
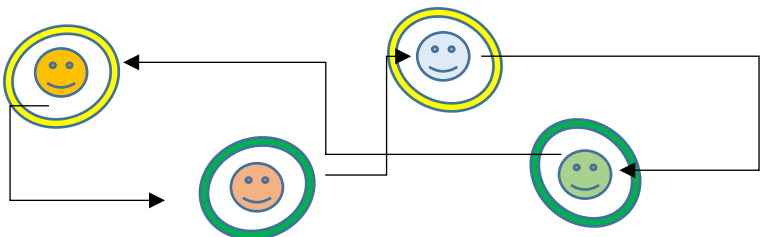


<p>Apnée en (presque) statique (petit ou grand bain)</p>	<p>- Pratique -</p> 	<p>- Durée - Prépa : 8 min Jeu : 12 min</p>	<p>-2 à 3 Joueurs - Equipe ou individuel</p>
<p>Objectif et attendus : Progression en apnée.</p>		<p>- Niveau - Débutant ou non Choisir la profondeur en fonction</p>	
<p>Matériel : Puzzle et cadre en bois ; tablettes immergeables et crayons à dessiner ; cerceaux flottants Les joueurs ont leur masque et leur tuba. Si besoin, lester un peu les joueurs.</p>			
<p>Règle 1 : le puzzle Au top, tous les joueurs ou un par un s’immergent pour aller placer une pièce du puzzle. Pour une même pièce, plusieurs joueurs peuvent descendre à tour de rôle jusqu’à réussite.</p> <p>Règle 2 : dessiner en équipe Choisir un objet simple (étoile de mer par exemple), 2 équipes de dessinateurs, 1 tablette plombée et 1 crayon par équipe. Le but est de reproduire l'objet avec le maximum de détails en un nombre limité d'apnées. Nombre de participants adaptable</p> <p>Règle 3 : la banquise Disposer à la surface autant de cerceaux ou plus qu'il y a de joueurs. Au départ chaque joueur est à l'intérieur d'un cerceau. Au top il doit quitter le cerceau en apnée pour rejoindre un autre cerceau. On ne doit respirer qu'à l'intérieur d'un cerceau. Il est interdit à 2 joueurs de respirer dans le même cerceau.</p>			
<p>Sécurité : Attention à ne pas forcer l’apnée. Oreilles « oubliées » dans le feu de l’action : choisir la profondeur adaptée au niveau.</p>			<p>- Encadrement - 1 ou 2</p>
<p>Schéma de la banquise :</p> 			
<p>Variantes du puzzle :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aller chercher les plaques de photos en ne choisissant par exemple que les poissons. 2. Faire un morpion en apnée avec 2 joueurs (enlever les palmes). 