|  |  |
| --- | --- |
| **GRIMPER A LA CORDE** | |
| **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…) |

