

Voici une approche originale pour enrichir votre pratique de l'apnée que vous propose l'équipe Inspiration Beuchat de Nice : apprendre et se perfectionner par le jeu

## LES JEUX ET APNEE

Les sorties ou les entraînements en apnée de nos jours sont trop souvent ennuyeux. Les cadres placent souvent en avant les problèmes techniques, physiologiques ou psychologiques. Or, il n'y a rien de mieux que le plaisir du jeu. De plus, cela fait des années que l'on peut lire dans différentes revues les conseils des apnéistes. Ceux-ci parlent souvent de technique. Ils donnent des conseils de prudence mais on trouve rarement une information précise sur la mise en place d'une situation ou encore sur les moyens que peuvent se donner les moniteurs pour atteindre leurs objectifs. Or, s'il y a quelque chose d'important, c'est bien la manière d'enseigner ou d'entraîner. Sur ce point, on peut dire que l'apnée est trop souvent enseignée ou pratiquée de manière quasi mystique : respiration, yoga, concentration. C'est méconnaître les moteurs principaux qui poussent les gens à pratiquer une activité physique et sportive. Des études récentes montrent que les motivations des français pour les pratiques sportives sont : les retrouvailles avec les copains, le plaisir, la santé et en dernier lieu la progression personnelle. Voici donc quelques idées qui peuvent amener vos apnéistes à prendre du plaisir et à s'améliorer tout en s'amusant.

S'amuser en apnée, qu'est-ce que c'est?

Le jeu est souvent associé à une perte de temps. Il n'est donc pas rare d'entendre des apnéistes dirent : " si on s'amuse, on ne s'entraîne pas ". L'entraînement et la pratique doivent-ils obligatoirement être synonymes de contrainte, effort, ambiance sérieuse ? Jouer, c'est s'occuper et faire passer le temps. "Oublier le temps" : n'est-ce pas un des premiers objectifs de l'apnéiste ? Quand on sait qu'une des fonctions du jeu est le plaisir, pourquoi s'en priver ?

En jouant à deux ou à plusieurs, des relations se tissent. En apnée, elles ont le gros avantage de développer la notion d'association et de partenaire. Le jeu est un support d'échanges à la fois verbaux et physiques. L'entre aide et la surveillance mutuelle est la première règle en matière de sécurité. L'apnée est une recherche individuelle qui ne peut se passer d'autrui. Ainsi le jeu participe à une meilleure cohésion du groupe et permet aux nouveaux de s'intégrer de manière rapide. Un apnéiste isolé est un apnéiste en danger.

Le jeu est aussi un moyen de se connaître et de découvrir les autres par la même occasion. Ne pas se

faire surprendre par soi ou par les autres est un des premiers pas vers la sécurité. C'est en connaissant ses limites et celles des autres que l'on peut fixer des objectifs de progression à la fois

sûrs et pertinents. Un joueur peut se révéler être un "bourrin" dans le jargon ; c'est à dire une personne qui aura tendance à forcer pour atteindre le nombre en minutes ou en mètres qu'il se fixe. Dans ce

cas, il est évident et naturel que la vigilance doit encore être plus importante face à ce type de comportement.

Si le jeu est utile pour les relations humaines, il est aussi très efficace pour l'entraînement.

En

tant qu'activité physique et mentale sans fin utile, à laquelle on se livre pour le seul plaisir qu'elle procure, le jeu devient un facteur d'amélioration. En jouant, l'apnéiste oublie le temps et la performance. Son attention est focalisée sur l'objectif ludique à atteindre. En apnée,

ne pas penser à l'apnée est un des meilleurs moyens pour réaliser un bon temps, une bonne descente ou une bonne longueur.

Autre atout des situations ludiques : entretenir la motivation.

