NOMS	Actions à réaliser								
	Chute arrière	Déplacer sur 3,5m vers obs	Immersion totale sous un obstacle	Nage ventrale sur 15m	15 secondes en sustentas°	1/2 tour sans reprise d'appuis	Nage dorsale sur 15 m	Etoile 15 sec	Obstacle à refranchir