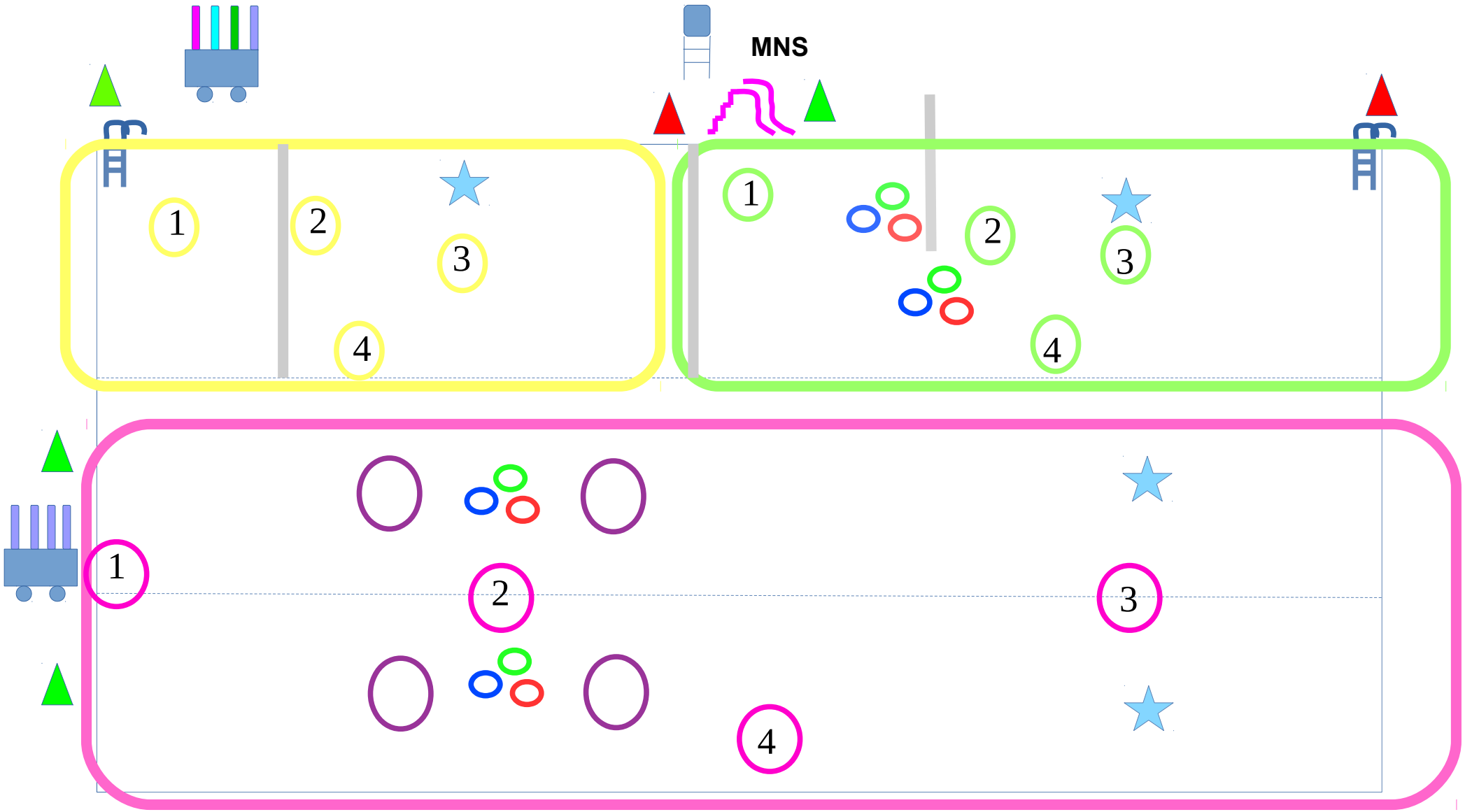
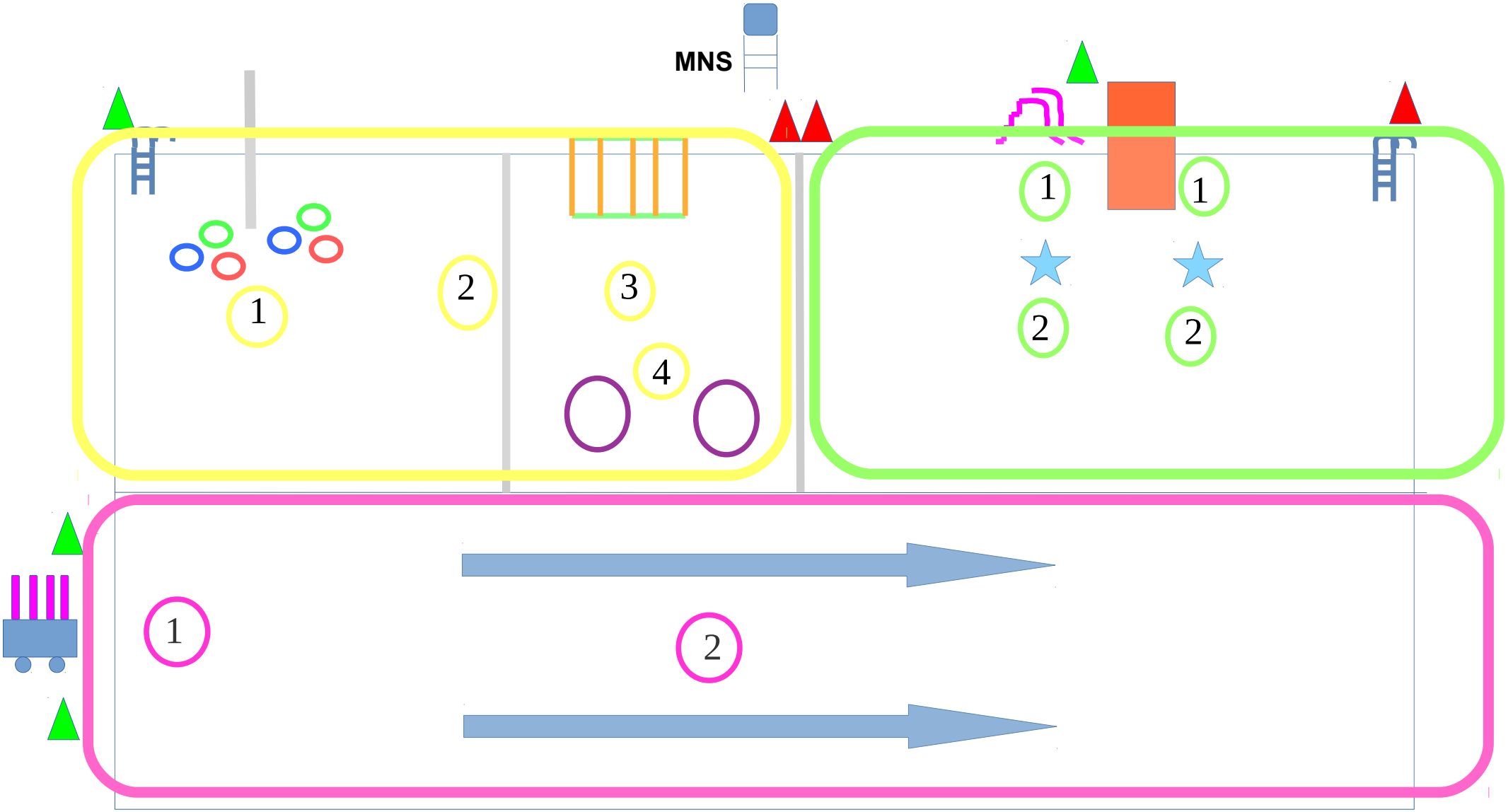
