
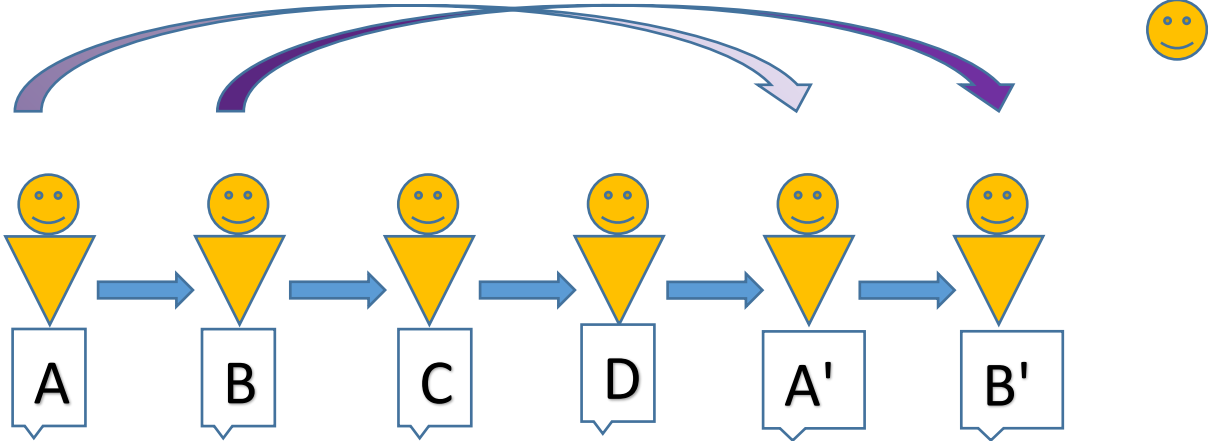


<h2 style="text-align: center;">Le relais fusée</h2>	- Pratique - 	- Durée - Prépa : 1 min Jeu : 15 min	- 2/3/4 Joueurs - Equipe
	Objectif et attendus : Equilibre et propulsion, maintien au niveau d'immersion en dynamique. Palmage efficace et maintien du niveau d'immersion à plus ou moins 50 cm en statique et en dynamique.		- Niveau - Découverte
Matériel : 1 fusée aquatique de grande taille Tous les joueurs en bloc. Encadrants en bloc			
Règles : 3 ou 4 joueurs. Dans la longueur de la piscine. Si A/B/C/D : le joueur A lance la fusée à B puis va se placer en A' en palmant rapidement dans l'alignement derrière D puis B la lance à C et ainsi de suite jusqu'au bout de la ligne d'eau. Si 2 équipes en parallèle : la première arrivée a gagné.			
Sécurité : Choisir la profondeur adéquate et le nb de joueurs en fonction de leur niveau. Donner aux joueurs un point de repère visuel horizontal (par ex : les lumières des parois ou les bouches d'arrivée d'eau) Pas plus de 2 mètres entre chaque joueur.			- Encadrement - 1
Schéma : <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>			
Variantes : si moins de place dans la piscine, alors sans déplacement, se mettre en triangle ou carré et faire circuler la fusée. Augmenter la distance entre les participants au fur et à mesure.			