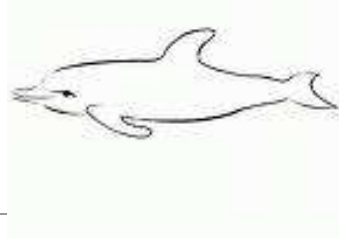


| | | |
|-----------------------------|--|---|
| POSITION VENTRALE | | Fiche : 39 |
| MAURICE EN RANDO | |  |
| Matériel : | Frites. | |
| Organisation : | Traversées du bassin avec une frite tenue de différentes façons et battements de jambes. | |
| Niveaux différents : | | |
| ➤ Plus facile : | <i>En tenant la frite sous les bras.</i> | |
| ➤ Plus difficile : | <i>En tenant la frite avec les mains, bras tendus en avant.</i> | |
| Variante : | Se mettre à cheval sur sa frite, couché à plat ventre et avancer. | |

| | | |
|-----------------------------|--|----------------|
| | | Fiche : |
| | | |
| Matériel : | | |
| Organisation : | | |
| Niveaux différents : | | |
| ➤ Plus facile : | | |
| ➤ Plus difficile : | | |
| Variante : | | |