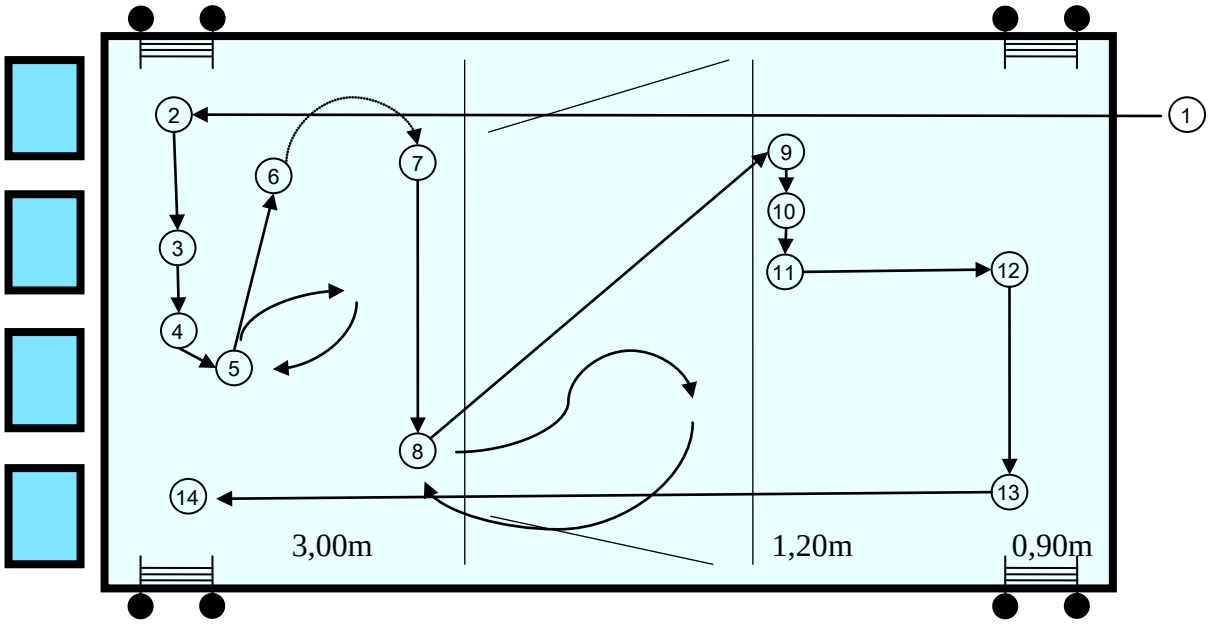
Parcours aquatique de synthèse



1er. ***Gréer son bloc.***

2e. ***Capelage en surface.***

3e. ***Descente en phoque.***

4e. ***Vidage de masque.***

5e. ***"Les pieds lourds".***

6e. ***Saute-mouton.***

7e. ***Signes.***

8e. ***Frisbee sous l'eau en déplacement.***

9e. ***Basket.***

10e. ***Lâcher/reprise d'embout.***

11e. ***"je n'ai plus d'air".***

12e. ***Déplacement du binôme sur octopus***

13e. ***Déplacement surface en capelé.***

14e. ***Immersion en canard/Retour surface et sortie de l'eau***