

Le tir à la corde

- Pratique -



- Durée -

Prépa : 1 min
Jeu : 10 min

- 2 X 3 Joueurs -

Equipes

Objectif et attendus :

Palmage et sustentation.
Efficacité du palmage dans situation de courant

- Niveau -

Tous niveaux

Matériel :

une grande corde ne faisant pas mal aux mains (tuyau jaune et vert)
Les 2 plots coniques orange et blanc sur le bord de la piscine.



Règles :

Chaque équipe se place de part et d'autre de la corde.
La marque nouée au centre de la corde est placée au départ à mi-chemin entre les 2 plots (un pour chaque équipe).
La corde est tendue mais ne doit pas bouger.
Au signal, chacune des équipes doit tirer sur la corde pour ramener la marque au-delà de son plot.

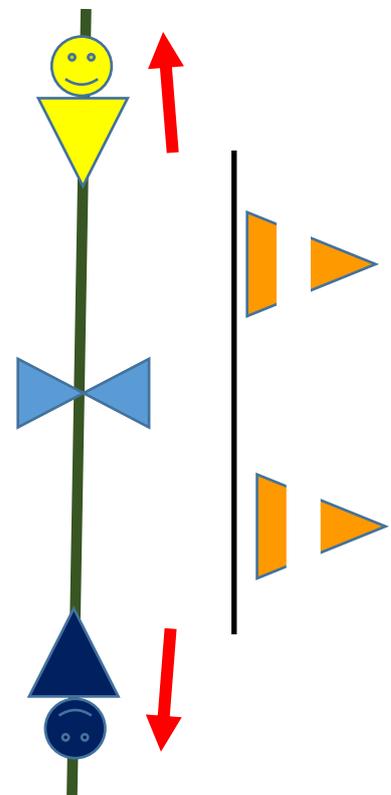
Sécurité :

Coup de palmes. Crampes

- Encadrement -

1

Schéma :



Variantes :

Possible en **scaphandre** en faisant attention à la distance entre les joueurs ! (plus réaliste avec seulement 2 joueurs dans chaque équipe.). Avoir une ligne d'eau disponible !