

# Natation – Brasse: Brice de Nice

Les élèves cumulent deux tâches de coordination simultanément grâce à cet exercice: se maintenir en équilibre et nager.

A plat ventre sur la planche, les surfeurs effectuent une longueur de 10m à la force de leurs bras (mouvement de traction).



## Variantes

### plus facile

- Assis ou à genoux.

### plus difficile

- Debout, sur une jambe, sur l'autre, passer de la position à genoux à la position debout tout en avançant.

**Matériel:** Planche



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO