

EVALUATION TENTACULE F



Au grand bain, je plonge.

- Bras tendus derrière les oreilles.
- Mains l'une sur l'autre.
- Tête rentrée, menton à la poitrine.

Pour valider, je garde la position, pour ressortir le plus loin possible.



Au grand bain, je remonte le mannequin sans aide

- Départ dans l'eau
- Plongeon canard

Pour valider, je dois venir coller sa joue contre la mienne.



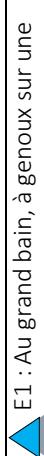
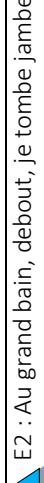
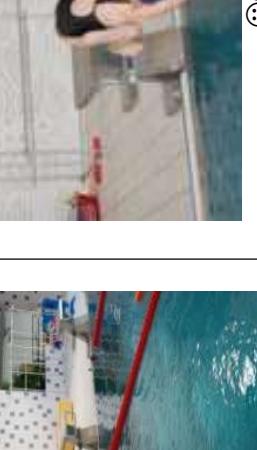
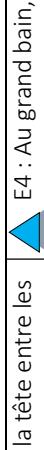
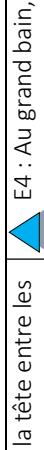
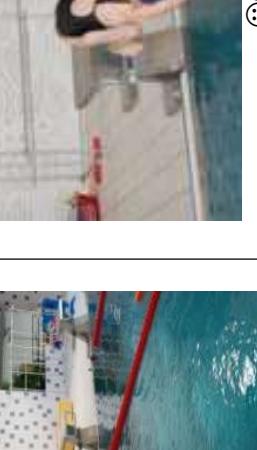
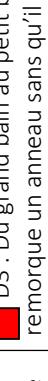
Du grand bain au petit bain, je remorque le mannequin rempli d'eau sur 25 mètres.

- Jambes de brasse ou rétropédalage
- Joue du mannequin collée à la mienne
- Mains placées sous les bras du mannequin
- Sans m'arrêter ou me tenir

Pour valider, je dois effectuer la distance en gardant la bouche du mannequin en dehors de l'eau.



FICHE D'ENTRAINEMENT TENTACULE F

<p> E1 : Au grand bain, à genoux sur une planche, je rentre la tête la première dans l'eau</p>  <p> E2 : Au grand bain, debout, je tombe jambes tendues, menton contre poitrine et bras tendus devant</p>  <p> D1 : Du grand bain au petit bain, avec une planche sous chaque bras, je me déplace sur le dos en jambes de brasse ou en rétropédalage</p>  <p> I1 : Au petit bain, je descends chercher le mannequin</p>  <p> E3 : Au grand bain, debout, la tête entre les bras, je plonge en levant une jambe vers l'arrière</p>  <p> D4 : Du grand bain au petit bain, je remorque un cerceau sans qu'il ne touche l'eau</p> 	<p> Pour réussir, je dois glisser jusqu'à la ligne d'eau sans bouger, le corps tendu</p>  <p> Pour réussir, mes mains et ma tête doivent toucher l'eau en premier</p>  <p> Pour réussir, je dois pousser sur ma jambe et je ne dois pas relever la tête</p>  <p> Pour réussir, je dois rentrer par les mains sans relever la tête</p>  <p> Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter</p>  <p> Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter</p>  <p> Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter</p> 	<p> Pour réussir, je dois attraper le mannequin sous les bras et le remonter</p>  <p> Pour réussir, je dois remonter le mannequin et le maintenir 5 secondes à la surface sans toucher le sol</p>  <p> Pour réussir, je dois remonter le mannequin en gardant sa joue collée à la mienne au moins 5 secondes</p>  <p> Pour réussir, je dois remonter le mannequin en gardant sa joue collée à la mienne au moins 5 secondes</p>  <p> Pour réussir, je dois remonter le mannequin en gardant sa joue collée à la mienne au moins 5 secondes</p>  <p> Pour réussir, je dois remonter le mannequin en gardant sa joue collée à la mienne au moins 5 secondes</p>  <p> Pour réussir, je dois remonter le mannequin en gardant sa joue collée à la mienne au moins 5 secondes</p> 
--	---	---