Dans les séances classiques d'entraînement, il n'est pas rare d'entendre des "bon, j'en ai marre, j'arrête" ou des plus familiers "ça me gave". En effet, enchaîner cinq apnées statiques trois à quatre fois par semaines devient lassant. Or l'apnée se fait en grande partie dans

la tête. Entretenir la motivation représente donc un élément très important dans la performance. Faire

une partie de dames ou trouver la position du Bouda la plus esthétique sont des moyens simples et

efficaces pour entretenir le moral des troupes. De plus, intéressé par les tâches à réaliser, le joueur est

capable de mobiliser toute son énergie pour les accomplir. En fin de course, si vous prenez le temps de

compter les minutes passées sous l'eau lors d'une séance comportant des jeux, vous serez agréablement surpris ! En jouant, on passe beaucoup plus de temps sous l'eau et on se découvre

des capacités insoupçonnées. Une débutante nous racontait : " Pendant des mois, à partir de 40 secondes,

j'avais systématiquement envie de sortir même si je m'immergeais sans montre. Un jour nous avons fait une partie de dames sous l'eau avec un copain nettement plus fort en apnée .

Au fond de la piscine, j'ai vu une combinaison qui me permettait de lui manger plusieurs pièces en un coup. J'ai attendu pour pouvoir jouer mon pion. En sortant, on m'a annoncé que j'étais restée sans problème 1'40" Ce jour là, j'ai gagné une partie de dame et une sur moi et le statique ! " .

Le jeu est une attitude vis à vis d'une pratique sportive. C'est une manière d'être presque une philosophie. Beaucoup de gens ne conçoivent pas la pratique d'un sport sans jouer et échanger avec l'autre. L'introduction du jeu dans la

pratique de l'apnée est un moyen d'intéresser ces personnes. Elle permet surtout d'apporter un esprit plus collectif dans un sport qui est d'apparence très individuel.

Rassurez-vous, si vous n'êtes pas joueur, les copains ou le moniteur peuvent l'être ! Le jeu

et les rires sont assez communicatifs pour atteindre sur tous les membres du groupe à une vitesse pouvant parfois surprendre. Mais la décontraction ne signifie pas irresponsabilité. Jouer ne veut pas dire oublier la sécurité.

La mise en place d'un jeu requiert de la vigilance. Pris par la partie, certains peuvent en oublier les consignes de base de la sécurité. Un jeu ne peut exister sans règle. Alors, quand on joue en apnée, les règles du jeu doivent inclure celles qui évitent l'accident. Toutes les parties se jouent donc au minimum avec deux personnes. Lorsqu'elles se déroulent en groupe, l'option du binôme est de rigueur ou le jeu en lui-même implique la surveillance. Dans le téléphone arabe (on passe un signal par contacts successifs), les pressions des mains transmettent un message et donnent des informations sur l'état de l'émetteur. Si les gestes sont rapides et brutaux, il faut vous poser des questions. Si l'émetteur ne vous presse pas la main, il faut arrêter le jeu

Un tel état esprit dépend de plusieurs paramètres qui sont en inter relation. Il est fonction de l'enseignant, de la participation des élèves et en dernier lieu du matériel. Certains jeux nécessitent en effet du matériel mais la plupart sont très simples. Tous les objets utilisés par les plongeurs peuvent devenir des supports de jeux. L'imagination ou le bricolage rendent service. Une plaquette immergeable et un crayon à papier gras servent à réaliser des parties de morpion. Le plateau du jeu de dame demande à être lesté et ses pièces un peu modifiées pour pouvoir être utilisés sans trop de tracas sous l'eau.

Quand jouer et comment utiliser les jeux ?

A quel moment de la programmation ou de la séance placer les jeux ? Nous aurions tendance à dire tout le temps ! Avec une préférence pour l'échauffement et la fin de séance qui sont deux moments intéressants.

Au début, le jeu génère l'atmosphère générale de toute la séance. Les premiers contacts donnent le ton. Les binômes peuvent commencer à se mettre en place pour le reste de la séance. C'est aussi l'occasion de créer de nouveaux binômes pour habituer les apnéistes à s'entraîner avec des personnes nouvelles ou qu'ils connaissent peu. Les jeux sont bons pour relationnel par le dialogue qu'ils amènent et les rapports de confiance qu'ils développent. Au niveau psychologique et physiologique, c'est un échauffement à ne pas négliger. Les jeux mettent dans le bain sans que l'on s'en rende réellement compte. De plus, pour la partie technique, ils sollicitent différentes formes de motricité et d'équilibre : se déplacer en se faisant pousser par un autre, tenir une position.

