

# 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'ENTRAÎNEMENT TENTACULE F

▲ E1 : Au grand bain, à genoux sur une planche, je rentre la tête la première dans l'eau



Pour réussir, je dois glisser jusqu'à la ligne d'eau sans bouger, le corps tendu

▲ E2 : Au grand bain, debout, je tombe jambes tendues, menton contre poitrine et bras tendus devant



Pour réussir, mes mains et ma tête doivent toucher l'eau en premier

▲ E3 : Au grand bain, debout, la tête entre les bras, je plonge en levant une jambe vers l'arrière



Pour réussir, je dois pousser sur ma jambe et je ne dois pas relever la tête

▲ E4 : Au grand bain, assis sur le plot, je pousse sur mes pieds pour plonger



Pour réussir, je dois rentrer par les mains sans relever la tête

■ 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



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D3 : Du grand bain au petit bain, je remarque un anneau sans qu'il ne touche l'eau



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

■ D4 : Du grand bain au petit bain, je remarque un cerceau sans qu'il ne touche l'eau



Pour réussir, je dois faire toute la longueur sans m'arrêter

● I1 : Au petit bain, je descends chercher le mannequin



Pour réussir, je dois remonter le mannequin et le maintenir 5 secondes à la surface sans toucher le sol

● I3 : Au grand bain, je descends chercher le mannequin en m'aidant de la perche



Pour réussir, je dois attraper le mannequin sous les bras et le remonter

● I4 : Au moyen bain, je descends chercher le mannequin sans aide



Pour réussir, je dois remonter le mannequin en gardant sa joue collée à la mienne au moins 5 secondes