

ÉCOLE :

PISCINE :

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

**PARCOURS DE SYNTHÈSE FIN DE CYCLE 3**

**ENTRÉE :**

Sauter ou plonger en grande profondeur



**ÉQUILIBRE :**

Revenir en surface  
et enchaîner avec une étoile ventrale ou dorsale tenue 5 sec.



**IMMERSION**

Passer sous un obstacle flottant



**DÉPLACEMENT :**

Nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos



**ÉQUILIBRE**

Sur place, 10 secondes la tête émergée



**IMMERSION**

Récupération d'un objet en grande profondeur  
puis rejoindre le bord



