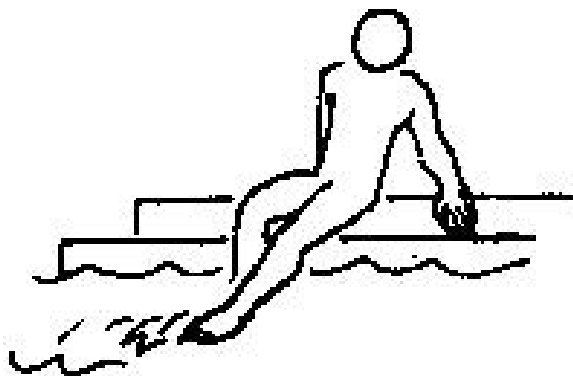


L'ECUME DES VAGUES



Matériel : **Aucun**

Organisation : Assis au bord du bassin, bouger les jambes pour faire de la mousse.

Niveaux différents :

- **Plus facile** : - **Frapper l'eau avec les mains, les pieds.**
- **Plus difficile** : - **Sur le ventre, sur le dos.**

Variante : Varier l'intensité.

Référence : MDLN- OFSPO