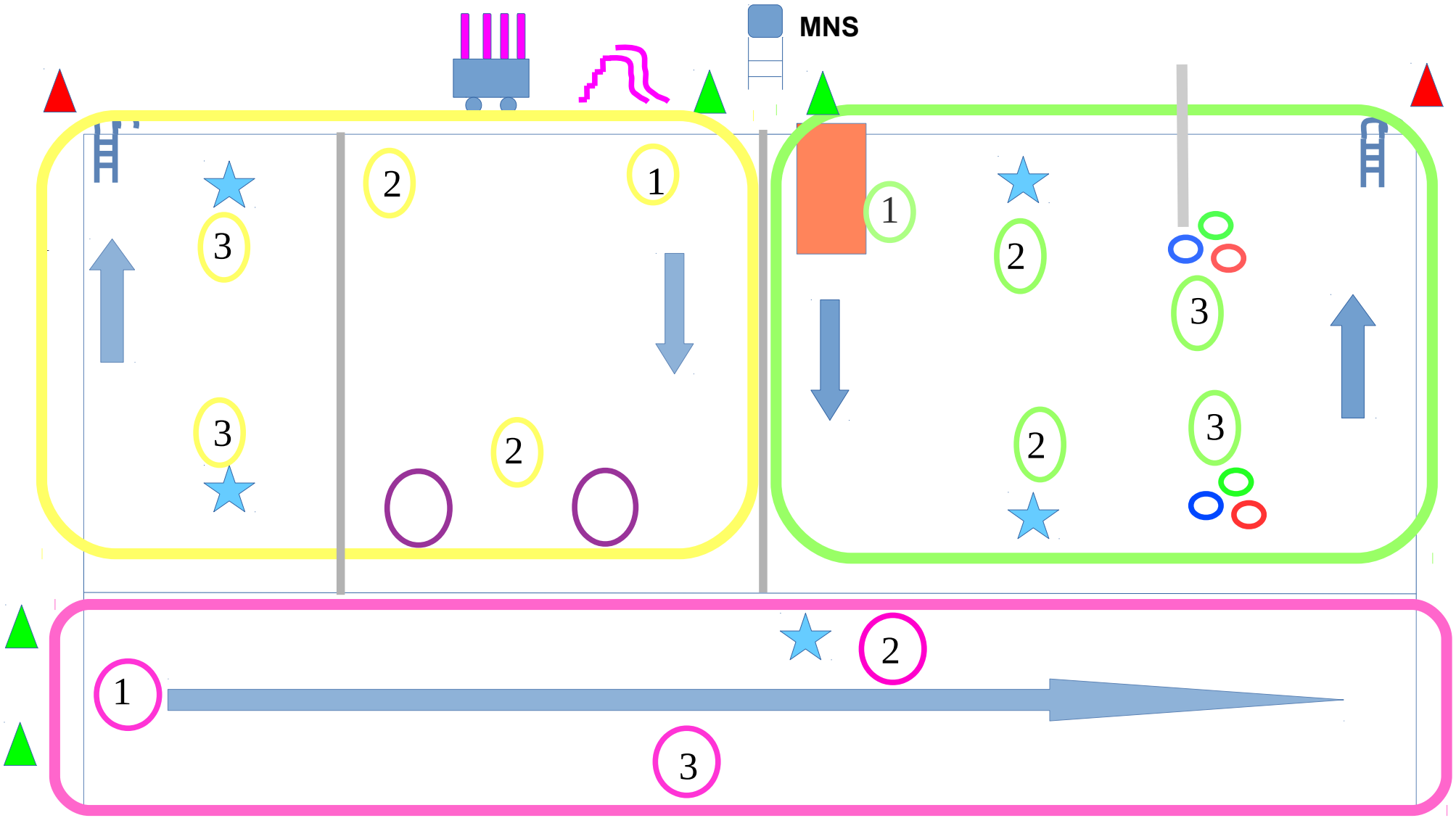


