

1ère Vague

Départ de l'embarcadère ou en eau profonde sur deux skis.

Exécuter 5 flexions complètes des Jambes.

Lâcher alternativement le palonnier, (10 secondes avec chaque main).

Slalom enchaîné en passant les vagues de gauche et de droite cinq fois.

Retour à l'embarcadère, lâcher la corde de traction tout en restant en équilibre, se laisser couler sans chute.