

NATATION ARTISTIQUE

DEPLACEMENT INDIVIDUEL :



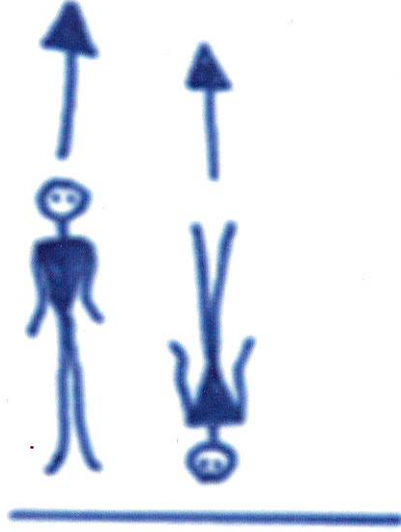
« LA CHAISE »

Description :

Assis sur la planche, utiliser ses bras pour avancer, reculer, tourner.

NATATION ARTISTIQUE

DEPLACEMENT INDIVIDUEL :



« LA GODILLE »

Description :

En position dorsale, tendu avancer vers la tête, vers les pieds, pivoter à la surface à l'aide des bras.