
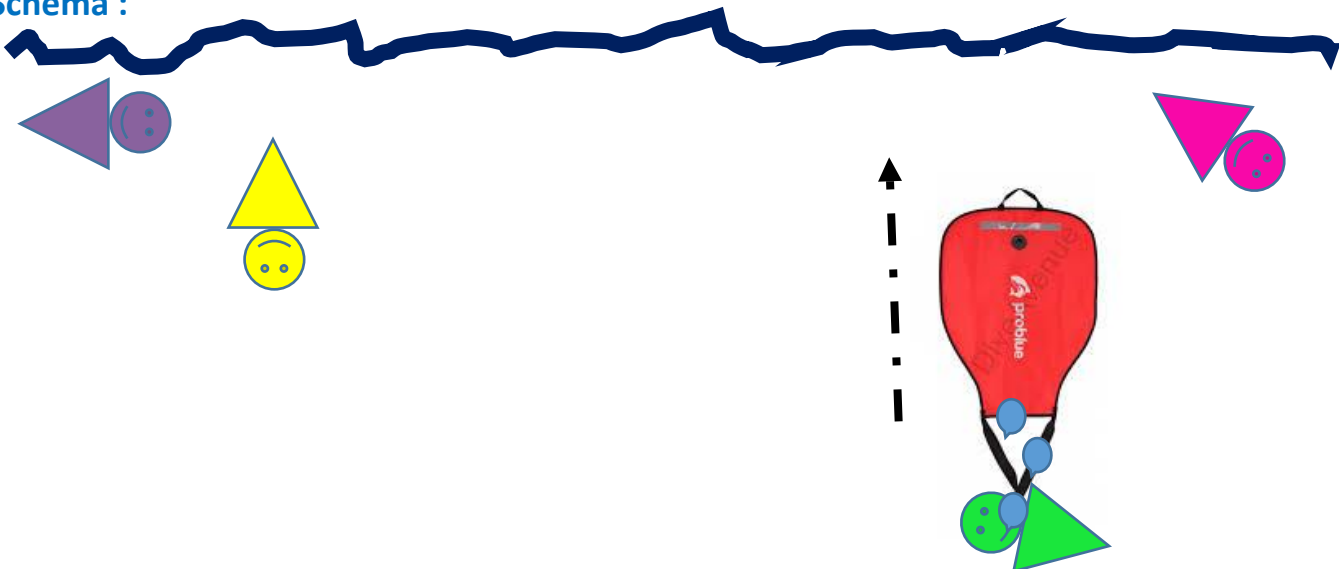


<h1 style="color: green;">Les montgolfières</h1>	- Pratique - 	- Durée - Prépa : 8 min Jeu : 12 min	-2 ou 4 Joueurs - Deux Equipes de 2
	Objectif et attendus : Apnée expiratoire et palmage. Un beau canard.		- Niveau - Confirmés
Matériel : <ol style="list-style-type: none"> par équipe : lest suffisant pour la bouteille (à tester), 2 ficelles de 30 cm, 1 bouteille d'eau plastique de 1,5L découpée pour obtenir un cylindre ouvert d'un côté. Percer 1 trou de chaque côté de ce cylindre à 1 cm du bord ouvert. Accrocher 1 ficelle dans chaque trou et relier l'autre bout de chaque ficelle au plomb. par équipe : un parachute de relevage lesté (à tester) avec un bout de 30 cm. 			
Règles : <ol style="list-style-type: none"> La bouteille ascensionnelle Après avoir immergé la bouteille qui est posée au fond, l'exercice consiste à souffler de l'air dans la bouteille pour chasser l'eau. Lorsqu'il y aura suffisamment d'air dans la bouteille, l'ensemble devrait remonter tout seul à la surface ! A faire individuellement ou sous forme de course par équipe, sans toucher la bouteille... Le parachute-montgolfier Après avoir immergé deux parachutes, chaque joueur descend en apnée et souffle son air dans le parachute (il peut le saisir au début). L'équipe qui fait émerger sa montgolfière la première a gagné la manche. 			
Sécurité : Attention au joueur après son apnée expiratoire	- Encadrement - 1 en surface 1 au bord		
Schéma : 			
Variantes : Descendre en aveugle en étant guidé par un autre joueur			