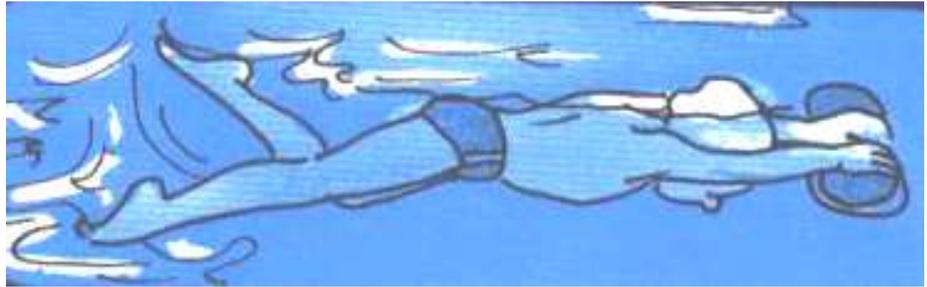


LE HORS-BORD



Matériel : **Planches ou frites.**

Organisation : A l'aide de la planche, se déplacer avec des battements de jambes.

Niveaux différents :

- **Plus facile** :
 - Avec la frite autour de soi (petit bateau).
- **Plus difficile** :
 - Effectuer plusieurs largeurs.
 - Inclure des rythmes de respiration.
 - Alternier ventre/dos.
 - Avec la planche : se tenir de profil.

Variante : Travailler à 2 sur une frite, ajouter la respiration crawl (en se regardant face-à-face).