**Echauffements**

* **En dehors de l’eau**
  + Mobiliser son diaphragme
    - Apprendre à inspirer en utilisant toutes les réserves : bassin, ventre, poitrine et clavicules
    - Apprendre à « étirer » son diaphragme en se penchant en soufflant, puis remonter en maintenant sa respiration coupée
  + Etirer les bras, la cage thoracique
  + Mobiliser le bassin
  + Les genoux, les chevilles
* **Dans l’eau**
  + 4 longueurs de nage libre sans palmes
  + Avec planche :
    - 2 longueurs sur le côté gauche
    - 2 longueurs sur le côté droit
    - 2 longueurs sur le dos
    - 2 longueurs planche en opposition
* **En apnée**
  + Faire des « dauphins », sur deux longueurs chaque :
    - 3 battements de jambe en apnée, 3 respirations
    - 3 battements de jambe en apnée, 2 respirations
    - 3 battements de jambe en apnée, 1 respiration