



## DES SITUATIONS POUR TRAVAILLER L'EQUILIBRATION

Source inconnue

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