En fin de séance, le jeu permet de terminer ensemble sur une action de groupe car l'apnée est trop souvent une activité de solitaire. Le repli sur soi est une caractéristique de l'apnée mais elle doit également être une pratique collective. A ce stade, le jeu permet de travailler encore l'aspect relationnel. Il permet aussi de prolonger la séance (quantité de travail plus importante) en ajoutant une nouvelle motivation. En effet, sur plan physiologique, l'organisme est fatigué en fin de séance et ne peut prétendre à réaliser de grosses performances. Dans le jeu l'objectif n'est pas la performance.

Il est tout à fait possible de réaliser des séances entièrement centrées sur le jeu. Les séances à thème amènent de la variété dans l'entraînement en plus de tous les avantages cités ci-dessus.

Le rôle du moniteur prend ici tout son sens et son importance. Son intervention est sans doute un des aspects les plus importants de cette fonction. Faire aimer l'apnée fait partie de ses objectifs ; le jeu est un moyen d'y parvenir.

Mais la tâche est délicate. Le moniteur doit convaincre de l'utilité du jeu. Pourquoi ? Parce que apprendre en s'amusant n'est pas un moyen pédagogique très répandu et la demande des élèves s'articule autour de l'explication et la démonstration. Ces derniers recherchent des conseils techniques et des réponses à des questions comme : comment se relâcher ? Comment se ventiler ? Comment palmer ?

Afin de faire découvrir le plaisir du jeu en apnée, le moniteur doit inciter les élèves. Bien souvent la pratique vaut plus que les longs discours. Alors, des phrases comme "essayer vous verrez" sont d'un grand secours. En outre, le jeu ne prive pas de conseils techniques. Un défaut de palmage peut très bien être mis en évidence et corrigé dans un jeu de dynamique. Il peut être responsable de la défaite d'une équipe dans une course de relais par exemple.

C'est une véritable éducation que réalise le moniteur en essayant de changer les mentalités. Mais avoir recours aux jeux requiert des compétences. La compétence par exemple de savoir articuler le jeu avec les objectifs visés. Pour être pertinent, les jeux doivent être adaptés aux niveaux des élèves (débutant, confirmé), aux types de publics (enfant, adulte) et répondre à leurs besoins.

En dehors de ses compétences, le moniteur, en tant qu'animateur principal doit être un joueur. Cette remarque peut sembler banale mais c'est lui qui oriente l'ambiance du groupe. Il peut avoir deux places par rapport au jeu. A l'extérieur, il contrôle la technique, gère l'organisation et la sécurité. A l'intérieur, il fait travailler les meilleurs et aide les moins bons. Cette position a souvent des conséquences plutôt positives sur la motivation des élèves.

On peut se demander si les jeux sont plus adaptés aux débutants par rapport aux champions ?

La réponse s'inscrit en trois lettres : non. Dans le jeu, la performance vient au second plan. Par conséquent, le débutant est placé dans une situation psychologique moins difficile. Dans une partie de calcul ou de morpion, un débutant peut se révéler bon et devenir un champion à sa manière. Il se trouve alors presque au même niveau que les champions. Les jeux favorisent le mélange des niveaux mais ne garantissent pas le résultat. Le bon reste au fond de la piscine et les aller retour du moins fort ne sont pas toujours un handicap : le niveau en apnée ne garantit pas la victoire aux jeux de réflexion, d'observation ou de hasard ! Morale : si vous voulez battre un Loic Leferme, accumulez les parties de morpion, car il s'entraîne avec le groupe Inspiration Beuchat qui passe plus de temps à jouer qu'à regarder la montre.

Pour les bons la servitude de l'entraînement devient lassante. Comme dans tous les autres sports, il faut maintenir la motivation dans l'entraînement . Pour ceux qui participent aux compétitions et qui seront les cadres de demain nous leur conseillons d'intégrer les jeux pour enrichir leur future carrière d'enseignants. En effet, les jeux offrent de multiples situations pédagogiques. Les bons peuvent pratiquer avec les moins bons : ils sont placés en situation de responsables. De plus, un tel esprit pourrait amener une touche de légèreté dans les compétitions indispensable dans le développement de ce sport. Bref, des jeux pour tous tout le temps, c'est le message que nous lançons .  
Goûtez au plaisir du jeu en apnée et méfiez vous car vous pourriez en devenir accro !

Les jeux, les jeunes et l'apnée

Les enfants ne posent pas de question sur la raison d'être d'un jeu car pour eux jouer est naturel. Aussi, pour les intéresser, il suffit de partir de leur pratique. L'apnée des enfants : c'est donc celle du jeu, de l'exploration, de l'imaginaire, du loisir. Elle ne représente que des moments fortuits fugaces sous formes d'évolutions aquatiques. Elle n'est pas recherchée pour elle-même. Elle représente un moyen d'atteindre les buts que se fixent les jeunes quand ils jouent par exemple à aller chercher un caillou au fond de la piscine. Les éducateurs devront y songer avant de prêter aux enfants des intentions qu'ils n'ont pas et de substituer la logique de l'adulte à celle de ceux qui ne le sont pas encore. La pratique de l'apnée chez les jeunes repose donc sur des jeux de durée, de distance, de profondeur.

Sans nier la notion de performance, le jeu a une vraie valeur éducative parce que les enseignants peuvent poursuivre des objectifs comme la motricité, l'aisance, la responsabilité. L'association AIDA propose quelques règles qui ne reposent pas sur une réalité physiologique mais permettent d'éviter tout excès.

- profondeur raisonnable :  $\text{Age}/2$
- distance raisonnable :  $2 \times \text{Age}$
- durée raisonnable :  $2 \times \text{Age}$

Par exemple, un jeune de 8 ans aurait comme limite pédagogique 4 m en profondeur, 16 m en distance et 16 secondes en durée.

- Ventilation : inférieure à 1 minute
- Encadrement permanent sur la base de 1 pour 12 en piscine et 1 pour 6 en mer
- Binômes : obligatoires
- Séances : courtes 45' en piscine, 30' en mer à cause du froid
- Signe OK en fin d'apnée
- Pas de lâcher d'air sous l'eau, sauf si c'est le thème de l'exercice

Se serait une erreur de croire qu'en poussant les jeunes, on en fera des champions.

A la place des apnées dynamiques, nous proposons des "parcours distance" qui s'effectuent en aller-retour à travers 2 ou 3 cerceaux. Le virage permet de traduire l'aisance. A la place des apnées statiques, nous proposons des jeux de durée où l'objectif n'est pas le temps à réaliser mais d'effectuer l'exercice qui est fonction du niveau des jeunes. Le jeu est conçu de manière à durer un temps adapté au niveau des jeunes. Par exemple : Jeu de Durée Niveau 1 : une addition du type  $27 + 19$ , Niveau 2 : une multiplication du type  $34 \times 11$ , Niveau 3 : un morpion. Les jeux peuvent aussi être des mimes, des noeuds à défaire sous l'eau, l'écriture d'une partie d'une fable de la Fontaine (1 vers, 2 vers, 1 strophe).

Pour la profondeur, nous préférons les parcours profondeurs qui consistent à passer dans des cerceaux placés à des profondeurs variées. En mer, le moniteur peut inciter à le rejoindre pour regarder un poulpe ou un oursin.

Toutes ces activités ludiques doivent amener les jeunes à dire : "j'ai réussi à multiplier 273 par 17 sous

l'eau" plutôt que "j'ai tenu 35 secondes sous l'eau". De cette façon la performance ne sera pas trop mise en avant.

Des idées de jeux pour tous

Tous les jeux que nous vous proposons se jouent avec une surveillance mutuelle constante. En binôme ou en groupe la sécurité est une question de vigilance et d'attention : la pression d'une main donne beaucoup d'informations sur l'état d'une personne.

Le statique

- Dans la catégorie jeux de mains, jeux de vilains

"Ciseaux - cailloux" : il s'agit de former une feuille de papier (main ouverte), un caillou (poing fermé), un ciseau (index et majeur tendus reste de la main fermé), un puits. Face à face, chaque apnéiste montre ses mains au signal. La règle est simple : le papier enrobe le caillou, le ciseau coupe le papier, le caillou tombe dans le puits et casse le ciseau.

"Le téléphone arabe" : de 2 à 5 personnes. Le groupe se met en cercle en se tenant par les mains. Le but est de transmettre un message composé d'une séquence de pressions manuelles. Combien de tours peut faire le message ?

" Le Morse" : des points et des tirets ! La machine est transformée par les doigts et les mains. Un apnéiste envoie un message, le suivant le transmet et ainsi de suite. La difficulté consiste à conserver le message d'origine et de tenir le plus longtemps possible.

