
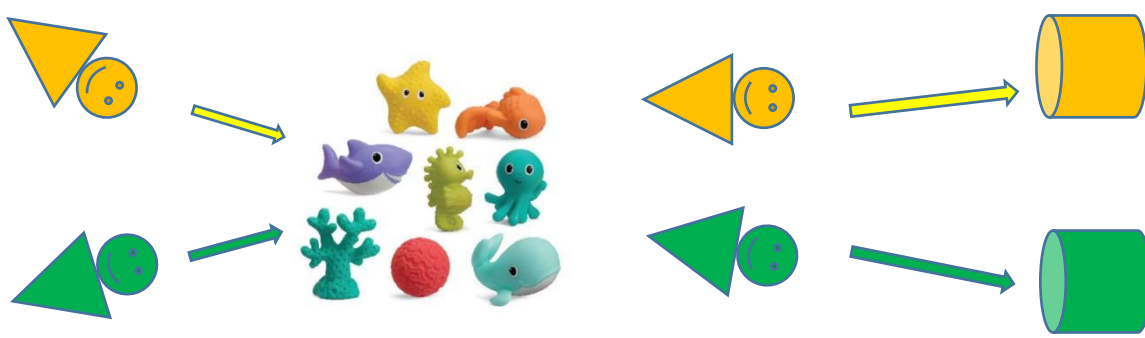


Hockey en apnée	- Pratique - 	- Durée - Prépa : 10 ' Jeu : 20 min	- 2 ou 4/5 Joueurs - Equipe
Objectif et attendus : Apnée dynamique. Palmage efficace Gestion de l'apnée.		- Niveau - Tous niveaux : adapter le parcours et la profondeur au niveau	
Matériel : 2 palets ronds recouverts de néoprène noir ou plusieurs figurines lestées (coquilles, poissons...) 2 jeux de crosses (blanches et noires) 2 paniers lestés			
Règles : Choisir comme "terrain" de jeu une partie de la piscine dont la profondeur est compatible avec le niveau des participants. Les paniers sont installés côte à côte, le fond accolé à la paroi de la piscine. On dispose les figurines au milieu du bassin. Au top départ, un pousseur par équipe fait un canard et pousse la figurine de son choix avec sa crosse (ne pas la saisir à la main) vers le panier de son équipe ; à la fin de son apnée un camarade qui le suit en surface, fait un canard et prend le relais. Une seule figurine à la fois par équipe, le vainqueur est l'équipe qui aura mis le plus de figurines dans son panier. Les pousseurs d'équipes adverses ne doivent pas se gêner. On peut rajouter des goals qui protègent le panier.			
Sécurité : Les équipiers en surface surveillent, à la remontée de l'apnée faire un 360° et le signe ok. Apnée forcée ; coup sur les mains			- Encadrement - 1 ou 2
Schéma : 			
Variantes : Hockey en parallèle : pousser le palet le plus vite possible sur un parcours d'un bout à l'autre de la piscine. Sans remonter (si possible !)			