

# Accoutumance / Divers



Effectuez le plus d'exercices possible par deux, un élève contrôle / Faire certains exercices avec l'ensemble de la classe pour le contrôle

Exercice	Schéma	Exercice	Schéma
Chercher 5 cerceaux au fond sans remonter (dans la petite) (3 mètres de diamètre)		Traversée de la moitié de la largeur en apnée	poussée en flèche ventre collé au fond du bassin mouvements puissants et dynamiques expiration progressive
Chercher 3 cerceaux au fond sans remonter (dans la grande) (3 mètres de diamètre)		Traversée en large en apnée	
Chercher 5 cerceaux au fond sans remonter (dans la grande) (3 mètres de diamètre)		En apnée aller-retour en large, complètement immergé.	
Partir en coulée ventrale et faire un tour complet. Les bras restent toujours tendus devant le corps. La rotation se fait grâce aux battements jambes crawl.		Flèche et plongeon de canard pour toucher le fond de la piscine.	
Partir en coulée dorsale et faire un tour complet. Les bras restent toujours tendus devant le corps. La rotation se fait grâce aux battements jambes crawl.		Flèche dorsale et plongeon de canard et toucher le fond mobile.	
Flèche sur le dos. En fin de coulée, s'organiser pour revenir vers le mur en s'aidant des battements de jambes uniquement.		Flèche ventrale suivie d'une roulade avant et d'un plongeon de canard et recherche d'un anneau sur le fond mobile.	

EVALUATION : Bleu = 1 point / Jaune = 2 points / Vert = 3 points  
Choisir un exercice par ¼ de tableau / 4 exercices en tout en fonction de ses capacités