- Des jeux sans matériel

"La plus longue expiration" : de la surface ou de la terre ferme, ce jeu consiste à réaliser la plus longue expiration possible. C'est un très bon exercice d'entraînement et d'échauffement.

"Une récup = une expi" : quand il y a de la contrainte dans la récupération. Avec une récupération qui est égale à une expiration, le but est de réaliser une longue apnée.

Les bulles : l'objectif est de réaliser la plus belle bulle en se plaçant au fond de la piscine tandis qu'une deuxième personne surveille de la surface et admire votre création.

" 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.

Les figures du Bouda : il s'agit de réaliser des figures corporelles et de les tenir le plus longtemps possible. Du lotus au poirier, laissez courir votre imagination.

Poumons vides : qui tiendra le plus longtemps en apnée les poumons vides ?

- Avec quelques accessoires

Le Morpion : ce jeu bien connu peut se jouer sous l'eau sur une plaquette immergeable qui reste au fond.

Les dames : pour jouer aux dames sous l'eau, il vous suffit de bricoler un jeu de voyage. Chaque coup est joué au fond en apnée.

"La pièce sauteuse" : chaque joueur se munie d'une pièce de monnaie. Il s'agit d'une course qui se déroule au fond d'une piscine et dont l'objectif est de déplacer une pièce de monnaie sans la toucher. Tous les joueurs sont alignés sur une ligne de départ. Un suiveur reste en surface. Le coureur remonte respirer autant de fois qu'il le souhaite sachant que le gagnant est celui qui arrive en premier à l'autre bout de la piscine accompagné de sa pièce.

Le dynamique

A vous de compléter ces propositions de jeux qui ont pour objectif le travail de la technique de palmage, la récupération, l'entraînement physique, physiologique et mental.

L'escargot : cet animal a la faculté de se déplacer très lentement. Le gagnant est donc le dernier arrivé !

Une course de relais : c'est un bon moyen de travailler la propulsion et la glisse. Plusieurs équipes de trois apnéistes minimum réparties le long d'un parcours se passent un relais qui peut être imaginaire et remplacé par une tige sur la main -. Les contraintes sont multiples : déplacement en ondulation, en palmage, en brasse, avec ou sans masque. En bassin, si la course a lieu dans la largeur, le coureur doit réaliser deux largeurs avant de passer le relais. Chaque remontée à la surface est une perte de temps !

Les parcours sous-marins : en mer, ils peuvent faire découvrir l'environnement. En bassin, ils peuvent être en forme d'étoiles, composés de cerceaux.

La course de propulsion : constituer des binômes. Un des apnéistes saisit l'autre par les chevilles : l'avant dirige et l'arrière propulse. Il faut coordonner les moments de reprise d'air en surface.

La chenille : sur le modèle expliqué ci-dessus, pourquoi ne pas ajouté des éléments à la chaîne ? Bonne partie de rigole en vue !

Et si on se prenait pour des dauphins ? : il s'agit de se déplacer en suivant ce modèle : 10 m, 1 expiration, 10 m, 1 expiration. A plusieurs, ce déplacement peut se transformer en course.

L'aveugle : ce jeu peut se faire en statique ou en dynamique. Un apnéiste fait son apnée les yeux fermés et le second le déplace en lui demandant régulièrement des nouvelles.

Le poids constant

En mer, il y a comme dans toutes les situations une personne en surface qui surveille le binôme ou l'apnéiste qui descend. Dans chaque jeu, il faut tenir compte des risques possibles comme un placage de masque, un barotraumatisme des oreilles.

Poumons vides : il s'agit de descendre quelques mètres les poumons vides. Ce genre d'exercice permet de d'échauffer et de travailler la compensation. Il ne dure jamais très longtemps pour faire place à des situations plus amusantes.

Sans plombs : avez-vous essayer d'évoluer dans l'eau sans plombs ? Flotter comme des bouchons de lièges provoque des situations assez drôles qui ont en outre l'avantage de faire travailler les techniques de palmage, d'immersion.

Course de lenteur : le gagnant est celui qui descend le plus lentement possible le long du câble.

Course de remontée : une fois au fond, les apnéistes palment le plus efficacement possible pour être le premier à gagner la surface. Attention, ce type de jeu est exclusivement réservé à la remontée !

