
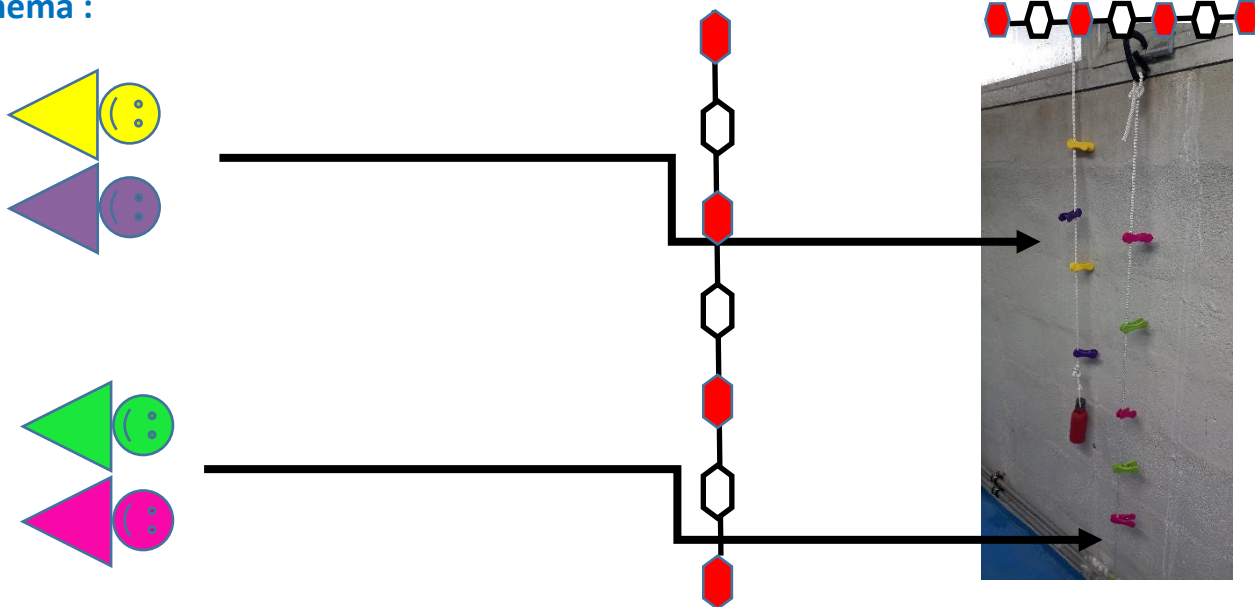


<h2 style="text-align: center;">Les pinces de crabe en relais.</h2>	<p style="text-align: center;">- Pratique -</p> 	<p style="text-align: center;">- Durée -</p> Prépa : 8 min Jeu : 12 min	<p style="text-align: center;">-2 ou 4 Joueurs -</p> Deux Equipes de 2
<p>Objectif et attendus : Apnée et palmage. Un beau canard même en course.</p>		<p style="text-align: center;">- Niveau -</p> Débutant sans faire de course. Tous niveaux si course.	
<p>Matériel : pour 4 joueurs : 2 cordes de 1.5 m ; 3 pinces à linge de même couleur par joueur (il y a 4 couleurs possibles)</p> <p>Les 2 cordes sont accrochées à une ligne d'eau, verticalement à 2 mètres de distance environ. Les pinces sont disposées de haut en bas le long de la corde à une dizaine de cms les unes des autres en alternant les couleurs.</p>			
<p>Règles : Chaque équipe doit aller chercher les pinces sur sa corde. Chaque joueur a sa couleur.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Départ du bord de la piscine au signal 2. Nage jusqu'à la première ligne d'eau et canard juste devant 3. Apnée jusqu'à la corde 4. Prendre une seule pince de sa couleur 5. Revenir en apnée jusqu'au bord (si possible) 			
<p>Sécurité : Attention à ne pas forcer l'apnée. Oreilles « oubliées » dans le feu de l'action : choisir la profondeur adaptée au niveau.</p>			<p style="text-align: center;">- Encadrement -</p> <p style="text-align: center;">1 en surface 1 au bord</p>
<p>Schéma :</p> 			
<p>Variantes : Partir avec une pince et aller l'accrocher à la corde.</p>			