



DES SITUATIONS POUR TRAVAILLER L'EQUILIBRATION

Source inconnue

En marche avant, descendre les marches du petit bassin.	Courir en avant dans la petite profondeur.	En marche arrière, descendre les marches du petit bassin.	Courir en arrière dans la petite profondeur.	Faire le tour du petit bassin en longeant le mur.
Se déplacer le long du mur en tournant sur soi-même.	Se déplacer le long du mur en doublant un camarade.	Dans la grande profondeur du petit bassin, se déplacer une main sur le mur, une main sur une ligne d'eau.	Dans la grande profondeur du petit bassin, se déplacer entre 2 lignes d'eau.	Effectuer une immersion brève entre 2 lignes d'eau, tout en se déplaçant.
Dans le grand bassin, se déplacer le long du mur et avec l'aide d'une frite dans une main.	En s'immergeant régulièrement, se déplacer le long du mur, une main sur le mur et une main sur une frite.	Dans le grand bassin, traverser le grand bassin entre 2 lignes en s'immergeant régulièrement.	Traverser le grand bassin entre 2 lignes d'eau et se laisser flotter sans aide.	Descendre à l'échelle du grand bassin et se laisser remonter.
Descendre le long d'une perche et remonter sans aide.	Assis sur le bord du grand bassin, un flotteur dans les mains, basculer vers l'avant et se laisser flotter avec le flotteur.	Assis sur le bord du grand bassin, tomber vers l'avant entre 2 lignes d'eau puis se laisser flotter sans aide.	Sauter debout dans le grand bain entre 2 lignes d'eau et se laisser remonter.	Sauter debout avec une perche, puis faire la flottaison ventrale sans aide.
Avec l'aide de 2 flotteurs, se mettre sur le dos.	Glisser le toboggan assis, s'immerger puis flotter avec ou sans aide.	Glisser sur le toboggan puis flotter sans aide.	Se déplacer en position ventrale (tête immergée) avec une aide le plus loin possible.	Se déplacer en position ventrale avec une aide en coordination de la respiration.
Sauter, s'immerger, remonter à la surface, faire une position ventrale ou dorsale puis se déplacer sur la largeur du bassin.	Alterner en déplacement la position ventrale et dorsale sur une largeur du bassin.	Au bord du bassin, position de plongeon s'immerger en profondeur, remonter à la surface, se mettre en position ventrale ou dorsale.	Au plongoir de 1 mètre, sauter puis nager sur 25 mètres soit sur le ventre, soit sur le dos.	