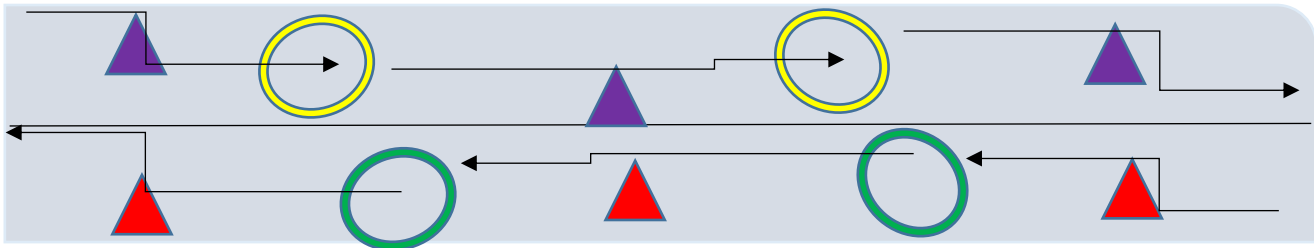


Parcours immergés	- Pratique – 	- Durée - Prépa : 8 min Jeu : 12 min	-2 à 5 Joueurs - Deux Equipes
Objectif et attendus : Apnée expiratoire et immersion en canard Les joueurs doivent lâcher suffisamment d'air pour couler mais tout en en gardant le plus possible afin de rester assez longtemps sous l'eau...		- Niveau - Débutant et bon niveau suivant les parcours et la profondeur	
Matériel :1- pas de matériel ; 2-plots lestés (plots orange et blanc) et cerceaux ; 3-objets posés au fond (3 fois plus que de joueurs) Les joueurs ont leur masque. Pas de tuba. Si combinaison, lester un peu les joueurs.			
Règle 1 : le parcours de tunnels humains Au top, tous les joueurs sauf 1 s'immergent en apnée expiratoire sur une zone définie (1 ligne d'eau, la moitié du bassin, ...). Arrivés au fond debout, ils écartent les jambes pour laisser un passage (tunnel) au dernier joueur qui doit parcourir en brasse un maximum de passage de jambes avant de remonter à la surface.			
Règle 2 : le slalom Sur deux lignes parallèles, dans le sens de la longueur, placer les plots de façon à obtenir 2 parcours de slalom identiques. Avec 2 équipes faire des courses de relais. L'apnéiste doit toucher de la main chaque plot et passer dans chaque cerceau pour valider son parcours. Il peut remonter en surface chaque fois qu'il le veut et autant de fois qu'il le veut. Les joueurs peuvent partir en sens inverse ; un relais est possible si 4 joueurs.			
Règle 3 : la chasse aux trésors 2 équipes. Chaque équipe se situe sur un côté (pas extrémité) de la piscine. Des objets coulants ont été dispersés au milieu de la piscine. Au top tous les joueurs se lancent pour récupérer un objet et le rapporter sur leur côté de bassin. Les joueurs repartent chercher un objet tant qu'il en reste sous l'eau. On ne prend qu'un objet à la fois ! A la fin on compte le nombre d'objets par équipe pour déterminer les vainqueurs.			
Sécurité : Attention à ne pas forcer l'apnée. Oreilles « oubliées » dans le feu de l'action : choisir la profondeur adaptée au niveau.			- Encadrement – 2
Schéma du slalom : 			
Variantes : La chasse aux trésors se fait en couple avec le joueur de derrière qui palme en tenant les chevilles de son partenaire qui doit faire un canard au-dessus de l'objet choisi.			