


<h2 style="text-align: center; color: red;">La passe à dix</h2>	<b>- Pratique -</b> 	<b>- Durée -</b> Prépa : 1 min Jeu : 10 min	<b>&gt; 4 Joueurs -</b> Equipes
	<b>Objectif et attendus :</b> Propulsion et palmage en sustentation.		<b>- Niveau -</b> Variante 1 : débutants Variante 2 : bon niveau de palmage
<b>Matériel :</b> Un ballon rond ou forme rugby.			
<b>Règles variante 1 :</b> Former un cercle, lancer une balle de joueur en joueur pour faire le plus de passes possible sans que la balle touche l'eau (en appelant la personne à laquelle on envoie la balle) dans un temps donné (30 secondes... ou plus selon le niveau) A la fin du temps donné, la balle (une bombe) explose... celui qui reçoit la balle à ce moment-là a un gage (faire une certaine distance, faire un saut droit ou une bascule avant, etc.). Jeu qui peut servir pour lier connaissance et apprendre les prénoms de ceux de son groupe.			
<b>Sécurité :</b> Crampes			<b>- Encadrement -</b> 1
<b>Schéma variante 2 :</b> <p>Le moniteur placé au milieu de la piscine lance le ballon à une équipe.</p> <p>Puis il compte le nombre de passes effectuées par celle-ci.</p> <p>L'équipe adverse essaie d'intercepter le ballon.</p> <p>Il y a un point quand dix passes sont faites sans intervention réussie de l'équipe adverse.</p>			
<b>Variantes :</b> On peut faire varier la grosseur de la balle Faire tourner le cercle en même temps Faire avancer ou reculer les nageurs en même temps			

