



## Liste matériel

<p>Tuba (frontale)</p>		<p>Planche</p>	
<p>Palmes</p>		<p>Pull buoy</p>	
<p>Plaquettes  (Conception simple avec bandes aux poignets)</p>		<p>Poids chevilles/ poignets*  (2X) 300-500g</p>	
<p>Elastique chevilles</p>		<p>Parachute*</p>	
<p>Swiss Ball  (Travail à sec de schéma corporelle)</p>		<p>Bande fitness  (Légère)</p>	
<p>Chronomètre ou Smartphone  (Étanche)</p>		<p>Tempo trainer  (A partir du niveau 2)</p>	

**Veillez noter que vous pouvez transformer votre ceinture de parachute en ceinture lestée en y attachant simplement les poids chevilles ! (Inutile d'acheter des lests supplémentaires !)**

## Matériel optionnel

<p><b>Gobelet plastique</b></p> <p>(Pour les éducatifs en dos!)</p>		<p><b>Sandow élastique 3m(épaisseur 5mm)</b></p> <p>(Pour les éducatifs en brasse!)</p>	
<p><b>Elastique de résistance pour nager sur place</b></p> <p>(Uniquement utile si vous avez une ligne pour vous!)</p>		<p><b>Miroir piscine</b></p> <p>(Idéale pour la nage sur place)</p>	
<p><b>Polar verity sense</b></p> <p>(Pour l'entraînement avancé)</p>	