Au petit bain, je pousse au mur et passe dans le cerceau



Pour réussir, je dois passer dans le cerceau 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