

## Focus in Practice -

- **Always** practice your stroke as you would want to swim them in a competition.
  - **Always** do correct turns for the stroke.
  - **Always** streamline after a start and turn.
  - **Always** swim 3 strokes before taking your first breath when starting and turning.
  - If you don't get it right, do it again.
- 

## Concentration à l'entraînement -

- **Toujours** nager un style de nage de la même façon en entraînement qu'en compétition.
- **Toujours** faire correctement les virages de chaque style de nage.
- **Toujours** allonger son corps au maximum après chaque départ et chaque virage.
- **Toujours** nager 3 mouvements de bras avant de prendre sa première respiration après chaque virage et départ.
- Si vous n'y parvenez pas au premier coup, refaites-le encore.