

Collective games

TUNNEL HUMAIN (avec jambe)

RELAJ TRÉSOR en équipe, aller chercher objet immergé et revenir puis passer relais

BERET 2 équipes 1^{er} qui touche et compter les points et zone de départ

LE HOCKEY SUBAQUATIQUE

TIRER À LA CORDE

EPERVIER

Physiological games

Hypercapnic games

LA RONDE A 3 (ss palmes surlesté)

LE CERCEAUX TUNNEL A 3

RELAJ LARGEUR SUR 10' PAR TRINÔMES

Force

Vitesse

Hypercapnie

Bio informationnel

Jeunes

Psychologique

Speed games

RELAJ LARGEUR TRINÔME

GRENOUILLE MOUTON

SPEED COLOR

Slide games

LA TORPILLE La plus grande distance sans bouger après une poussée

Breath games

LA MONGOLFIERE

LE DÉGONFLÉ

LA BULLE INTERMINABLE LA FUIITE D'AIR (en statique ou en déplacement)

KANGOUROU

Games for technic

Fining games

LE 25 RELAI

LE NOMBRIL : sortie le nombril en sustentation

L'UNIJAMBISTE

POUSSE POUSSE EN PMT

LA CHARUE A 2 UN TIRE L'AUTRE SE LAISSER TIRER

LE SLALOM (avec plots au fond)

TUNNEL CERCEAU

Wave -like movement games

Immersion games

LES CANARDS AGILES* Par équipe, tps imposé, max de canards sans toucher cerceaux
TUNNEL CERCEAUX 2M PAR 2 OU 3
horizontal immergé
LES BOUCHONS (toucher fond ou autre sans ceinture)
LES CARNARD ENCHAINÉS (succession de canards)
LES GOUTTES D'EAU (faire un canard sans aucune éclaboussure)

Snorquel games

ARROSE-MOI

Games for distance

PING PONG CUILLIÈRE (VARIANTE AVEC SEAU)

Time games

LA TORTUE le 15m le plus lent
LES LAPINS
LA BANQUISE (CERCEAU SURFACE RESPIRER DEDANS)
CERCEAUX MUSIQUAUX
GOELANDS ET MAQUEREAUX (VARIANTE LUCKY LUKE)
LA BILLE
LA PIECE
LA POUSSETTE (AVEC TUBA)
RELAJ MORPION
PUISSANCE 4
RYTME INFERNAL*
GRENADE
RUGBY SUB
PIERRE FEUILLE CISEAU
LES BOULETTES
ACROSPASH
LA TOUPIE
BOB L'ÉPONGE (frotter avec une éponge le fond de son couloir en longueur)
LA PINCE
PPG (CIRCUIT FAIBLE PROF SURLESTÉ)
LES NŒUDS
PICASSO (REPRODUIRE En surface en statique UN DESSIN FAIT SUR UN TABLEAU HORS DE L'EAU)
LE MIME
MORSE
EXPIRATUM (+ LONGUE EXPI CONTINUE)
ROND DE BULLE
TIME TO TIME
LA MÊLÉE
LA CHENILLE EN SURFACE

DYNAMIQUE EN MIROIR
TAP TAP
LE MIROIR
L'HYDROLIENNE
LES DAUPHINS SUR 10'
L'AVEUGLE EN DYNAMIQUE
VRILLE EN DYNAMIQUE
PAR TROIS LA CHAISE SURLESTÉE EN LARGEUR
L'échange
LE FREESBY
LE PROMENEUR (MARCHE AU FOND SURLESTÉ)
CYCLOTRON (CERCLE DE CERCEAUX EN PMT OU ALORS VARIANTE DU TUNNEL)
CONCOURS DU MAX DE VIDAGE DE MASQUE EN APNÉE
LE VESTIAIRE (HABILLAGE PMT CEINTURE) ET DÉSHABILLAGE SOUS L'EAU
LES « MATHS » (FAIRE DES CALCULS SOUS L'EAU)
LA DICTÉE (RECOPIER AU FOND SUR PLAQUETTE UN TEXTE ÉCRIS HORS DE L'EAU SUR UN TABLEAU)
LA BROUETTE (surface, 2 en apnée, l'un debout qui marche l'autre tenu par pieds qui marche avec ses mains dans l'eau)
TOUCHE TOUCHE (EN PALMES SOUS L'EAU)
PASSE EN 2 EN DYNAMIQUE (SE PASSER UN OBJET À 2 SUR UNE LONGUEUR)
LE BANC DE SARDINES (ÉVOLUER EN PMT SOUS L'EAU TRÈS SERRÉ EN VIREVOLTANT COMME UN BANC DE POISSONS)
L'ÉCROU (tige filetée en inox : dévisser l'écrou au fond)
LE LABYRINTHE (fiche pastifié avec labyrinthe à faire en statique surface)
BARBICHÈTE (Se tenir le menton à deux en apnée, le premier qui rit ...)

Psychological game

LE MOUSTIQUE (A 2, le binôme qui déstabilise pour essai à 80%)
Le BROUHAHA préparation pour essai à 80% perturbée par copain

Rescue games

ALERTE À MALIBU (assis hors du bassin sans PM(T) au signal s'équiper hors de l'eau, partir et aller chercher un syncopé à 25m et le ramener le + vite possible)

CULBUTO (en groupe de 3 ou 4, chacun a un numéro, au signal le numéro « x » retourne les autres qui font du statique en surface en simulant un syncopé, une fois retourné, « x » retourne un autre mais le premier qui a été retourné se remet sur le ventre en syncopé)

RAMBO (par 3, 2 font du statique sur le ventre, le troisième tire par les palmes les autres sur 25m – variante, peut-être fait à 2)

L'UNIJAMBISTE (traction du syncopé en surface à une palme)

SAUVER BOUBOULE : un copain fait du statique (le syncopé) en boule à 25m, il faut le ramener en surface)

Bio informationnal games

LE SONAR

L'AVEUGLE (CIBLE A ATTEINDRE AVEC BRUIT CUIILLIÈRES)

Itinerary Games

LE SLALOM PARALLÈLE

Games and environnement

QCM BIO

LA RANDO BIO (50 espèces en photos et plastifiées au fond de la piscine, demander de retrouver 10 espèces dans un ordre précis ? Tout le monde ensemble

POULPUNET (10' pour trouver un poulpe)

Depth games (sea-lake- deep pool)

LA VRILLE (OU TIRE-BOUCHON) (plonger et remonter en tournant autour de la corde)

CIRCUIT NORIA (CWT puis remontée oblique puis retour au départ)

CWT à 2 en miroir face à face

DESCENTE À LA CORDE (tête en haut)

JEUX PISCINE ADAPTÉS À LA MER (Ciseau cailloux, le calcul, jeux de bulles, touche-touche, dauphins, banc de sardines, tunnels et parcours cerceaux)

POUSSE-POUSSE EN CWT

La C.O subaquatique !

Course au score !

Chasse au plomb !

Pince à linge

Le grain de sable

Relai profondeur

Verticalis

Trouve-moi

Sauvetage 1 palme

Tête de nœud

Le miroir en Dyn et en mer

Other games

Synthèse jeux à 3

A VOS MARQUES CERCEAUX

Algue

Point d'exclamation