

## Les exercices de base



### 1 • Pédalage en avant mains sur flotteur

Mouvements amples, dos droit,  
ventre serré.



### 2 • Rétropédalage mains sur flotteur

Mouvements amples, rétropédalage,  
dos droit, ventre serré.



### 3 • Pédalage en avant + ciseaux de bras

Mouvements amples, paumes  
de mains tournées dans le sens  
de la poussée !



### 4 • Pédalage en arrière + mouvement de brassé inversée

Amplitude dans les mouvements,  
contraction du ventre pendant le  
retour des bras.



### 5 • Ciseaux de jambes, jambes tendues, mains sur flotteur

Travail des jambes et des obliques,  
pointes des pieds en extension.



### 6 • Montée de genoux, mains sur flotteur

Abdominaux contractés,  
talons vers le fond.



### 7 • Mains sur flotteur, montée en traction

Bras tendus, contraction du ventre  
et des fessiers.



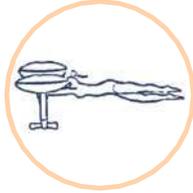
### 8 • Position balançoire, mains sur flotteurs, jambes serrées

Travail des abdominaux,  
monter et descendre les jambes,  
pointes de pieds tendues.



### 9 • Position balançoire, mains sur flotteurs, jambes pliées et serrées

Dos droit, monter les pieds jusqu'à la  
surface de l'eau puis les redescendre.



### 10 • A côté du Velaqua, sur le ventre, mains sur selle, bras tendus

Battements de jambes dynamiques,  
ventre serré.