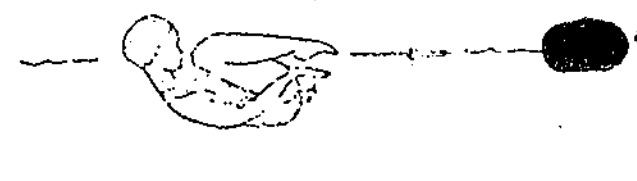


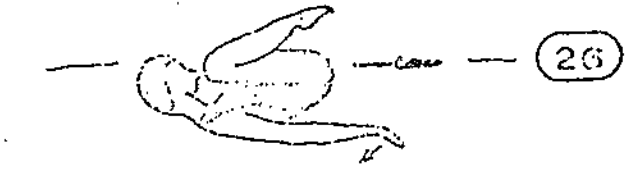
23 - Appuis de traction - corps en extension même position que le déplacement N° 21.



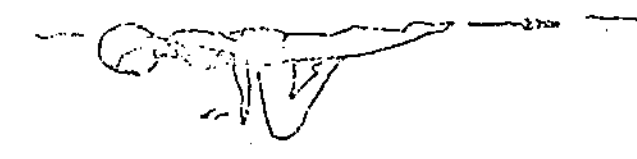
24 LE DEPLACEMENT " CUVE " PAR LES PIEDS
Appuis de traction - Les cuisses sont perpendiculaires à la surface de l'eau - Les jambes sont à la surface.



Appuis de traction - corps très compact - les jambes sont à la surface de l'eau la tête près des genoux.



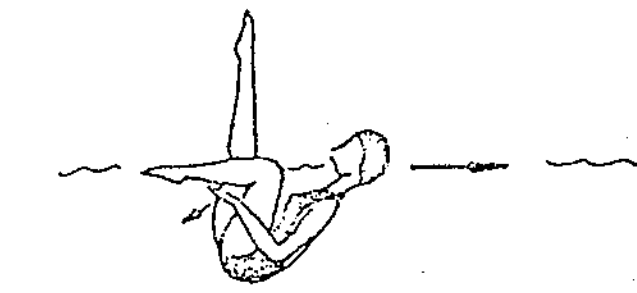
26 LE DEPLACEMENT DORSAL " GOUPE ÉLEVÉ " PAR LES PIEDS - Appuis de traction - corps très compact montée des fesses sous les talons - déplacement en apnée - le corps ne doit pas basculer par delà la verticale.



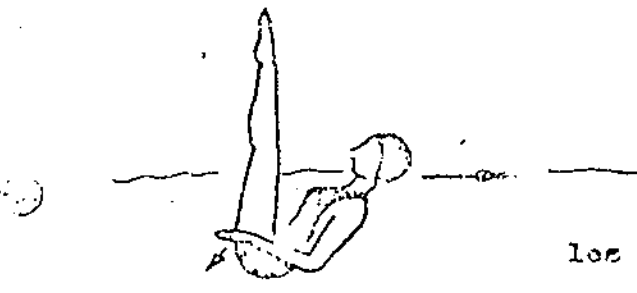
27 LE DEPLACEMENT VENTRAL " VOILER RENVERSE " par les pieds - Appuis de traction - corps en extension - tête, fesses, talons à la surface la cuisse de la jambe pliée perpendiculaire. Mouvement Coupe-Coupe - Déplacement Apnée.



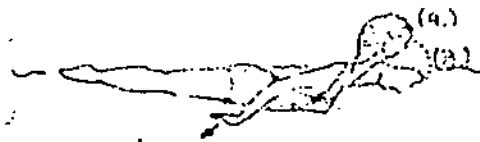
28 LE DEPLACEMENT VENTRAL " BILLET LES DEUX SE " PAR LES PIEDS - Appuis de traction - Corps en extension - tête, fesses, talons alignés à la surface - jambe tendue vers le fond et perpendiculaire à la surface - mouvement Coupe-Coupe Déplacement Apnée.



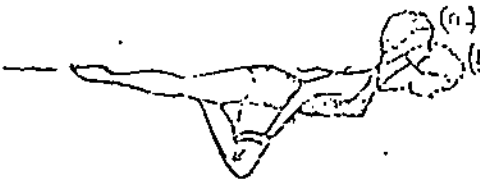
29 LE DEPLACEMENT DORSAL " POSITION FLAMENCO " PAR LA TETE - Appuis de propulsion - 1 jambe tendue verticalement, l'autre jambe repliée vers la poitrine, le mollet doit être placé contre la jambe verticale pied à la surface le visage hors de l'eau.



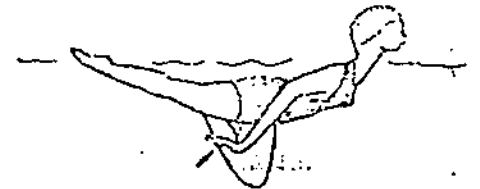
30 - Appuis de propulsion les 2 jambes tendues verticalement - le tronc et les jambes doivent former un angle le plus près possible de 90° - pieds en extension - Visage hors de l'eau.



12 LE DEPLACEMENT VENTRAL "CANOE" par la tête.
Appuis de propulsion - Tête, Fesses, Talons à la surface de l'eau - Le visage peut être hors de l'eau (a) ou dans l'eau (b) - Après



13 LE DEPLACEMENT VENTRAL "CANOE JAMBE PLIÉE" par la tête - Appuis de propulsion - Tête, Fesses, Talons à la surface de l'eau - a) Visage hors de l'eau (menton posé) - b) Visage dans l'eau (Front dans l'eau)



14 LE DEPLACEMENT VENTRAL "POISSON COIFFÉ" - Tête Appuis de propulsion - Corps courbé 1 jambe pliée à l'intérieur de l'autre - le pied se situe entre le genou et le haut de la cuisse L'autre jambe est en extension complète - La Tête et le pied de la jambe tendue sont axés



15 LE DEPLACEMENT VENTRAL "COUPE-COUPÉ" PAR LES PIEDS - Appuis de propulsion - Corps en extension Tête, Fesses, Talons alignés à la surface de l'eau - Le mouvement des Avant-bras part vers le ventre vers les côtés et retour. Après.



16 LE DEPLACEMENT VENTRAL "VOLAILLE" par la tête Appuis de propulsion - corps en extension le pied de la jambe pliée le long de la jambe tendue (base du genou interne)



17 LE DEPLACEMENT VENTRAL "VOLAILLE" par la tête Appuis de propulsion - Corps en extension la cuisse de la jambe pliée doit être perpendiculaire à la surface de l'eau.



18 LE DEPLACEMENT VENTRAL "VOLAILLE" par les pieds - Appuis de propulsion - corps en extension - même position que le déplacement n° 17.



19 LE DEPLACEMENT VENTRAL "VOLAILLE" par la tête - Appuis de traction - Corps en extension - même position que le déplacement n° 17.



20 LE DEPLACEMENT VENTRAL "VOLAILLE" par la tête - Appuis de propulsion - corps en extension - la cuisse doit être perpendiculaire à la surface de l'eau - la jambe doit être parallèle à l'eau.



21 LE DEPLACEMENT VENTRAL "VOLAILLE" par la tête - Appuis de propulsion - corps en extension - une jambe tendue perpendiculaire à la surface, l'autre jambe tendue à la surface de l'eau, Visage hors de l'eau.



22 LE DEPLACEMENT VENTRAL "VOLAILLE" par la tête - Appuis de traction - corps en extension - même position que le déplacement n° 20.