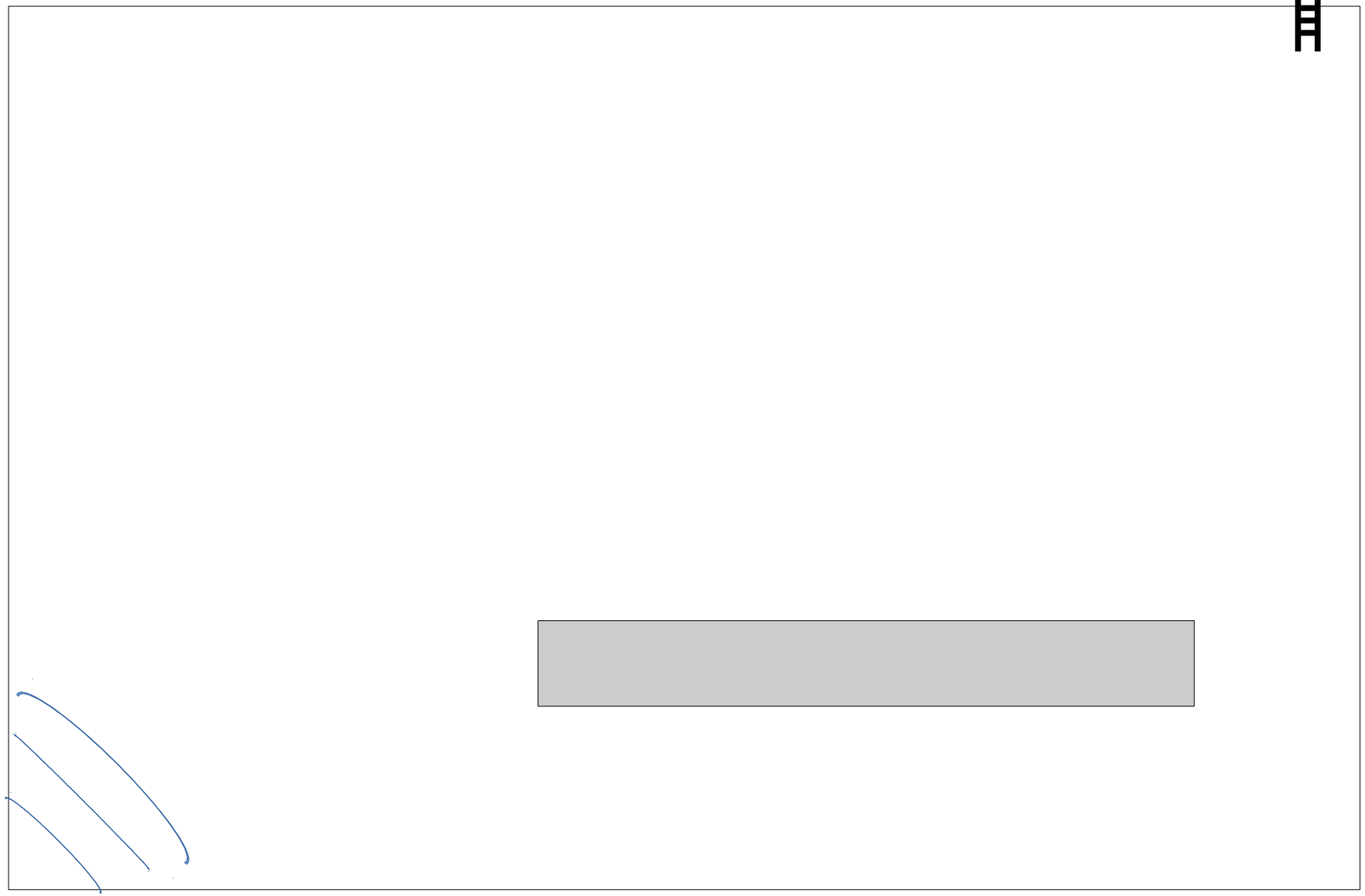
