

# PARCOURS D'AISANCE AQUATIQUE

ACADÉMIE  
DE CRÉTEIL  
L'École  
Spéciale  
Prépare

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Seine-Saint-Denis

1.  
J'entre seul  
dans l'eau  
par la tête  
(Debout ou à genoux)



2.  
Je remonte aligné  
à la surface



3.  
Je parcours 10 mètres en position ventrale, tête immergée



4.  
Je me retourne  
et je flotte sur le dos,  
bassin en surface



5.  
Je regagne  
le bord  
et je sors seul de l'eau.



EQUIPE CPD/CPC EPS1 93