

Projet 1

Entrer seul dans l'eau



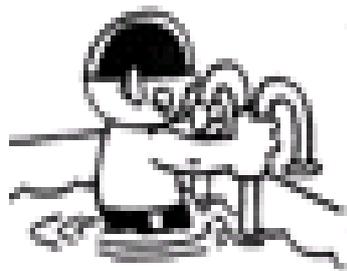
Mes épaules doivent être dans l'eau

Se déplacer en tenant le bord



Mes épaules doivent être dans l'eau

Sortir seul de l'eau



Je dois sortir seul de l'eau

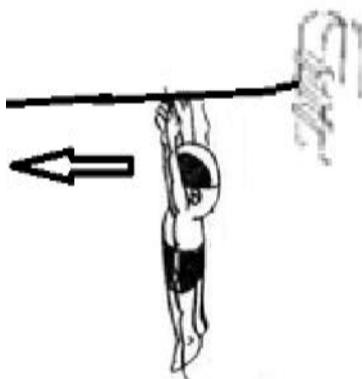
Projet 2

Entrer seul dans l'eau



Mes épaules doivent être dans l'eau

Se déplacer en immersion totale



Ma tête doit être dans l'eau

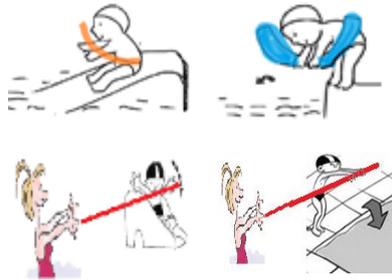
Sortir seul de l'eau



Je dois sortir seul de l'eau

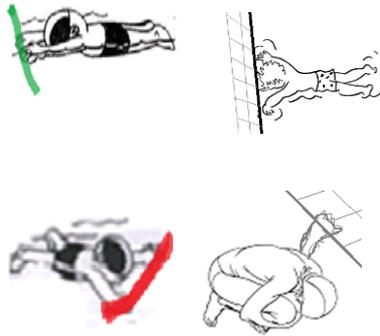
Projet 3

Sauter ou glisser au toboggan avec aide



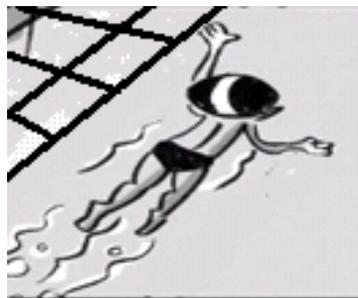
Mes pieds doivent toucher l'eau en premier sans lâcher le matériel

Flotter d'une ou plusieurs façons avec aide



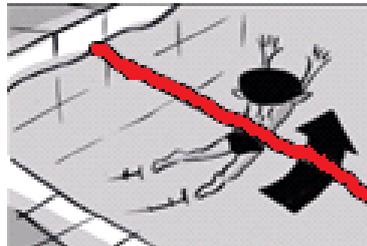
Je dois rester immobile et garder chaque position 3 secondes à la surface

