
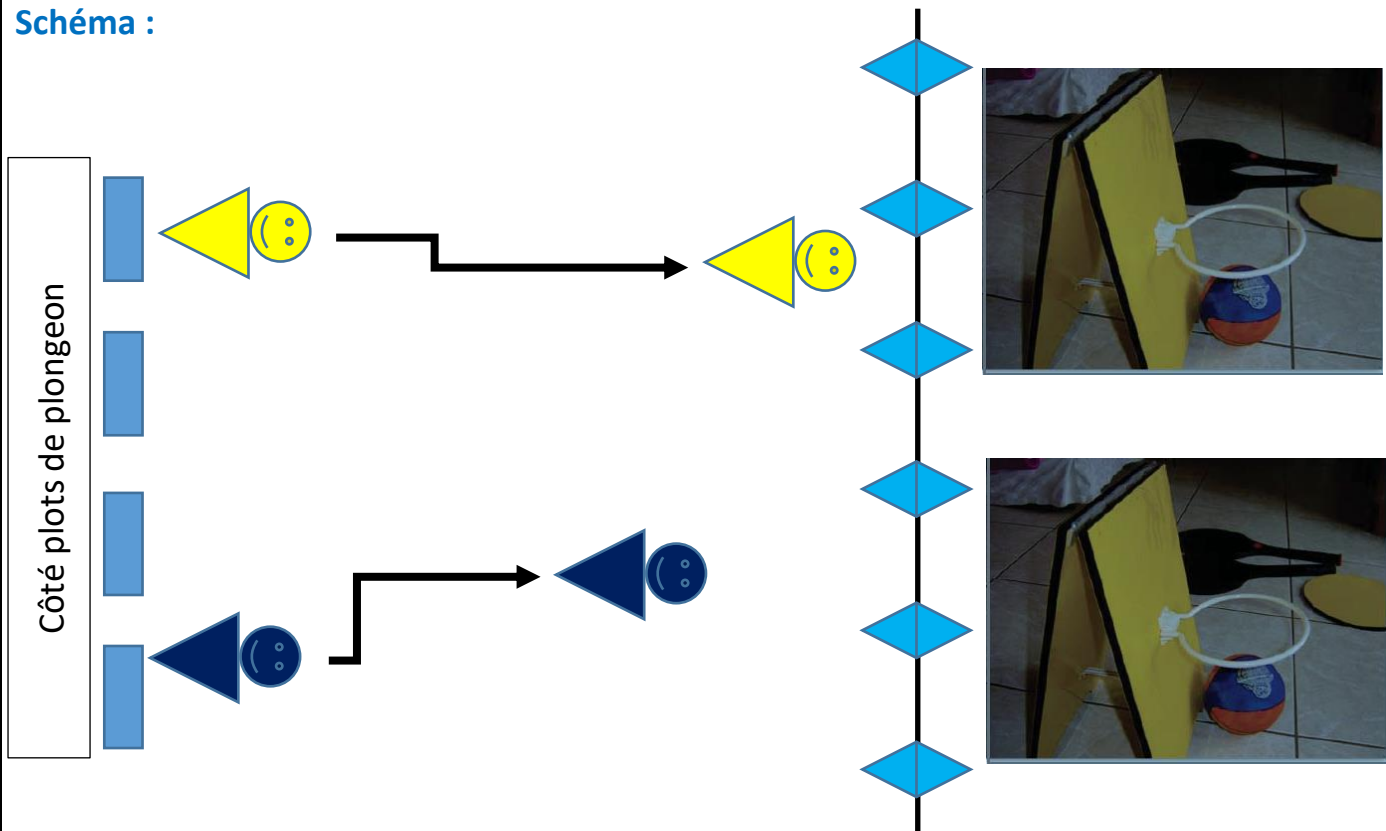


<h2 style="color: red;">Le basket et son panier</h2>	<p>- Pratique -</p> 	<p>- Durée -</p> <p>Prépa : 5 min Jeu : 20 min</p>	<p>-4 ou 6 Joueurs -</p> <p>2 Equipes de 3 mini</p>
<p>Objectif et attendus : Palme, immersion rapide, un peu d'apnée Sustentation.</p>		<p>- Niveau -</p> <p>Tous niveaux</p>	
<p>Matériel : panneaux mélaminés fixés entre eux par une charnière inox sur lequel on fixe un mini panier basket. Deux ballons un peu lestés. Le panneau de basket est posé au fond à la hauteur de la ligne de drapeaux.</p>			
<p>Règles : Chaque équipe se passe son ballon en surface tout en se déplaçant vers la ligne de drapeaux au-dessus du bassin. Prendre la première ligne d'eau (la plus large) si possible.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Au signal, départ du bord de la piscine côté plots de départ 2. Nage en palmes à la surface en se passant le ballon (les 2 équipes en parallèle) 3. Chaque équipe doit effectuer un nombre minimum de passes (10 ou 15) 4. Sous la ligne de drapeaux, un canard et descente en apnée 5. Dépôt du ballon dans le panier, le premier gagne la manche 			
<p>Sécurité : Oreilles côté panier</p>			<p>- Encadrement -</p> <p style="color: red;">1</p>
<p>Schéma :</p> 			
<p>Variantes : Un seul ballon mais comme une passe à dix : l'autre équipe doit intercepter le ballon lancé.</p>			