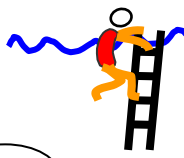
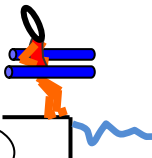
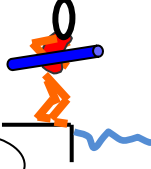
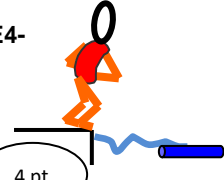


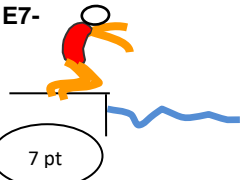
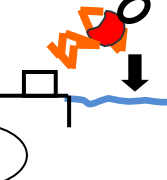



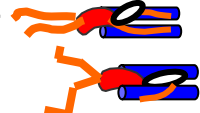
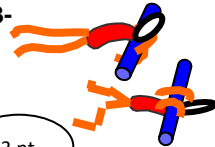
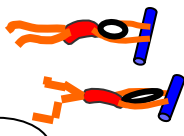
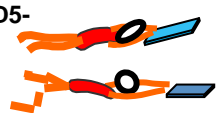
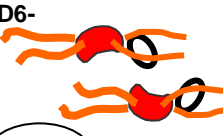

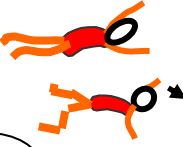
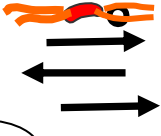
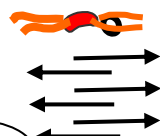
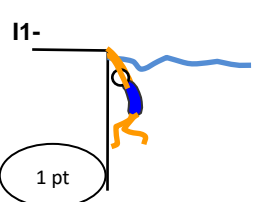
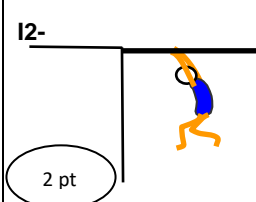
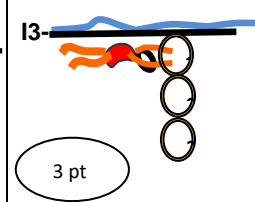
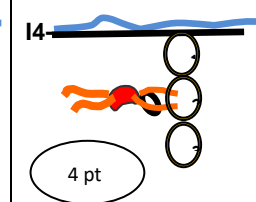
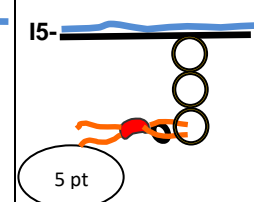
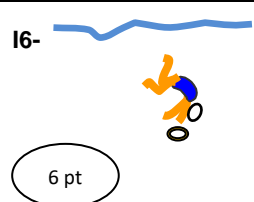
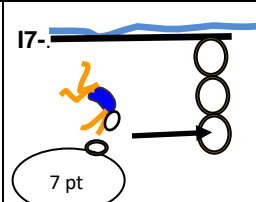
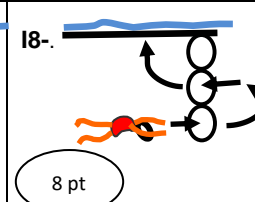
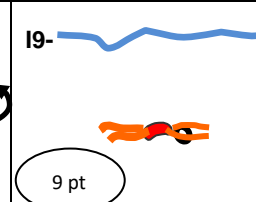
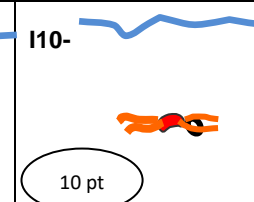


