|  |
| --- |
|   **GRIMPER AUX PERCHES** |
| **Niveau 1** | A) Descendre, départ depuis un banc B) Descendre, départ depuis un caisson C) Tenir 5 secondes  la position |
| **Niveau 2** |  Départ assis, effectuer deux  brasses |
| **Niveau 3** |   Grimper le plus haut possible (garder des forces  pour la descente…) |

