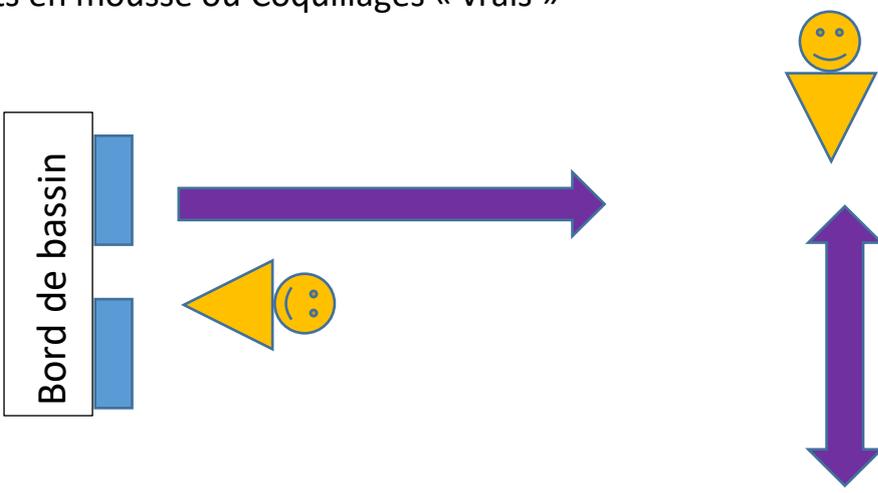


<h2 style="color: green;">La tour aux coquillages</h2> <p style="color: green;">(jeu ou exercice individuel)</p>	<p style="color: blue;">- Pratique -</p> 	<p style="color: blue;">- Durée -</p> <p>Prépa : 5 min Jeu : 10 min</p>	<p style="color: blue;">- 1/2/3 Joueurs -</p> <p>Equipe ou Individuel</p>
<p>Objectif et attendus :</p> <p>Lever l'appréhension de l'apnée grâce à un visuel rassurant.</p> <p>Progression en profondeur et en durée d'apnée.</p> <p>L'élève doit penser à ses oreilles sans le rappel du moniteur</p>		<p style="color: blue;">- Niveau -</p> <p>Débutant /Tous niveaux</p> <p>Jeu possible à différentes profondeurs</p>	
<p>Matériel : La tour accrochée à une ligne d'eau. Des coquillages en mousse ou vrais.</p>			
<p>Règles :</p> <p>Déplacer les objets d'un appartement à l'autre ou distribuer les objets dans les cases de bas en haut.</p> <p>Soit départ du bord de la piscine, canard juste avant la ligne puis retour au bord en apnée (jeu plutôt en équipes).</p> <p>Soit départ devant la tour et apnées successives pour déplacer les objets d'un appartement à l'autre (jeu plutôt individuel)</p>			
<p>Sécurité :</p> <p>Choisir le nombre de joueurs en fonction de leur niveau.</p> <p>Attention aux oreilles</p>			<p style="color: blue;">- Encadrement -</p> <p style="color: blue;">1 ou 2</p>
<p>Schéma :</p> <p>Objets en mousse ou Coquillages « vrais »</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Bord de bassin</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			
<p>Variantes :</p> <p style="color: green;">Numéroter les entrées (trous dans la tour) de 1 à 5 et donner un ordre pour remplir les « appartements ».</p> <p style="color: blue;">Variante Scaphandre : fiche 3</p>			