Se déplacer avec une main au bord



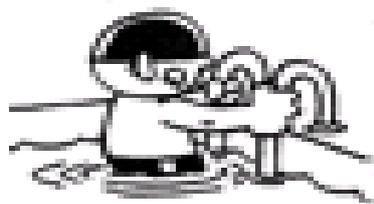
Ma tête doit être dans l'eau

Passer sous une perche



Je dois passer seul de l'autre côté de la perche

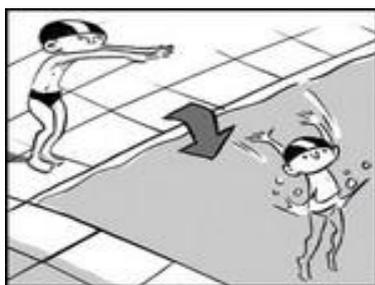
Sortir seul de l'eau



Je dois sortir seul de l'eau

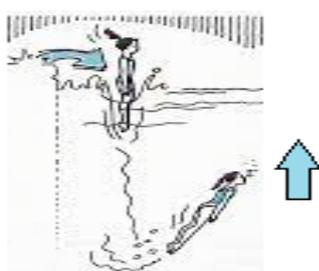
Projet 4

**Sauter ou
chuter dans
l'eau**



**Je dois entrer
dans l'eau sans
aide**

**Se laisser
remonter**



**Je remonte à la
surface sans
bouger pendant
3 secondes**

**Flotter de
différentes
façons sans
matériel**



**Je dois rester
immobile et
garder chaque
position 3
secondes à la
surface**

**Passer sous un
tapis**



**Je dois passer
seul de l'autre
côté du tapis**

**Regagner le
bord et sortir
seul de l'eau**



**Je dois
rejoindre le
bord sans aide
et sortir seul de
l'eau.**

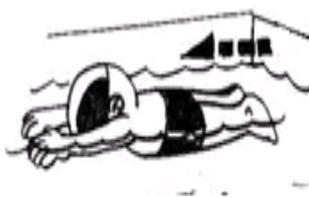
Projet 5

Descendre par le toboggan sans aide



Je dois aller jusqu'à la ligne d'eau sans aide

Parcourir 5 m en position ventrale, la tête immergée



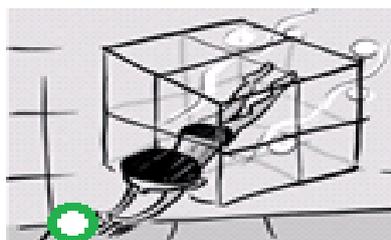
Je dois effectuer toute la distance sans m'arrêter et sans toucher ni la ligne ni le sol

Se retourner et flotter sur le dos, sans matériel et avec l'aide du mur (une main)



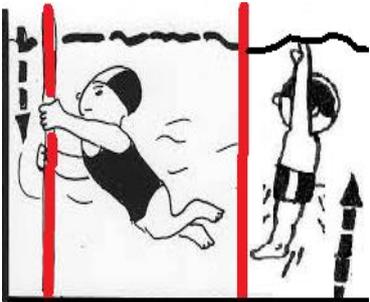
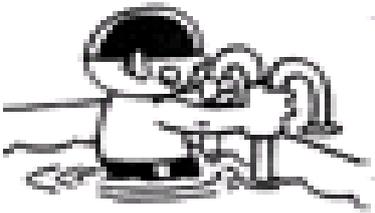
Je dois rester immobile et garder la position 3 secondes

Récupérer un anneau dans la cage (au MB) avec la main



Je dois prendre un anneau et le sortir de l'eau

Projet 6

<p>Entrer dans l'eau par la tête et remonter à la surface</p>		<p>Je dois rejoindre le bord sans aide et sortir seul de l'eau.</p>
<p>Parcourir 10m en position ventrale, la tête immergée</p>		<p>Je dois effectuer 10m sans m'arrêter et sans toucher ni la ligne ni le sol</p>
<p>Se retourner et flotter sur le dos avec le bassin en surface</p>		<p>Je dois rester immobile et garder la position 3 secondes</p>
<p>Descendre à la perche et se laisser remonter sans bouger</p>		<p>Je reste immobile à la remontée pendant 3 secondes</p>
<p>Regagner le bord et sortir seul de l'eau.</p>		<p>Je dois rejoindre le bord sans aide et sortir seul de l'eau.</p>

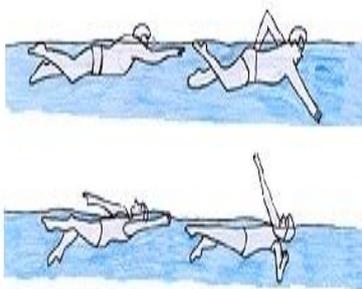
Projet 7

Plonger



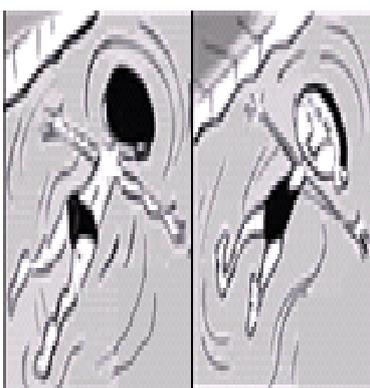
Je dois rejoindre le bord sans aide et sortir seul de l'eau.

Se déplacer 12,5m sur le ventre puis 12,5m sur le dos



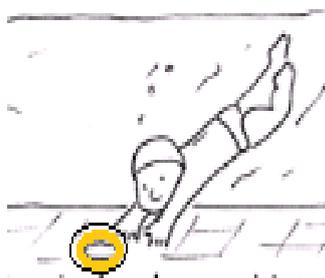
Je dois effectuer toute la distance sans m'arrêter et sans toucher ni la ligne ni le sol

Enchaîner une étoile de mer ventrale puis une étoile de mer dorsale



J'enchaîne les deux étoiles sans poser les pieds au sol et sans me tenir

Faire un plongeon canard (au moyen bain) et attraper un objet



Je dois prendre un anneau et le sortir de l'eau avec la main