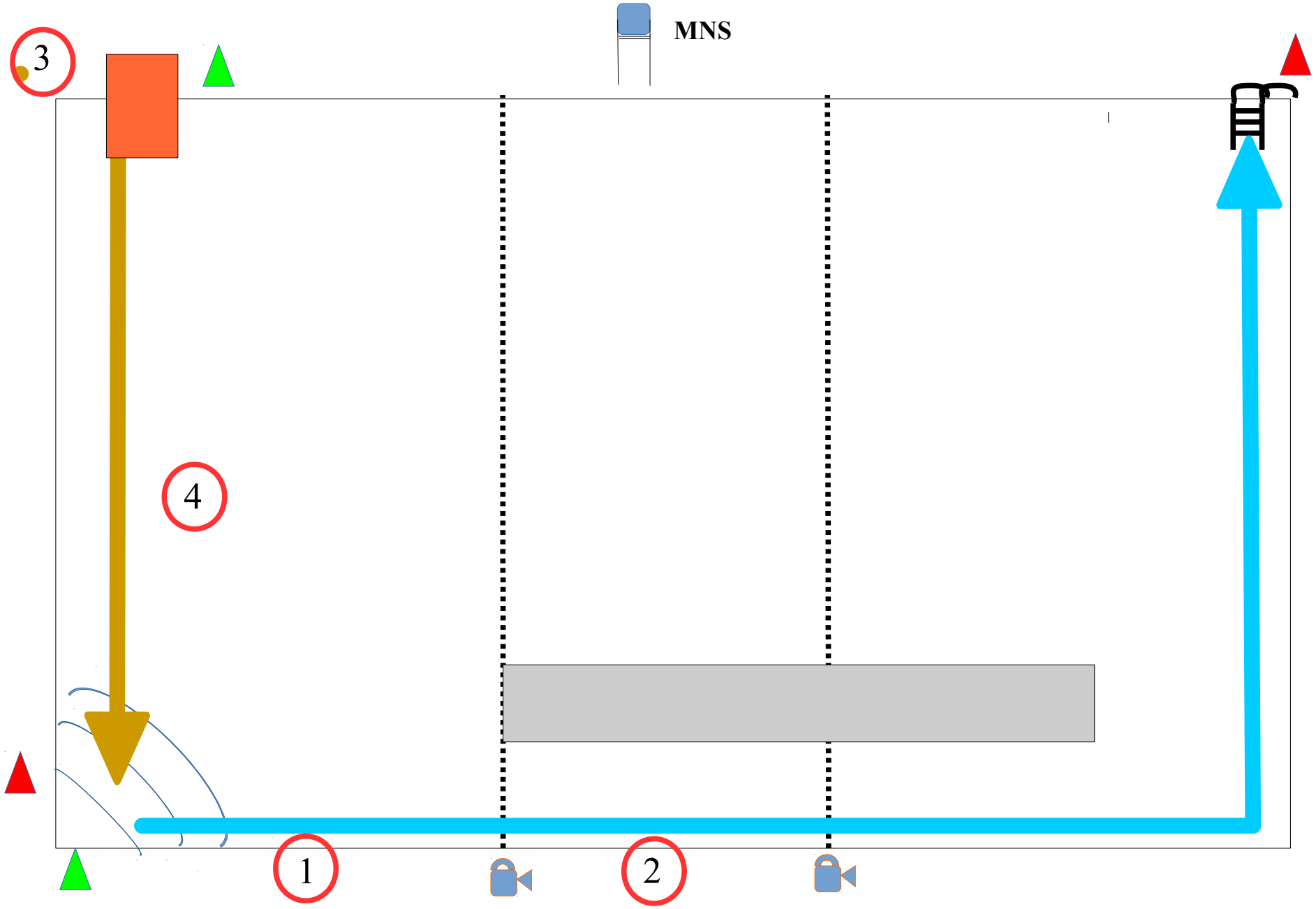
