



## Relais Natation

### ◆ Relais dauphin

#### But

Transporter un objet soit en le poussant avec le nez, soit en soufflant dessus (balle légère de tennis de table).

#### Matériel

Ballon ou balle,

#### Espace

Travailler sur la largeur.

Adapter la profondeur en fonction du groupe.

#### Organisation / Déroulement

L'équipe se partage en 2 de part et d'autre du bassin, face à face. Le 1<sup>er</sup> joueur déjà dans l'eau s'élance au signal en poussant ou en soufflant l'objet sans aide d'une autre partie du corps. Quand l'objet touche le bord, le 2<sup>ème</sup> équipier s'élance.