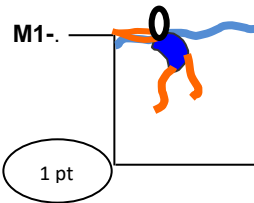
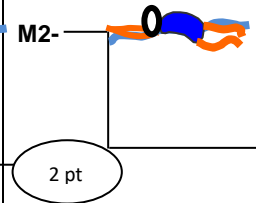
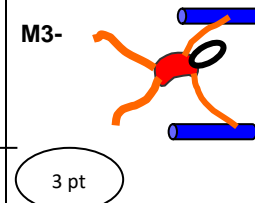
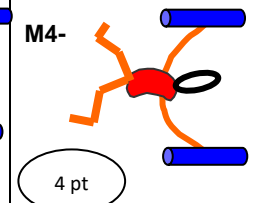
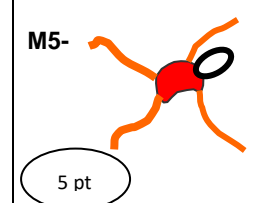
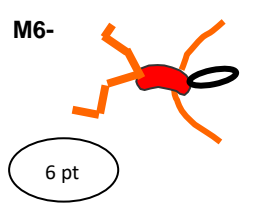
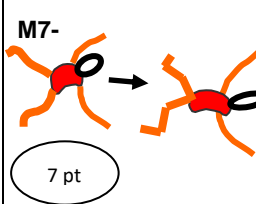
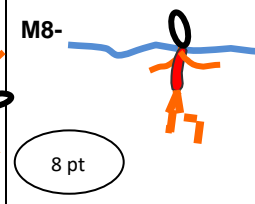
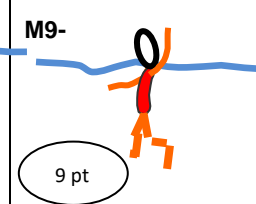
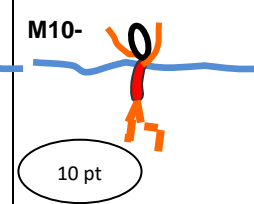
## ANNEXE G : Descriptif des actions

<b>LES ENTREES</b>	<p><b>E1-</b> </p> <p>1 pt</p>	<p><b>E2-</b> </p> <p>2 pt</p>	<p><b>E3-</b> </p> <p>3 pt</p>	<p><b>E4-</b> </p> <p>4 pt</p>	<p><b>E5-</b> </p> <p>5 pt</p>	<b>LES ENTREES</b>
	<p>Je descends par l'échelle.</p>	<p>Je saute avec deux frites du bord du bassin.</p>	<p>Je saute avec une frite du bord du bassin.</p>	<p>Je saute sans matériel du bord du bassin et je m'accroche à la frite.</p>	<p>Je saute sans matériel du bord du bassin.</p>	
	<p><b>E6-</b> </p> <p>6 pt</p>	<p><b>E7-</b> </p> <p>7 pt</p>	<p><b>E8-</b> </p> <p>8 pt</p>	<p><b>E9-</b> </p> <p>9 pt</p>	<p><b>E10-</b> </p> <p>10 pt</p>	
<p>Je saute sans matériel du plot.</p>	<p>Je plonge, départ à genou.</p>	<p>Je tombe en arrière du bord du bassin ou du plot.</p>	<p>Je plonge debout du muret.</p>	<p>Je plonge debout du plot.</p>		

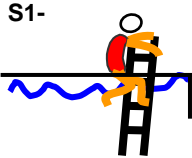
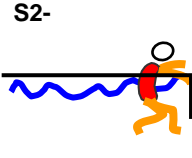
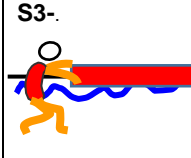
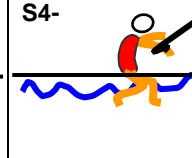
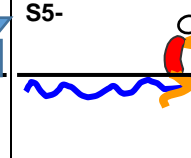
<b>LES DEPLACEMENTS</b>	<p><b>D1-</b> </p> <p>1 pt</p>	<p><b>D2-</b> </p> <p>2 pt</p>	<p><b>D3-</b> </p> <p>3 pt</p>	<p><b>D4-</b> </p> <p>4 pt</p>	<p><b>D5-</b> </p> <p>5 pt</p>	<b>LES DEPLACEMENTS</b>
	<p>J'effectue, avec deux frites, une longueur sur le ventre.</p>	<p>J'effectue avec une frite sous chaque bras et avec un battement des jambes, une longueur (aller) sur le ventre puis une longueur (retour) sur le dos.</p>	<p>J'effectue, avec une frite sous le thorax, une longueur sur le ventre puis avec une frite sur le ventre, une longueur sur le dos.</p>	<p>J'effectue avec une frite à bout de bras, une longueur sur le ventre puis une longueur sur le dos.</p>	<p>J'effectue, avec une planche à bout de bras (bras tendus), une longueur sur le ventre avec une respiration frontale (devant) puis une longueur sur le dos.</p>	
	<p><b>D6-</b> </p> <p>6 pt</p>	<p><b>D7-</b> </p> <p>7 pt</p>	<p><b>D8-</b> </p> <p>8 pt</p>	<p><b>D9-</b> </p> <p>9 pt</p>	<p><b>D10-</b> </p> <p>10 pt</p>	
<p>J'effectue sans matériel, une longueur sur le ventre puis une longueur sur le dos.</p>	<p>J'effectue une longueur en crawl rattrapé sur la planche et avec une respiration frontale tous les 3 coups de bras et une longueur en dos, bras tendus, dans le prolongement du corps, sans planche.</p>	<p>J'effectue une longueur en crawl (sur le ventre) puis une longueur en dos alternatif (sur le dos).</p>	<p>J'effectue trois longueurs avec deux nages différentes sans m'arrêter, une ventrale et une dorsale.</p>	<p>J'effectue six longueurs avec deux nages différentes sans m'arrêter, une ventrale et une dorsale.</p>		