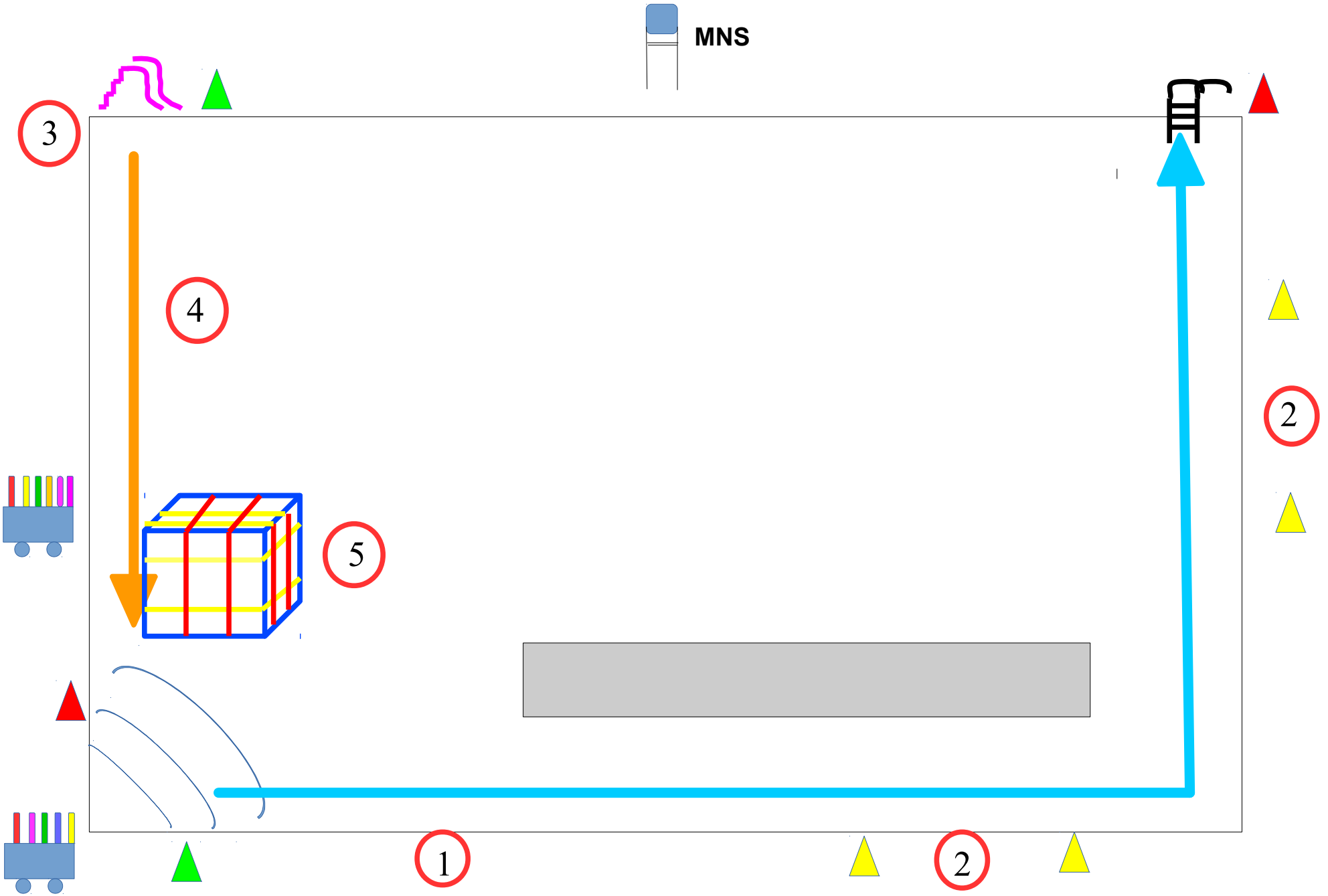
MNS



