



<h2 style="color: green;">Ping pong panier</h2>	<p style="text-align: center;">- Pratique -</p> 	<p style="text-align: center;">- Durée -</p> Prépa : 10 ' Jeu : 20 min	<p style="text-align: center;">-1, 2 ou 3 Joueurs -</p> <p style="text-align: center; color: green;">Individuel</p>
<p>Objectif et attendus :</p> Apnée dynamique. Palmage efficace Gestion de l'apnée.		<p style="text-align: center;">- Niveau -</p> Tous niveaux : adapter la profondeur au niveau	
<p>Matériel :</p> Plus de balles de ping-pong que de joueurs 2 grandes cuillers ou louches 2 paniers-filets lestés.			
<p>Règles :</p> Le but est de descendre des balles de ping-pong sous l'eau à l'aide d'une grande cuiller ou d'une louche et de déposer ces balles dans un panier sous-marin constitué d'un filet tiré vers le haut par un flotteur et retenu au fond par un lest relié au filet par des ficelles de 30 cm. Placer 3 fois plus de balles de ping-pong que de joueurs (éviter la dispersion des balles en les regroupant dans un cerceau). Chaque joueur doit remplir son panier avec le maximum de balles. Il ne doit utiliser que l'ustensile !			
<p>Sécurité : oreilles</p>			<p style="text-align: center;">- Encadrement -</p> <p style="text-align: center;">1 ou 2</p>
<p>Schéma :</p> 			
<p>Variantes :</p> Peut se jouer en équipe : c'est l'équipe qui a récupéré le plus de balles qui gagnent. Peut se décliner dans le petit bain pour les débutants.			