PHASE DECOUVERTE / REFERENCE 1 / REFERENCE 2



PHASE ENTRAINEMENT 1



PHASE ENTRAINEMENT 2

PHASE DECOUVERTE / REFERENCE 1 / REFERENCE 2

Référence 1 : Réaliser 1 action de chaque famille (Entrée/Immersion/Équilibre/Déplacement).
Référence 2 : Enchaîner 2 actions dans le même parcours.

Parcours 1 : JAUNE (avec ou sans frites) / MNS OU INSTIT

1 **Entrée : Entrée à l'echelle ou Saut du bord**

2 **Immersion : Passer sous perche ou faire des bulles**

3 **Equilibre : Ventrale 5 Secondes**

4 **Déplacement : Nager 10 Mètres ou Se déplacer avec le mur**

Parcours 2 : VERT (avec ou sans frites) / MNS OU INSTIT

1 **Entrée : Toboggan**

2 **Immersion : Aller chercher anneaux avec ou sans perche**

3 **Equilibre Verticale 5 secondes**

4 **Déplacement : Nager 15 Mètres**

Parcours 2 : ROSE (avec ou sans frites) / MNS

1 **Entrée : Saut ou Plongeon**

2 **Immersion : Passer dans cerceaux ou prendre anneaux**

3 **Equilibre : Dorsale 5 secondes**

4 **Deplacement : Nager 25 Mètres**

PHASE ENTRAINEMENT 1

ZONE 1 : JAUNE / MNS OU INSTIT

1. **Aller chercher anneaux avec ou sans perche**
2. **Passer sous perche**
3. **Passer sous une ou plusieurs barres**
4. **Passer dans cerceaux**

ZONE 2 : VERT (avec ou sans frites) / MNS OU INSTIT

1. **Entrée :** **Tapis (assis/à genoux/debout/plongeon)**

   Toboggan(assis/allonger/Tête en avant)

2. **Equilibre :** **Verticale 15 Secondes**

   Dorsale 15 Secondes

   Ventrale 15 Secondes

ZONE 3 : ROSE (avec ou sans frites) / MNS

1. **Entrée : Saut ou Plongeon**
2. **Déplacement Ventral/Dorsal**

PHASE ENTRAINEMENT 2

ZONE 1 : JAUNE (avec ou sans frites) / MNS OU INSTIT

1. **Toboggan(assis/allonger/Tête en avant)**
2. **Passer sous perche ou passer dans les cerceaux**
3. **Étoile de Mer Dorsale**

ZONE 2 : VERT (avec ou sans frites) / MNS OU INSTIT

1. **Tapis (assis/à genoux/debout/plongeon)**
2. **Étoile de Mer Ventrale 15**
3. **Aller chercher anneaux avec ou sans perche**

ZONE 3 : ROSE (avec ou sans frites) / MNS

1. **Plongeon ou saut du plot**
2. **Équilibre Verticale 15 secondes**
3. **Déplacement Ventral/Dorsal (10, 15 ou 25 Mètres sans arrêt)**

= SORTIES

= ENTREES

= EQUILIBRES (Etoiles de Mer/ Equilibre Vertical)

= GRANDES PERCHES

= CERCEAUX

= TOBOGGANS

= TAPIS

= OBJETS LESTES

= LIGNES

= ECHELLES

= PANIER A FRITE

= Zone 1

= Zone 2

Zone 3