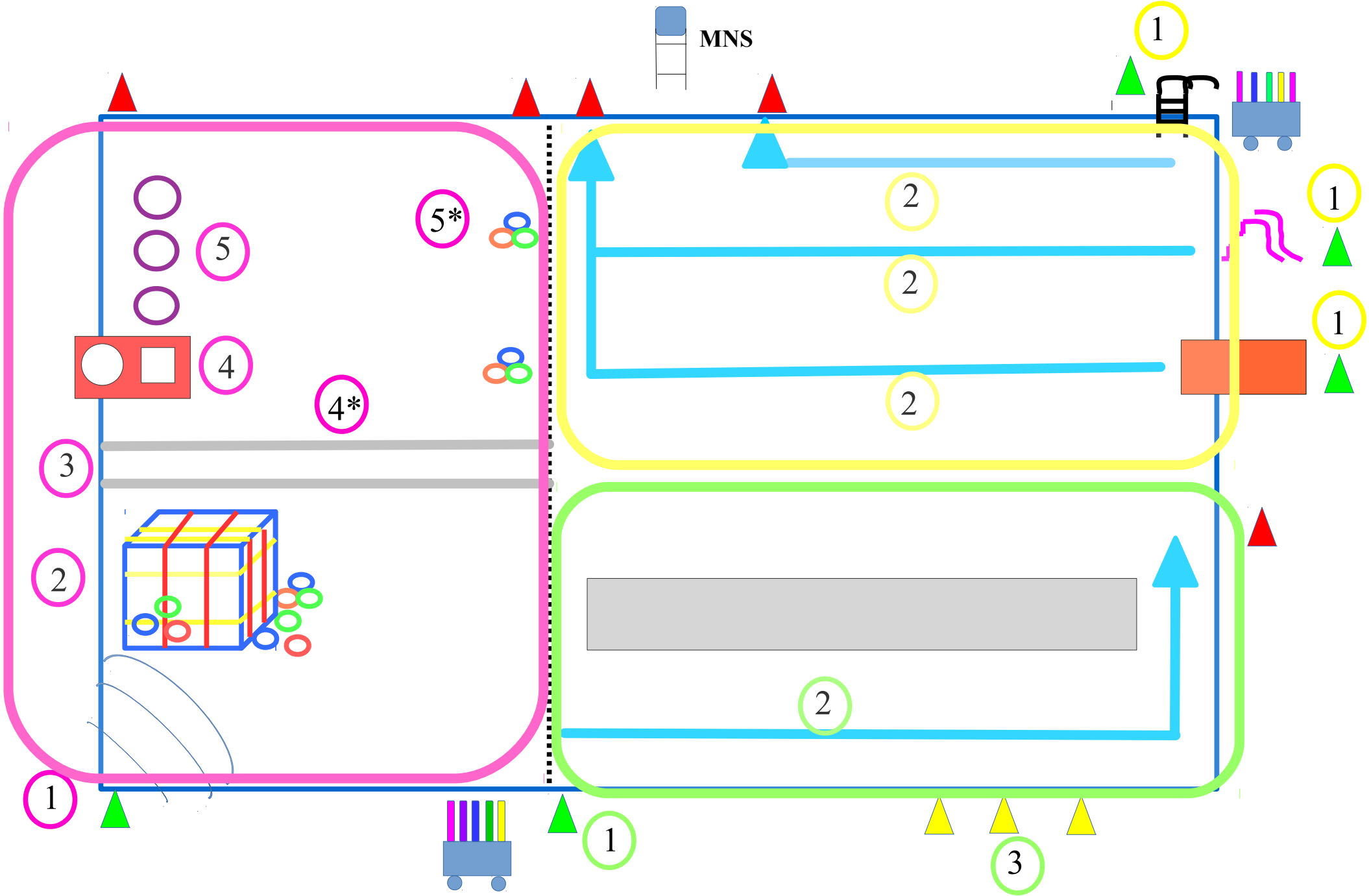
BASSIN LUDIQUE VIERGE



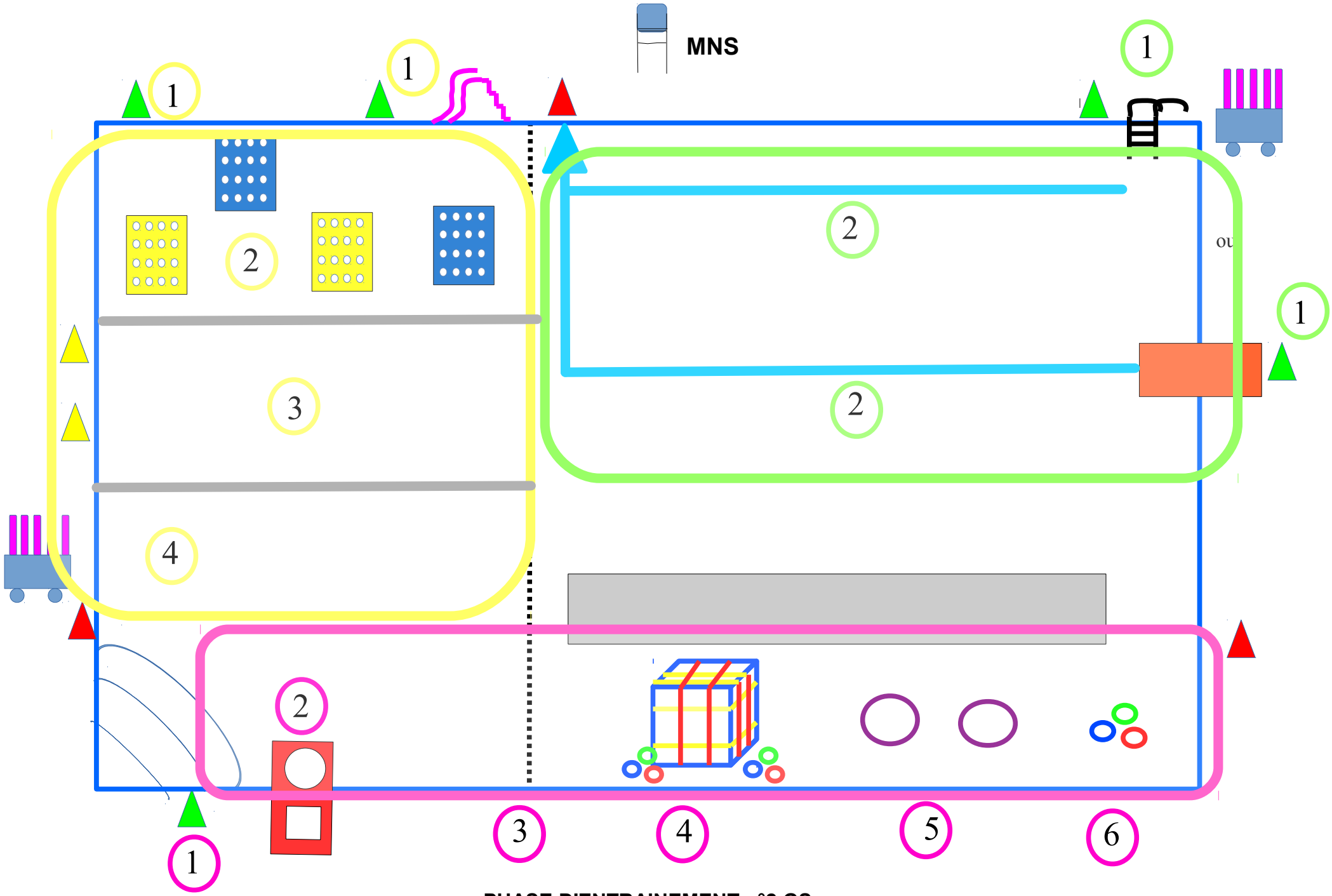
PHASE DE DECOUVERTE 1 GS



