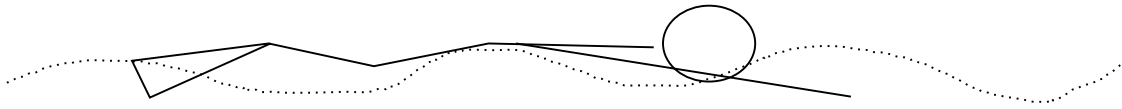
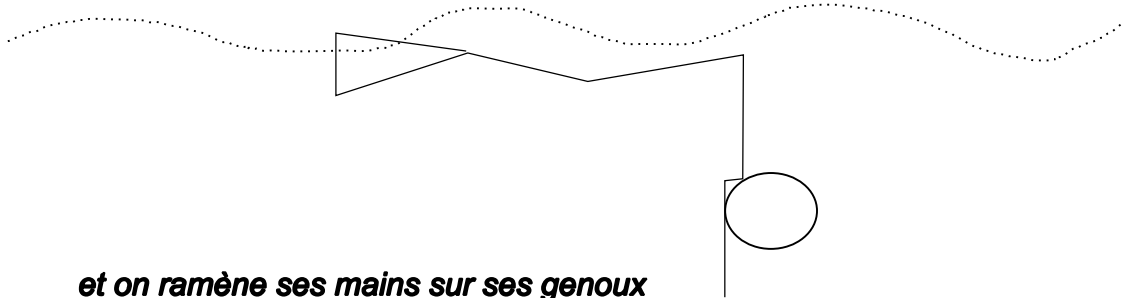


Départ droit, bras tendus

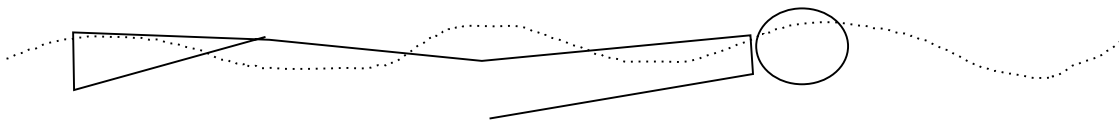
LE CANARD



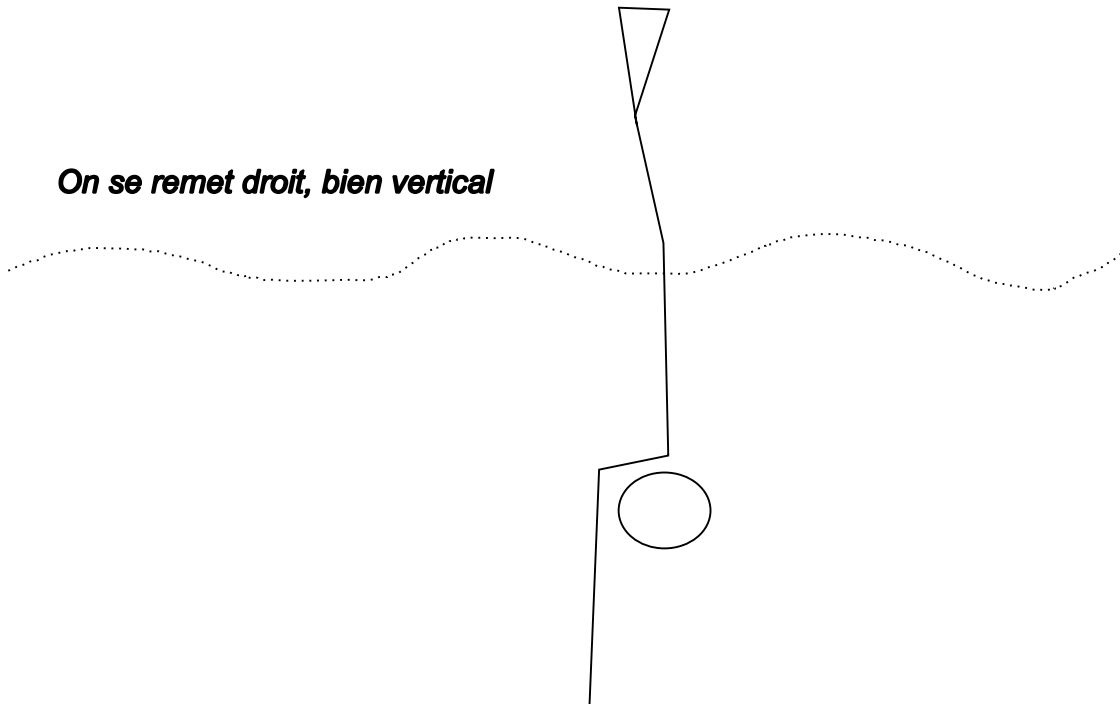
On casse au niveau du bassin...



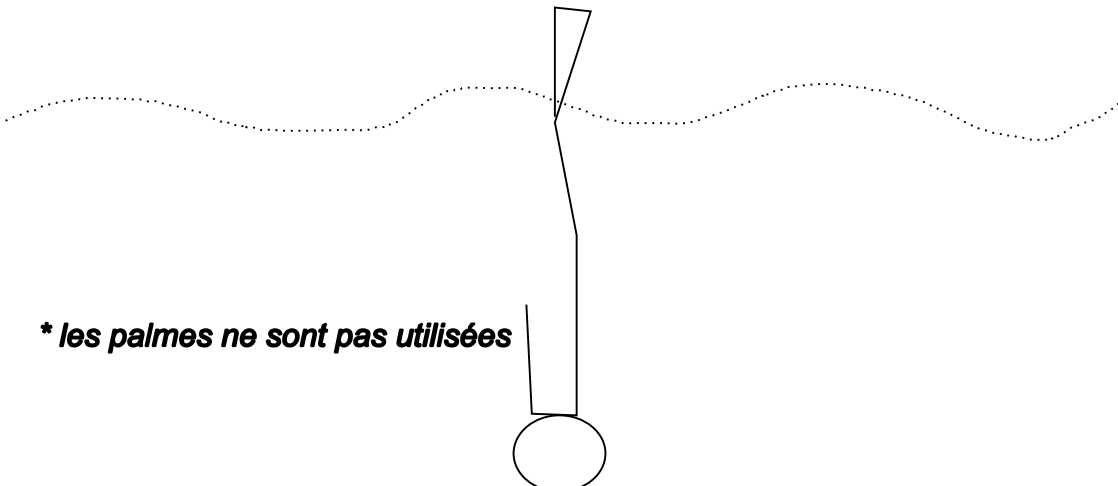
et on ramène ses mains sur ses genoux



On se remet droit, bien vertical



On utilise les mains pour chasser l'eau



*** les palmes ne sont pas utilisées**