|  |  |
| --- | --- |
| On vient de se faire attaquer par des pirates. Dans la bagarre qui a lieu sur le pont, je me retrouve poussé dans l’eau en bascule arrière. | Je rentre dans l'eau par une bascule arrière. |
| Je vais passer sous le bateau pour me rapprocher de la plage et du petit port où sont accostées quelques barques… | Je passe sous un obstacle posé sur l'eau (1m50 de long). |



|  |  |
| --- | --- |
| Allez ! J’avance tranquillement vers la plage… | Je me déplace en nage ventrale(20 m) |
| Bon, je m’arrête un peu pour regarder ce qui se passe … Tout va bien, ils ne m’ont pas repéré ! | Je réalise un surplace vertical 15 secondes. |

|  |  |
| --- | --- |
| Direction la petite barque verte là- bas ! Je vais nager un peu sur le dos … | Je me déplace en nage dorsale(20m) |
| J’ai le cœur qui bat, il faut que je me calme ! Je vais faire la planche et rester un peu comme ça pour me reprendre … | Je maintiens une position dorsale horizontale avec, si nécessaire, des mouvements de jambes et de bras (godille) 15 secondes. |

|  |  |
| --- | --- |
| Courage ! Je suis presque arrivé … encore quelques mètres à nager et je vais passer sous la barque verte ! | Je passe sous un obstacle posé sur l'eau (1m50 de long). |
| Hop c’est fait ! J’arrive au ponton du port … J’ai réussi ! Je suis sauvé ! | Je nage pour rejoindre mon point de départ. |