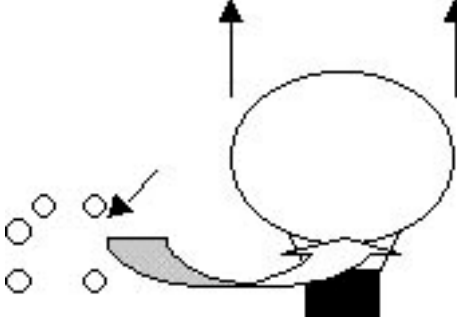


LES MONTGOLFIERES AQUATIQUES		Fréquentation 3	Activité Aquatique
<p>But Faire remonter tous les objets lestés, sans y toucher, en soufflant dans les sacs plastiques.</p>	<p>Savoirs à enseigner Accepter de rester longtemps sous l'eau. Souffler dans l'eau</p>		
<p>Aménagement L'objet est accroché au sac par les anses ou une ficelle puis immergé à la profondeur désirée.</p>	<p>Comportements attendus</p>		
<p>Matériel sacs plastiques type supermarché, objets lestés (plombs, cailloux, objets divers)</p>	<p>S'immerger en profondeur la tête vers le bas. Ouvrir les yeux sous l'eau. Gérer sa respiration en fonction de la quantité d'air nécessaire et suffisante pour tenir l'apnée et remplir le sac, et pas trop importante pour pouvoir s'immerger.</p>		
			
<p>Consignes</p> <p>Les joueurs répartis sur le bord du bassin doivent s'immerger au signal, aller souffler après une courte apnée dans un sac accroché à l'objet lesté pour le faire remonter le plus vite possible. Les joueurs sont répartis en équipes ou par paires dans un premier temps.</p> <p>Critères de réussite Chacun doit souffler au moins une fois dans le sac de son équipe. Remontée de l'objet en surface après un minimum de temps ou un minimum d'expirations.</p>	<p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des objets plus lourds, des sacs plus grands . • Eloigner les objets du bord pour inciter l'immersion plus longue. • Demander des descentes en plongeon canard. • Varier la profondeur • Faire le jeu avec un masque. 		