



Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes

- 1 - Entrée dans l'eau en chute arrière
- 2 - Déplacement de 3,5m en direction d'un obstacle
- 3 - Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m
- 4 - Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15m
- 5 - Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace sur vertical pendant 15s
- 6 - Puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15m
- 7 - Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- 8 - Se déplacer sur une distance de 15m. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15s
- 9 - Reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15m
- 10 - Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
- 11 - Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