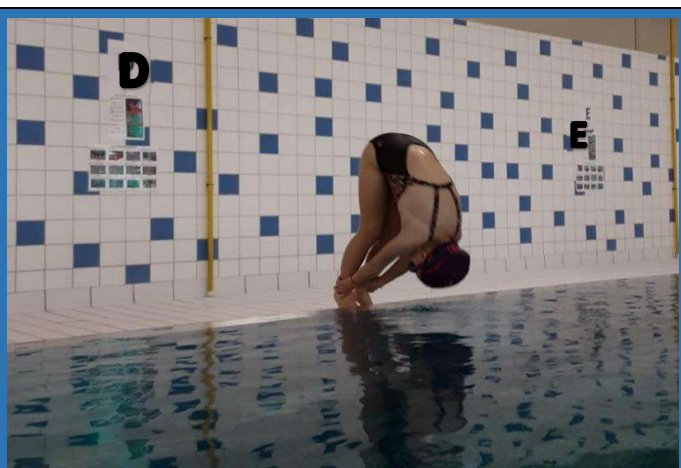


# EVALUATION TENTACULE D

**▲** Au moyen bain, debout, je me laisse tomber en avant

- Mon menton est collé sur ma poitrine.
- J'attrape mes chevilles

**Pour valider, je dois faire une rotation complète dans l'eau et garder la position « boule » 5 secondes sans bouger.**



**■** Au moyen bain jusqu'à la perche horizontale, je me déplace sur le ventre en fusée jusqu'au mur :

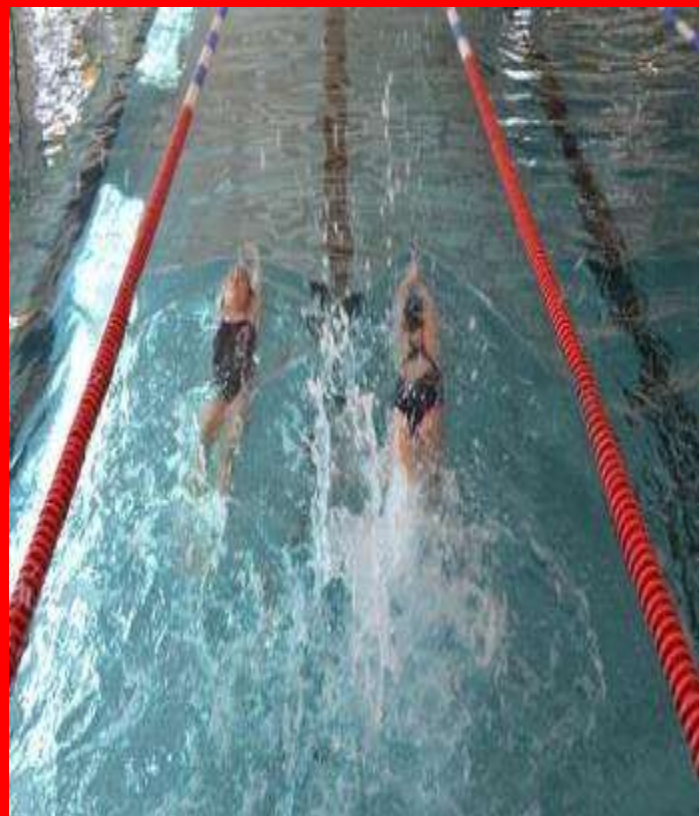
- Mes bras sont tendus devant.
- Je regarde le fond du bassin.
- Je tape des pieds

**Pour valider, je dois garder la position.**

De la perche horizontale jusqu'au grand bain, je me déplace sur le dos en fusée

- Mes bras sont tendus derrière les oreilles.
- Je regarde le plafond.
- Je tape des pieds

**Pour valider, je dois garder la position.**



**●** Au grand bain, je fais un plongeon canard.

- Départ dans l'eau
- Tête la première en direction du fond de la piscine
- Je tire avec mes bras