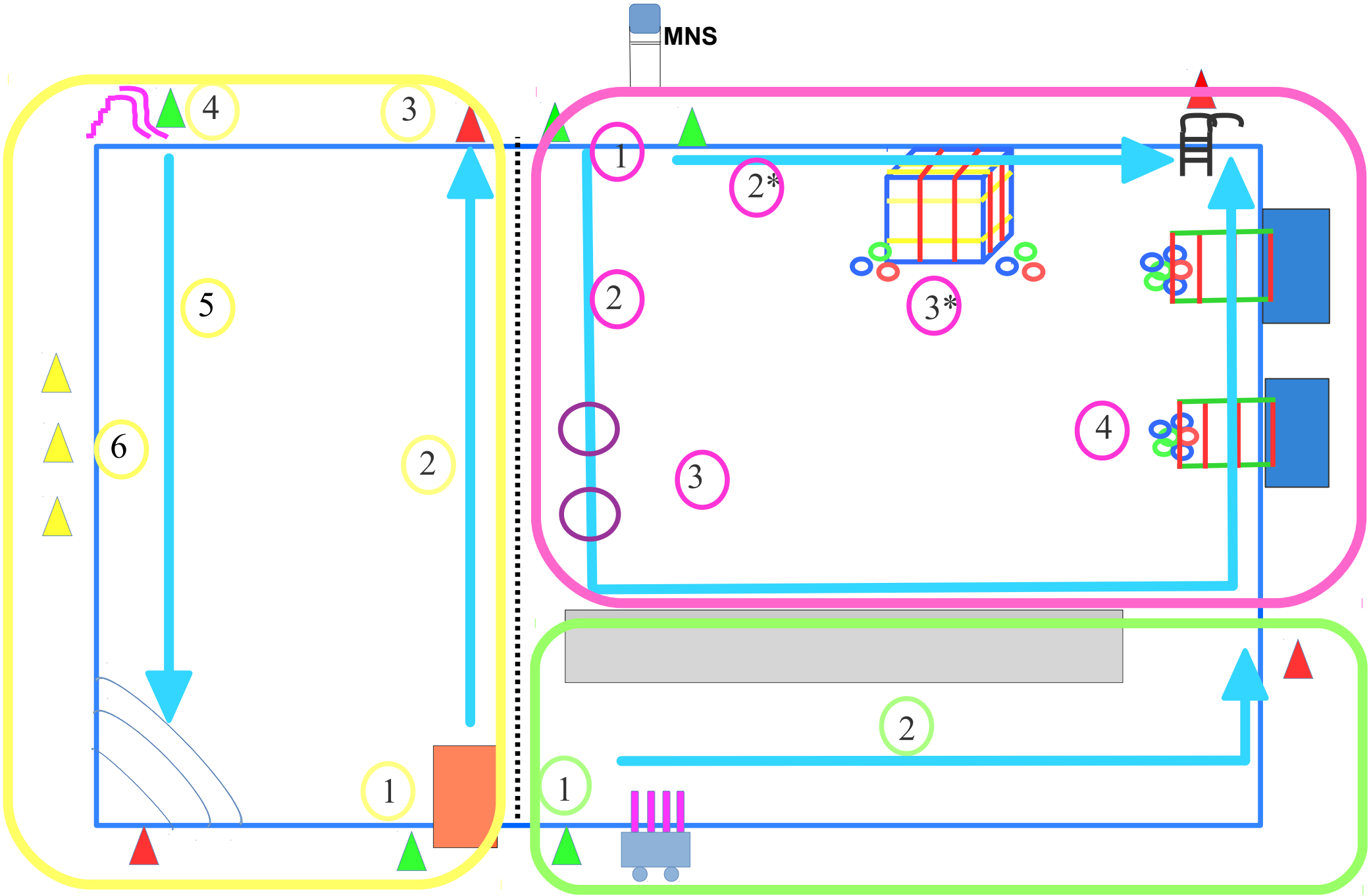
PHASE DE DECOUVERTE 2 GS (3 idem avec frites)



PHASE D'ENTRAINEMENT n°1 GS



PHASE D'ENTRAINEMENT n°2 GS



PHASE D'ENTRAINEMENT n°3 GS

= ZONES DE SORTIES

= ZONES D'ENTREES

= PLOTS (Etoiles de Mer)