## ANNEXE G : Descriptif des actions

<b>LES IMMERSIONS</b>	 <p>1 pt</p>	 <p>2 pt</p>	 <p>3 pt</p>	 <p>4 pt</p>	 <p>5 pt</p>	<b>LES IMMERSIONS</b>
	Je mets entièrement la tête dans l'eau en me tenant au mur.	Je passe entièrement sous une barre ou sous une ligne d'eau.	Je passe dans le premier cerceau immergé sans tenir le mur ni le cerceau.	Je passe dans le deuxième cerceau immergé sans m'accrocher au cerceau.	Je passe dans le troisième cerceau immergé sans m'accrocher à celui-ci.	
	 <p>6 pt</p>	 <p>7 pt</p>	 <p>8 pt</p>	 <p>9 pt</p>	 <p>10 pt</p>	
	Je vais chercher un objet au fond du bassin sans aide.	Je vais chercher un objet au fond du bassin sans aide puis je passe dans l'un des cerceaux avant de regagner la surface avec l'objet.	Je passe dans l'un des cerceaux puis dans un autre cerceau avant de regagner la surface.	J'effectue un 10 m sous l'eau.	J'effectue un 25 m sous l'eau (longueur du bassin, d'un mur à l'autre).	

<b>LES MAINTIENS OU EQUILIBRES</b>	 <p>1 pt</p>	 <p>2 pt</p>	 <p>3 pt</p>	 <p>4 pt</p>	 <p>5 pt</p>	<b>LES MAINTIENS OU EQUILIBRES</b>
	Je reste le long du mur, dans une zone où je n'ai pas pied, avec de l'eau au-dessus des épaules.	J'effectue une étoile de mer ventrale (sur le ventre) en me tenant au mur.	J'effectue une étoile de mer ventrale (sur le ventre) avec deux frites.	J'effectue une étoile de mer dorsale (sur le dos) avec deux frites.	J'effectue une étoile de mer ventrale (sur le ventre) sans aucun matériel pendant 10 secondes.	
	 <p>6 pt</p>	 <p>7 pt</p>	 <p>8 pt</p>	 <p>9 pt</p>	 <p>10 pt</p>	
J'effectue une étoile de mer dorsale (sur le dos) sans aucun matériel pendant 10 secondes.	J'enchaîne une étoile de mer ventrale 10 secondes puis, sans reprise d'appui, une étoile de mer dorsale 10 secondes.	J'effectue un surplage vertical, tête hors de l'eau pendant 15 secondes.	J'effectue un surplage vertical, pendant 15 secondes, tête hors de l'eau, en gardant une main en l'air.	J'effectue un surplage vertical pendant 15 secondes, tête hors de l'eau, en gardant les deux mains en l'air.		

## ANNEXE G : Descriptif des actions

<b>LES SORTIES</b>	S1- 	S2- 	S3- 	S4- 	S5- 	<b>LES SORTIES</b>
	1 pt	2 pt	3 pt	4 pt	5 pt	
	Je sors seul de la piscine par l'échelle.	Je sors seul de la piscine par la plage.	Je sors seul de la piscine par le tapis.	Je sors seul de la piscine à l'aide de la corde.	Je sors seul de la piscine par le muret.	