**Pour valider, je dois passer dans le 2<sup>ème</sup> cerceau**



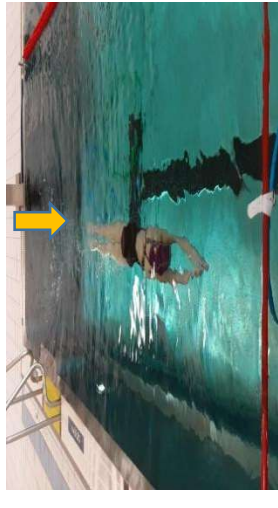
# FICHE D'ENTRAÎNEMENT TENTACULE D

**E1** : Au moyen bain, en position boule, je me laisse tomber dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté droit et sur le côté gauche



Pour réussir, mes mains doivent rester collées sur mes cuisses et je dois remonter sans bouger

**D1** : Du grand bain jusqu'à la perche, je glisse en fusée sur le ventre



Pour réussir, je dois garder la position sans bouger

**I1** : Au petit puis au moyen avec l'aide de la perche, je descends récupérer un objet tête la première



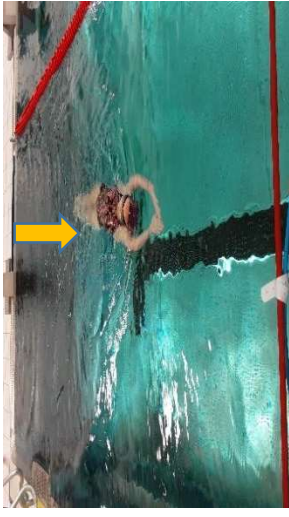
Pour réussir, je dois remonter un objet avec ma main à la surface

**E2** : Au moyen bain, debout, je saute dans l'eau en allumette



Pour réussir, mes pieds doivent toucher le fond et je me laisse remonter en position boule

**D2** : Du grand bain jusqu'à la perche, je glisse en fusée sur le dos



Pour réussir, je dois garder la position sans bouger

**I2** : Au petit bain, je descends récupérer un objet la tête la première sans perche



Pour réussir, je dois remonter un objet avec ma main à la surface de l'eau

**E3** : Au moyen bain, accroupi, je me laisse tomber dans l'eau avec une frite dans les mains.



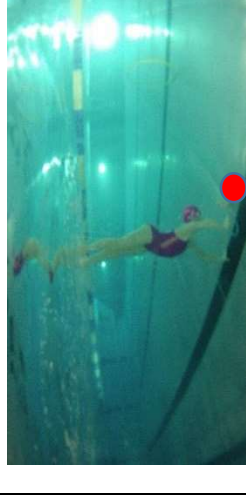
Pour réussir, je dois faire une rotation dans l'eau autour de la frite

**D3** : Du petit bain au grand bain je me déplace sur le ventre, avec un flotteur dans chaque main, bras tendus devant.



Pour réussir, je fais la longueur en gardant la position et en tapant des pieds

**I3** : Au moyen bain, je récupère un objet la tête la première sans perche



Pour réussir, je dois remonter un objet avec ma main à la surface de l'eau

**E4** : Au moyen bain, accroupi, je me laisse tomber dans l'eau, les mains sur les chevilles.



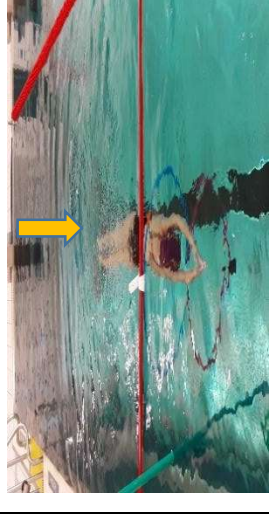
Pour réussir, ma tête doit toucher l'eau en premier

**D4** : Du petit bain au grand bain, je nage sur le dos avec un seul flotteur dans les mains bras tendus derrière



Pour réussir, je dois faire la longueur en gardant la position et en tapant des pieds

**I4** : Au grand bain, je passe dans le 1er cerceau la tête la 1ère



Pour réussir, mon corps ne doit pas toucher le cerceau.