= GRANDES PERCHES

= CERCEAUX

= TOBOGGANS

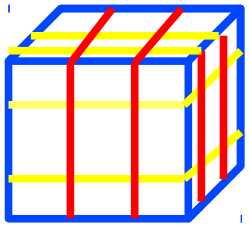
= TAPIS

= TAPIS A TROUS

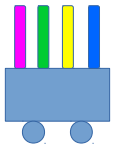
= LIGNES

= OBJETS LESTES

= ARROSOIRS



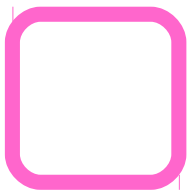
= CAGE A ECUREILS



= PANIER A FRITE

= DOMINANTE DEPLACEMENT

= DOMINANTE ENTREE



= DOMINANTE IMMERSION

= ECHELLES

PHASE DECOUVERTE 1

1. Deplacement avec Mur (2 Mains / 1 Mains / Allongés sur le ventre / sans le mur)

2. Immersion sous ligne d'eau ou Arrosoir

3. Entrée au tapis :
   - Assis / Debout
   - Avec la perche / la main / Sans rien
   - En avant / En arrière

4. Déplacement :
   - En marchant Avant / Arrière
   - En courant Avant / Arrière
   - A cloche pied Avant / Arrière
   - Allongé Ventral / Dorsal

PHASE DECOUVERTE 2

1. Deplacement avec Frites Battements Ventral ou dorsal

2. Equilibre (Etoile de mer) Ventral ou dorsal

3. Descente toboggan avec frites

4. Déplacement avec Frites Battements Ventral ou dorsal

5. - Poser frite
   - Immersion avec cage / Remonter passive

PHASE ENTRAINEMENT 1:

DOMINANTE IMMERSION:

1. ENTREE ESCALIER
2. IMMERSION CAGE
3. IMMERSION BARRE
4. IMMERSION TAPIS A TROUS

4* DEPLACEMENT ENTRE 2 BARRES

5. IMMERSION CERCEAUX

5* IMMERSION ANNEAUX LESTES

DOMINANTE ENTREE

1. ENTREE: (avec ou sans frites)

- ECHELLE
- TOBOGGAN
- TAPIS

2. **Deplacement:**

- Battement V/D avec Frites
- Battement V/D avec le Mur

DOMINANTE DEPLACEMENT

1. Entrée au Mur (Assis / Debout)
2. Deplacement Frites V/D
3. Etoile de Mer V/D

PHASE ENTRAINEMENT 2:

DOMINANTE IMMERSION:

1. ENTREE ESCALIER
2. IMMERSION TAPIS A TROUS
3. IMMERSION LIGNE
4. IMMERSION CAGE
5. IMMERSION CERCEAUX
6. IMMERSION ANNEAUX LESTES

DOMINANTE ENTREE

1. **ENTREE:**

   - Plot (Assis/Debout)
   - Toboggan sans matériel

2. Equilibre V/D: Tapis à trou
3. Equilibre V/D: Mur / Perche / Ligne
4. Equilibre V/D avec ou sans frites

DOMINANTE DEPLACEMENT

1. **ENTREE**: Echelle ou Tapis
2. Deplacement :

   - Avec ou sans Matériels
   - Ventrale ou Dorsale

PHASE ENTRAINEMENT 3:

DOMINANTE IMMERSION:

1. ENTREE AU MUR (Assis / Debout)
2. Deplacement avec ou sans ligne
2* Deplacement avec ou sans Mur
3. IMMERSION CERCEAUX
3* IMMERSION CAGE A ECUREUIL
4. IMMERSION ECHELLE

DOMINANTE ENTREE

1. ENTREE TAPIS
2. Deplacement Ventral
   - Avec ou sans ligne
3. SORTIE MUR
4. ENTREE: Toboggan
5. Deplacement Dorsal
6. EQUILIBRE V/D (avec ou sans mur)

DOMINANTE DEPLACEMENT

1. ENTREE AU MUR (Assis / Debout)
2. Deplacement :
   - Avec ou sans Matériels
   - Ventrale ou Dorsale