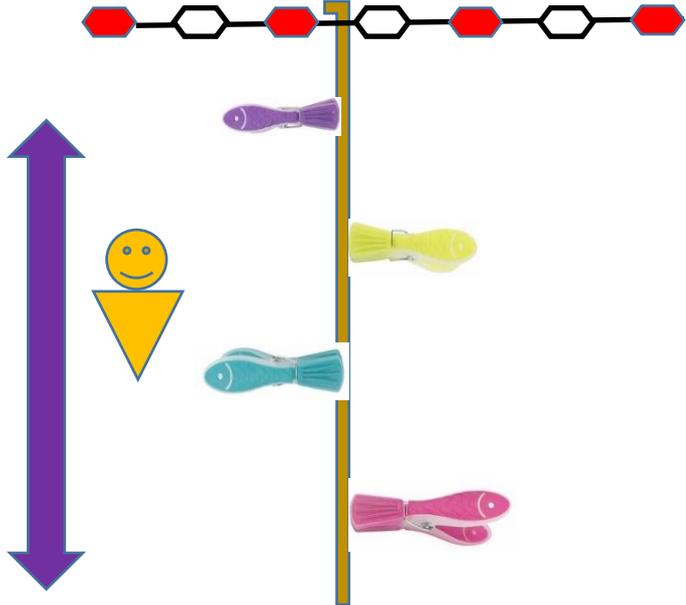


<h2 style="text-align: center;">Les pinces de crabe</h2>	<p style="text-align: center;">- Pratique -</p> 	<p style="text-align: center;">- Durée -</p> Prépa : 8 min Jeu : 20 min	<p style="text-align: center;">-1 à 2 Joueurs -</p>
<p>Objectif et attendus : Equilibre et stabilisation, pratique du poumon ballast. Poumon ballast puis ventilation correcte. Stabilisation statique maintenue.</p>		<p style="text-align: center;">- Niveau -</p> Débutant ou perfectionnement Poumon ballast.	
<p>Matériel : La corde est accrochée verticalement sur la plus grande profondeur. Les pinces sont disposées le long de la corde avec une distance d'environ 15 cms entre elles.</p>			
<p>Règles :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Départ, stabilisation allongée mi profondeur 2. Aller chercher les pinces d'une couleur donnée en utilisant le poumon-ballast. 3. Ne pas tendre le bras. 4. Remplir son panier avec les pinces en restant stable. 			
<p>Sécurité : Vigilance / remontée trop rapide. Ventilation incorrecte.</p>			<p style="text-align: center;">- Encadrement -</p> <p style="text-align: center;">1</p>
<p>Schéma :</p> 			
<p>Variantes : Partir du bord à une certaine profondeur, aller vers la corde en visant une couleur de pince puis monter ou descendre à la pince d'après pour la saisir.</p> <p>Variante Apnée : fiche 4 Apnée</p>			