

## **Apnée ludique**

***Attention aux oreilles ! Ne jamais forcer la descente au niveau des tympans !***

***Ne jamais forcer une apnée dans la durée !***

### **PMT : se pousser**

S'immerger par deux personnes de même gabarit, se faire face et pousser ses mains sur les mains de la personne en face pour le faire reculer. Utiliser les lignes sur le carrelage pour voir où on en est.

### **PMT, grande cuillère, balle de ping-pong : Ping**

S'immerger avec la balle tenue par la cuillère, essayer de faire quelques mètres sans lâcher la balle.

### **PMT : Le téléphone arabe**

En cercle, on se tient les mains, et un message composé de pressions part faire la boucle. De combien s'est perdu le message original ? Combien de tours a-t-il fait ?

### **Statique ; Rester exactement sans la montre**

Il s'agit de rester en apnée statique un temps déterminé mais sans montre. Tout le monde part en même temps et le gagnant est celui qui s'approche le plus du temps fixé.

**L'escargot** : le gagnant est donc le dernier arrivé (ne pas utiliser de poids)

### **La course de propulsion**

Constituer des binômes. Un des apnéistes saisit l'autre par les chevilles : l'avant dirige et l'arrière propulse. (Possible en chaîne de 3 apnéistes)

**S'habiller sous l'eau** : les palmes, le masque et le tuba sont sous l'eau. L'apnéiste doit s'habiller sous l'eau. Le plus rapide à gagner.