
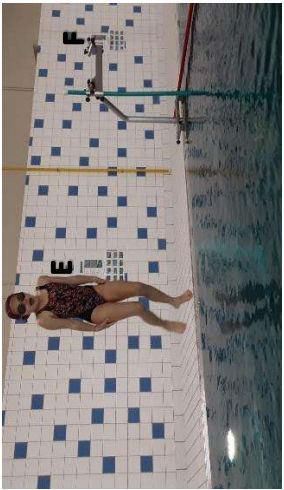












# FICHE D'ENTRAÎNEMENT TENTACULE E

<p>▲ E1 : Au grand bain, je saute du bord avec ma frite en parachute (au-dessus de ma tête)</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je dois me laisser remonter sans bouger</p>	<p>▲ E2 : Au grand bain, je saute du bord en fusée et me laisse remonter sans bouger</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je dois remonter sans pousser au fond de la piscine</p>	<p>▲ E3 : Au grand bain, je saute du plot avec ma frite dans les mains</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je dois me laisser remonter sans bouger</p>	<p>▲ E4 : Au grand bain, je saute du plot avec ma frite dans l'eau</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je dois m'immerger totalement en tenant ma frite</p>	<p>■ D1 : Du grand bain au petit bain, sur le ventre avec une frite, je tape des pieds et je tourne les bras en soufflant dans l'eau. Pour respirer, je tourne la tête sur le côté</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter</p>	<p>■ D2 : Du grand bain au petit bain, avec une frite, sur le dos, je tape des pieds et je tourne les bras</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter</p>	<p>■ D3 : Avec un flotteur entre les cuisses, je fais une longueur sur le ventre et une sur le dos en utilisant les bras</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter</p>	<p>■ D4 : Du grand bain au petit bain, je fais le moins de mouvements possible (crawl ou dos crawlé)</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter</p>	<p>● I1 : Au grand bain, je passe dans le 2<sup>ème</sup> cerceau et je récupère 1 anneau</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, aucune partie de mon corps ne doit toucher le cerceau</p>	<p>● I2 : Au grand bain le long de la perche, je ramasse 3 anneaux en une fois</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je ne dois pas reprendre ma respiration</p>	<p>● I3 : Au grand bain, j'entre par le tapis troué et je ramasse un, deux ou trois anneaux</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je ne dois pas reprendre ma respiration</p>	<p>● I4 : Au grand bain, je passe dans 3 cerceaux</p>  <p>😊😊😊</p> <p>Pour réussir, je ne dois pas reprendre ma respiration</p>
---	--	---	--	---	---	--	--	---	--	--	--

# EVALUATION TENTACULE E

▲ Au grand bain, je saute depuis le plot.

- Bras le long du corps
- Corps droit

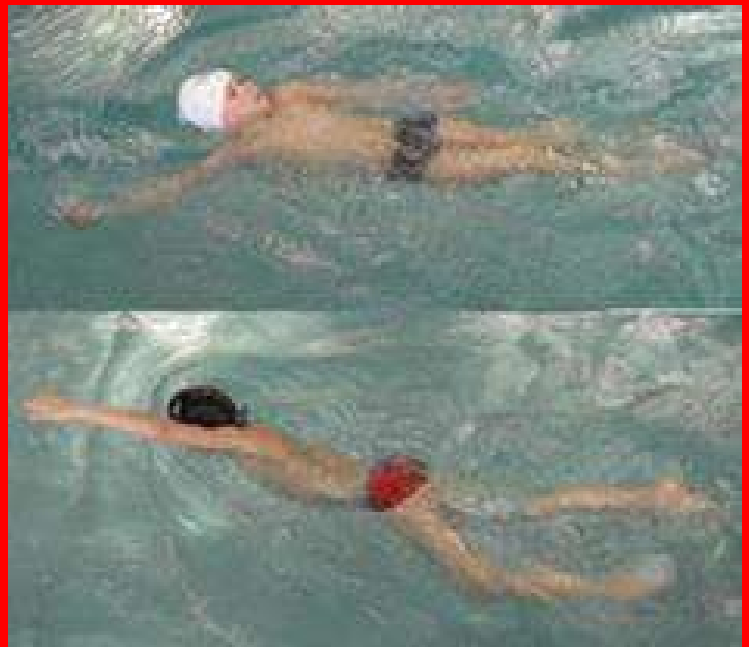
Pour valider, je dois toucher le fond avec mes pieds et me laisser remonter sans bouger.



■ Du grand bain au petit bain, je nage 25 m sur le ventre et du petit bain au grand bain, je nage 25 m sur le dos.

- Sans matériel
- Nage ventrale au choix
- Nage dorsale au choix

Pour valider, je dois nager toute la distance sans m'arrêter et sans toucher les bords ni la ligne d'eau ou tout autre matériel.



● Au grand bain, je fais le parcours banquise.

- Départ à genoux sur le tapis troué.
- Tête la première

Pour valider, je dois entrer et sortir par le même tapis troué en ayant traversé les 3 cerceaux sans respirer.

