
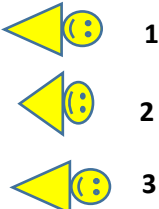

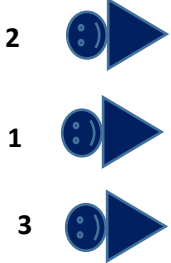


<h2 style="text-align: center; color: red;">Palmages musclés</h2>	<p>- Pratique –</p> 	<p>- Durée -</p> <p>Prépa : 5 min Jeu : 20 min</p>	<p>-2/4 ou 6 Joueurs -</p> <p>2 Equipes de 2/3</p>
<p><b>Objectif et attendus :</b>          Palmage contre-courant. Accélération du palmage.          Un palmage efficace. Des beaux canards</p>		<p>- Niveau -</p> <p>Tous niveaux</p>	
<p><b>Matériel :</b> 1-palmes/masque/tubas ; 2- une corde de 3 m ; 3- un objet lesté au fond.</p>			
<p><b>Règle 1 : Face à face</b>          Dans le sens de la largeur de la piscine, au-dessus d'un trait, 2 joueurs se placent face à face et s'entrecroisent les doigts bras tendus afin de palmer l'un contre l'autre progressivement jusqu'à 100% de leurs possibilités. Le but est de faire reculer l'adversaire. La partie est finie quand 1 joueur a reculé d'une distance prévue par le moniteur.          Variante : on commence par 1 contre 1 puis progressivement faire une pyramide.</p> <p><b>Règle 2 : Tirez !</b>          Course par équipe de 3 joueurs. Distance à parcourir sous l'eau en fonction du niveau des joueurs (12m, 25m).          Au top départ, 2 joueurs descendent au fond en tenant l'extrémité de la corde. De l'autre côté s'accroche le 3ème joueur qui doit se laisser trainer.          On fait 3 courses consécutives pour que chacun change de rôle.</p> <p><b>Règle 3 : Le « béret sous-marin »</b>          2 équipes de chaque côté du bassin sur la longueur, on donne un numéro à chaque joueur, on place un objet lesté au milieu de la piscine.          L'arbitre annonce un numéro, le joueur concerné de chaque équipe doit palmer en surface puis faire un canard pour récupérer l'objet lesté et le rapporter à son équipe en remontant et en nageant en surface <u>sans se faire toucher</u>.</p>			
<p><b>Sécurité :</b>          Oreilles « oubliées » dans le feu de l'action .</p>		<p>- Encadrement –</p> <p>2</p>	
<p><b>Schéma :</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			
<p><b>Variantes :</b>          Du béret : il est possible d'appeler plusieurs numéros à la fois.</p>			