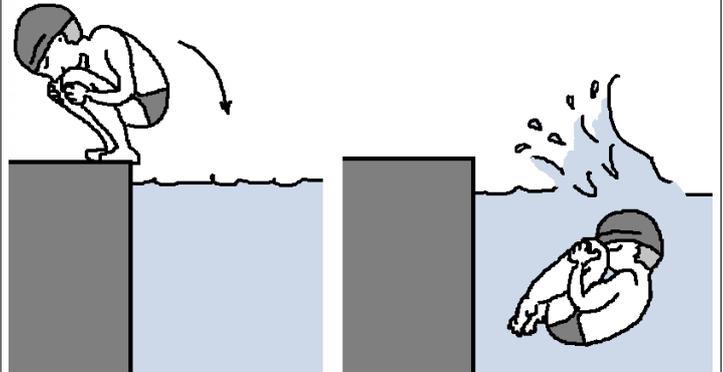


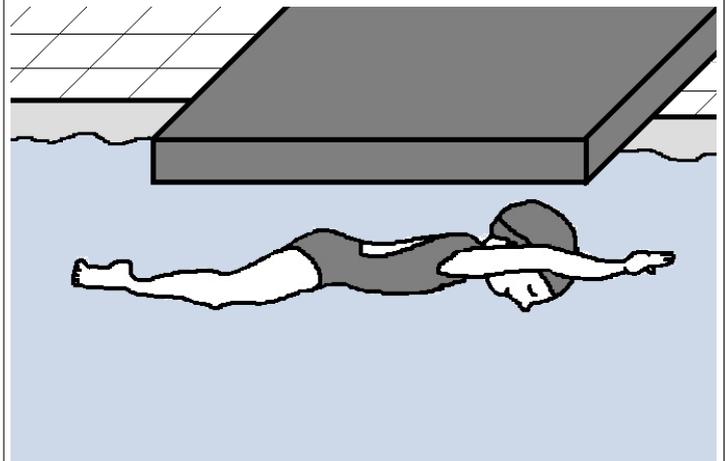
On vient de se faire attaquer par des pirates. Dans la bagarre qui a lieu sur le pont, je me retrouve poussé dans l'eau en bascule arrière.



Je rentre dans l'eau par une bascule arrière.



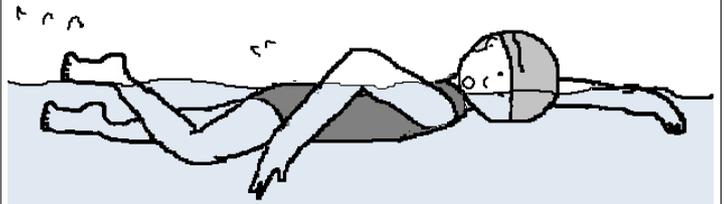
Je vais passer sous le bateau pour me rapprocher de la plage et du petit port où sont accostées quelques barques...



Je passe sous un obstacle posé sur l'eau (1m50 de long).



Allez ! J'avance tranquillement vers la
plage...



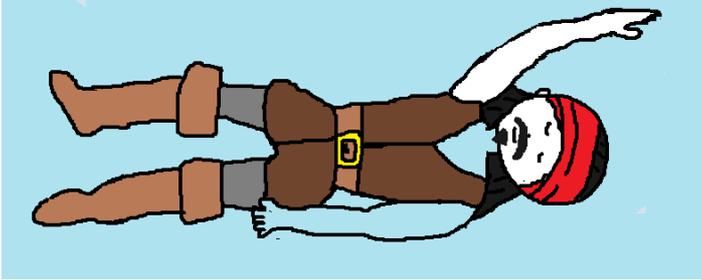
Je me déplace en nage ventrale (15 m).



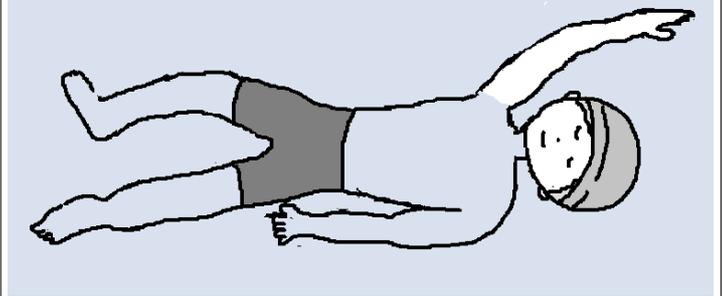
Bon, je m'arrête un peu pour regarder
ce qui se passe ... Tout va bien, ils ne
m'ont pas repéré !



Je réalise un surplace vertical 15
secondes.



Direction la petite barque verte là-bas ! Je vais nager un peu sur le dos ...



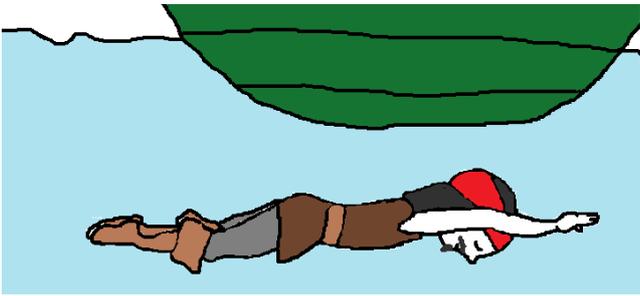
Je me déplace sur le dos.



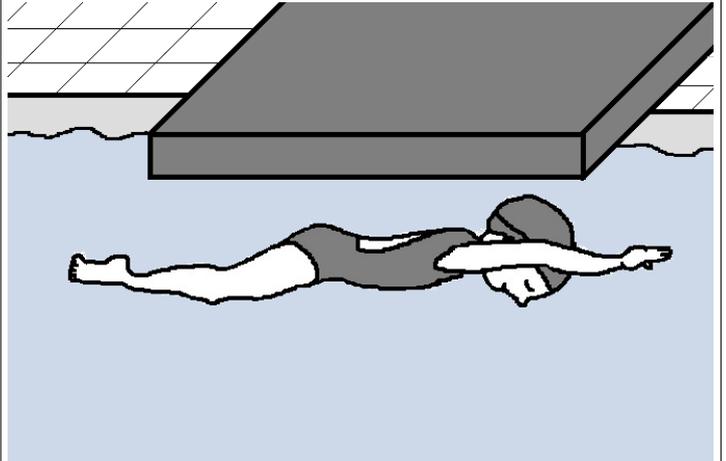
J'ai le cœur qui bat, il faut que je me calme ! Je vais faire la planche et rester un peu comme ça pour me reprendre ...



Je maintiens une position dorsale horizontale avec, si nécessaire, des mouvements de jambes et de bras (godille) 15 secondes.



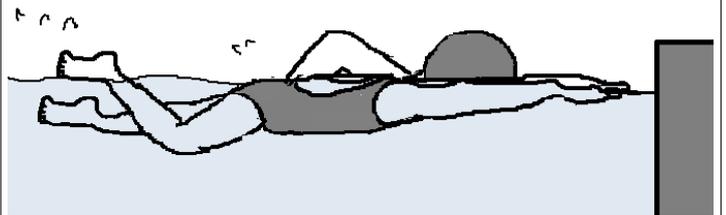
Courage ! Je suis presque arrivé ...
encore quelques mètres à nager et je
vais passer sous la barque verte !



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.