

<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> Prépa : 5 min Jeu : 10 min	<p>- 1/2/3 Joueurs -</p> Equipe / Individuel
<p>Objectif et attendus :</p> Stabilisation, pratique du poumon ballast ou de l'inflateur. Contrôle de sa stabilisation sur déplacement vertical. Ventilation correcte.		<p>- Niveau -</p> Débutant /Tous niveaux	
<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> Déplacer les objets d'un appartement à l'autre ou distribuer les 5 objets dans les cases de bas en haut. Soit départ du fond sans palmes et travail avec le direct système en position verticale. Soit départ stabilisé, allongé avec palmes au milieu de la tour et déplacement vertical avec poumon-ballast pour déplacer d'un seul niveau.			
<p>Sécurité :</p> Choisir le nombre de joueurs en fonction de leur niveau. Vigilance / remontée trop rapide (tenir en main éventuellement le manomètre du joueur)			<p>- Encadrement -</p> <p style="font-size: 1.2em;">1 ou 2</p>
<p>Schéma :</p> <p>Entrée « Appartement » : </p> <p>Coquilles, poissons en mousse ou Coquillages « vrais »</p> <p>Ou Fusées</p>   			
<p>Variantes :</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. Numéroter les entrées de 1 à 5 et donner un ordre pour remplir les « appartements ». Variante Apnée : fiche 3			