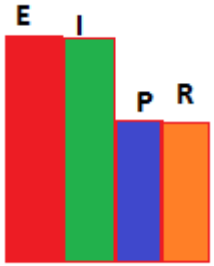
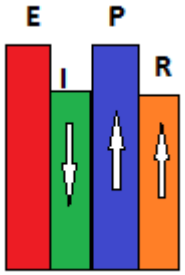
CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
		
E : se laisser porter	→ **E : équilibre maitrisé**	→ **E : équilibre dynamique**
I : d'une courte immersion	→ **I : immersion plus longue**	→ **I : travail sur la prise d'information (proprioception)**
P : quitter les réflexes terriens	→ **P : déplacement aquatique**	→ **P : propulsion efficace (corps propulseur et corps propulsé)**
R : apnée brève	→ **R : apnée contrôlée**	→ **R : respiration aquatique**