


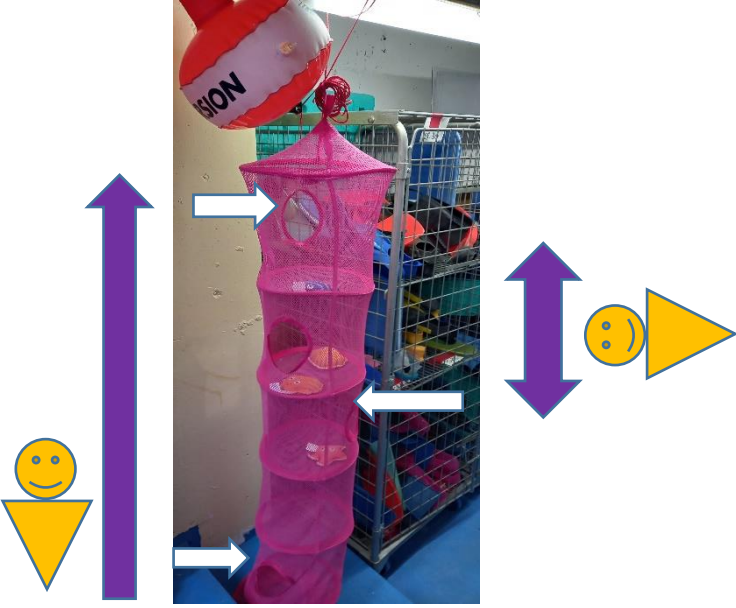


<h2 style="text-align: center;">La tour aux coquillages</h2> <p style="text-align: center;">(jeu ou exercice individuel)</p>	<p>- Pratique -</p> 	<p>- Durée -</p> <p>Prépa : 5 min Jeu : 10 min</p>	<p>- 1/2/3 Joueurs -</p> <p>Equipe / Individuel</p>
<p>Objectif et attendus :</p> <p>Stabilisation, pratique du poumon ballast ou de l'inflateur.</p> <p>Contrôle de sa stabilisation sur déplacement vertical.</p> <p>Ventilation correcte.</p>		<p>- Niveau -</p> <p>Débutant /Tous niveaux</p>	
<p>Matériel : La tour accrochée à une ligne d'eau à la plus grande profondeur. Des coquillages en mousse ou vrais dans les étages.</p>			
<p>Règles :</p> <p>Déplacer les objets d'un appartement à l'autre ou distribuer les 5 objets dans les cases de bas en haut.</p> <p>Soit départ du fond sans palmes et travail avec le direct système en position verticale.</p> <p>Soit départ stabilisé, allongé avec palmes au milieu de la tour et déplacement vertical avec poumon-ballast pour déplacer d'un seul niveau.</p>			
<p>Sécurité :</p> <p>Choisir le nombre de joueurs en fonction de leur niveau.</p> <p>Vigilance / remontée trop rapide (tenir en main éventuellement le manomètre du joueur)</p>			<p>- Encadrement -</p> <p>1 ou 2</p>
<p>Schéma :</p> <p>Entrée « Appartement » : </p> <p>Coquilles, poissons en mousse ou Coquillages « vrais »</p> <p>Ou Fusées</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;">   </div>			
<p>Variantes :</p> <p>Au lieu de déplacer des objets, lancer une fusée dans le trou : le principe de passer une fusée dans un trou ce qui oblige à contrôler son poumon-ballast pour maintenir le bon niveau d'immersion. La propulsion est mise en jeu en obligeant le plongeur/joueur à se recentrer face à l'entrée. L'équilibre est nécessaire pour viser correctement.</p> <p>Numéroter les entrées de 1 à 5 et donner un ordre pour remplir les « appartements ».</p> <p>Variante Apnée : fiche 3</p>			