




<h1 style="text-align: center;">Le tennis aquatique</h1>	<b>- Pratique -</b> 	<b>- Durée -</b> Prépa : 5 min Jeu : 10 min	<b>-2 Joueurs -</b> Equipe
<b>Objectif et attendus :</b> Equilibre et ventilation. Maintien du niveau d'immersion quand statique Joueur garde son équilibre quelle que soit la position.	<b>- Niveau -</b> Débutant ou perfectionnement		
<b>Matériel :</b> deux raquettes de plage en plastique noir. La balle est une boule de pétanque de plage en plastique (en général la flottabilité est légèrement positive. Utiliser les boules de couleur rouge ou bleue.			
<b>Règles :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 joueurs face à face raquette en main</li> <li>2. Le jeu consiste à se lancer la boule et à ne pas la laisser remonter</li> <li>3. Il convient de ne pas remonter à la surface (un point de pénalité)</li> <li>4. La boule doit éviter de toucher le fond (un point de pénalité)</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>			
<b>Sécurité :</b> Ventilation incorrecte. Attention aux autres plongeurs	<b>- Encadrement -</b> <b>1</b>		
<b>Schéma :</b> <div style="text-align: center;">  </div>			
<b>Variantes :</b> En individuel : le joueur a une boule et doit taper verticalement sur sa boule pour l'empêcher de remonter (utiliser les boules verte et jaune qui remontent plus vite). <u>Sécurité</u> : attention aux remontées intempestives du ou des joueurs.			