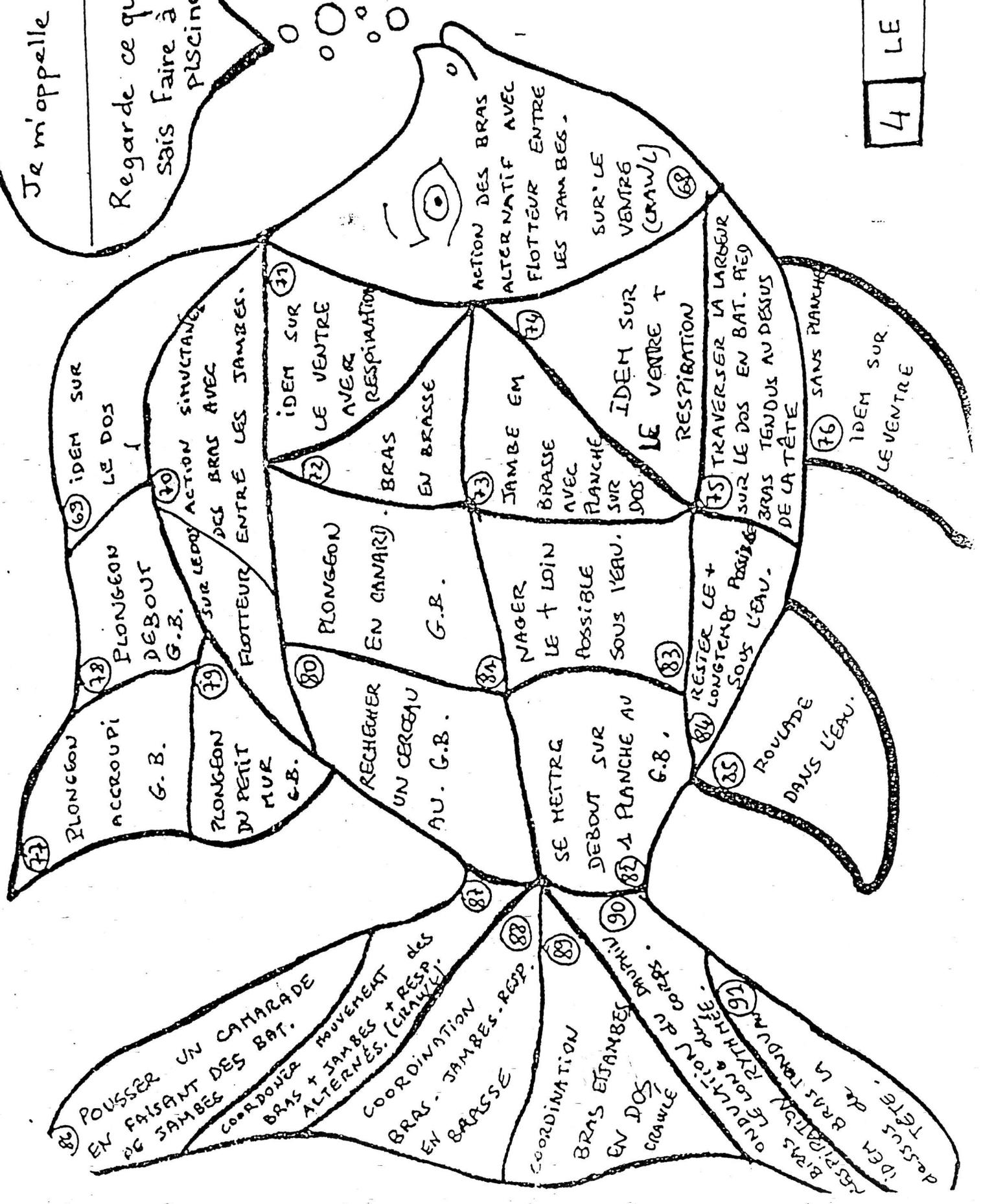


Je m'appelle
 Regarde ce que je
 sais faire à la
 piscine!



ACTION DES BRAS ALTERNATIF AVEC FLOTTEUR ENTRE LES JAMBES. SUR LE VENTRE (CRAWL) 68

IDEM SUR LE VENTRE AVEC RESPIRATION 72

JAMBE EN BRASSE AVEC PLANCHE SUR DOS 73

IDEM SUR LE VENTRE + RESPIRATION 74

TRAVERSER LA LARGEUR SUR LE DOS EN BAT. PIEDS BRAS TENDUS AU DESSUS DE LA TÊTE 75

SANS PLANCHE IDEM SUR LE VENTRE 76

RESTER LE + LONGTEMPS POSSIBLE SOUS L'EAU. 83

ROULADE DANS L'EAU. 85

SE METTRE DEBOUT SUR UNE PLANCHE AU G.B. 81

RESTER LE + LONGTEMPS POSSIBLE SOUS L'EAU. 83

ROULADE DANS L'EAU. 85

POUSSER UN CANTONNIER EN FAISANT DES BATTEMENTS DE JAMBES 81

COORDONNER LE MOUVEMENT DES BRAS + JAMBES ALTERNÉS. (CRAWL) 82

COORDONNER BRAS ET JAMBES EN BASSE 83

COORDONNER LE MOUVEMENT DES BRAS + JAMBES ALTERNÉS. (CRAWL) 84

COORDONNER LE MOUVEMENT DES BRAS + JAMBES ALTERNÉS. (CRAWL) 85

POUSSER UN CANTONNIER EN FAISANT DES BATTEMENTS DE JAMBES 81

COORDONNER LE MOUVEMENT DES BRAS + JAMBES ALTERNÉS. (CRAWL) 82

COORDONNER BRAS ET JAMBES EN BASSE 83

COORDONNER LE MOUVEMENT DES BRAS + JAMBES ALTERNÉS. (CRAWL) 84

COORDONNER LE MOUVEMENT DES BRAS + JAMBES ALTERNÉS. (CRAWL) 85