

[illegible]

BRASSE			CRAWL		
GLISSEE	MOINS DE MVT PAR LONGUEUR	RECHERCHE DE L'AMPLITUDE	RATTRAPE	1 BRAS RATTRAPE L'AUTRE AVANT DE PARTIR	PRISE D'APPUIS
2J/B	2 MVTS DE JBS POUR UN CYCLE DE BRAS	RECHERCHE DE L'AMPLITUDE ET COORDINATION	AMPLITUDE	MOINS DE MVTS POSSIBLE PAR LONGUEUR	PRISE D'APPUIS
2B/J	CONTRAIRE	RECHERCHE D'APPUIS ET PLACEMENT RESPIRATION	OPPOSITION	MARQUER UN TEMPS D'ARRET AVEC 1 BRAS SUR LA CUISSE ET L'AUTRE DEVANT	PRISE D'APPUIS
BRAS BRASSE JBS BATTEMENT	BRAS BRASSE JBS BATTEMENT	RECHERCHE D'APPUIS ET PLACEMENT RESPIRATION	REWIND	TOURNER LES BRAS A L'ENVERS	SE RENDRE COMPTE DU MOUVEMENT
RATTRAPE	1 BRAS APRES L'AUTRE	RECHERCHE D'APPUIS	CHINOIS	TOUCHER LES AISSELLES A CHAQUE RETOUR DE BRAS	LEVER LE COUDE SUR LE RETOUR AERIEN POUR FAVORISER LE RELACHEMENT
PINGOUIN	PLACE TES POUCES SOUS TES BRAS	RECHERCHE D'APPUIS	PINGOUIN	POUCES SOUS LES BRAS	PRISE D'APPUIS
1 BRAS	2 BRAS	RECHERCHE D'APPUIS	PORTE MAGIQUE	LEVER LE COUDE ET CREER UN DESEQUILIBRE VERS L'AVANT	ANALYSER LES DIFFERENTS PHASES DE SON CYCLE DE BRAS
PINTO	2 MVTS EN SURFACE SUIVI D'UNE COULEE	TRAVAIL COULEE	ROSTROPOVITCH	EPELER SA NAGE	ANALYSER LES DIFFERENTS PHASES DE SON CYCLE DE BRAS
DISSOCIEE	1 CYCLE DE BRAS COMPLET PUIS 1 CYCLE DE JBS COMPLETS	COORDINATION BRAS JAMBE	STOP AND GO	NAGE SUR PLACE	PRISE D'APPUIS
			1 BRAS	1 BRAS PAR BASSIN	PRISE D'APPUIS
			1 DOIGT	NAGER AVEC JUSTE L'INDEX	PRISE D'APPUIS
			BALLE TENNIS	NAGER AVEC UNE BALLE DE TENNIS DANS LES MAINS	PRISE D'APPUIS
			POLO	TETE HORS DE L'EAU REGARD VERS L'AVANT	ENTREE DU BRAS DANS L'EAU PRISE D'APPUIS TRAVAIL DE JBS
			FROLE	LE BOUT DES DOIGTS EFFLEURE LA SURFACE DE L'EAU AU RETOUR DE BRAS	RELACHE LE RETOUR DE BRAS
			RICOCCHET	FAIRE UN RICOCCHET AVEC LA MAINS AVANT L'ENTREE DANS L'EAU	AUGMENTER L'AMPLITUDE
			ESSUIE GLACE	ON REPRODUIT LE MVT A L'ENVERS ET ON REVIENT	ANALYSER LES DIFFERENTS PHASES DE SON CYCLE DE BRAS
			S DANS L'EAU	ON DESSINE UN S SOUS L'EAU VOIRE PLUSIEURS	PRISE D'APPUIS
			TOUCHE TETE	ON TOUCHE SA TETE AVEC SON POUCE SUR LE RETOUR DE BRAS	LEVER LE COUDE SUR LE RETOUR AERIEN POUR FAVORISER LE RELACHEMENT
			4 POINTS CARDINAUX	TRAVAIL SPECIFIQUE SUR UNE PARTIE DU CYCLE CE BRAS	ANALYSER LES DIFFERENTS PHASES DE SON CYCLE DE BRAS
			CHIEN	RETOUR DU BRAS SOUS L'EAU TETE HORS DE L'EAU	ENTREE DU BRAS DANS L'EAU PRISE D'APPUIS TRAVAIL DE JBS