L'aveugle et le guide : je suis guidé par l'autre

Meeting bonjour : un apnéiste confirmé descend en premier et attendant les autres qui viennent lui taper dans la main. Les meilleurs descendent en binôme ou trinôme en premier pour être les premiers en surface pour attendre les autres à leur sortie.

Le saut de l'orque : le but est de sortir le plus haut possible. Alors à vos palmes, avec les sauts des

orques en tête.

Jeux de vrilles : les apnéistes remontent en vrillant. La beauté de la vrille est fonction du palmage.

Attention aux collisions !

- Avec quelques accessoires

Descendre et écrire : une plaquette attend apnéiste qui doit effectuer un calcul, répondre à une devinette

ou une énigme, écrire une blague pour le prochain.

Rechercher un indice : comme dans une chasse aux trésors, le but est de retrouver un certain nombre

d'objets ou une série d'indices qui mène au trésor.

L'immersion libre

Main sur main : la descente s'effectue en se tirant main sur main. La descente est donc lente !

L'ascenseur : choisir une profondeur raisonnable suivant le niveau de chacun. Faire un noeud, pour être sûr de ne pas dépasser cette profondeur. Le ou les apnéistes s'accrochent au câble lesté et

la personne sur le bateau fait descendre le câble.

Course de remontée : il s'agit de la version immersion libre. Ici les palmes ont disparu, la remontée se fait en se tirant par les bras.

La pyramide : avez-vous essayé de monter une pyramide constituée d'apnéistes ? Une bonne coordination du groupe permet de former des figures originales à plusieurs et surtout de les tenir le

plus longtemps possible.

L'aveugle et le guide : version sans palme du jeu expliqué dans la partie apnée statique.

La grenouille : faire une succession de bonds

Les gueuses

Toutes les situations proposées exigent une attention particulière sur le choix du site. Il faut tenir compte du niveau de chacun.

- Sur la gueuse ou la meilleure façon de descendre

" En route pour l' espace " : la gueuse se transforme en transport de troupe. Le but est d'accrocher le

plus d'apnéistes possible sur la gueuse : toutes les prises sont permises. Pour descendre, les premiers mètres, il faut palmer. Et au sur à mesure de la descente, les apnéistes s'égrainent : chacun quittant la gueuse en fonction de son niveau.

" Stop & Go " : le grand classique des jeux sur gueuses. J edescends, je m'arrête, je repars, je m'arrête à nouveau

" Toutes positions " : a celui qui trouvera la position la plus originale sur la gueuse : tête en haut, tête en bas, sur le côté.

" Gueuse - stop " : il s'agit d'attraper la gueuse au passage. Quelques secondes après le départ de la gueuse, un apnéiste descend en constant et remonte à l'aide de la gueuse. Cette situation demande une grande vigilance sur les profondeurs atteintes et le niveau des participants. Une faute d'inattention a réservé de drôles de surprises à certains !

- Au fond

" A la pêche à la gueuse " : descendre la gueuse de quelques mètres, descendre deux par deux pour aller rechercher la gueuse et remonter avec elle à l'aide du parachute.

"Cailloux - ciseaux " : dans quelques mètres de profondeur, une partie de jeux de mains selon les règles expliquées ci-dessus.

Les autres jeux :

La course de caddie : ce jeu est très drôle mais assurez-vous que les responsables de la piscine acceptent la présence d'un chariot de supermarché dans leur bassin. La règle est simple : le déplacement du caddie est possible qu'à la condition qu'il contienne une personne.

La chaise à porteur : des multiples de trois sont nécessaires. Deux porteurs et un porté. En groupe, des courses peuvent être organisées. Les trois personnes doivent être sous l'eau pour avancer.

Les pieds lourds : bien lestés, il s'agit de faire des ballades ou des parcours à pieds au fond de la piscine.

Le lapin : lesté de manière à pouvoir resté au fond de la piscine et remonter, il suffit de parcourir la piscine en faisant des bonds à la manière de Bugs Bunny.

Le hockey : une partie de hockey sous-marin munis de tubas en guise de crosse et d'un petit plomb comme palet.

Le parachute : placer au fond à 5 mètres maximum un ballon lesté en forme de parachute puis introduire de l'air en soufflant jusqu'à ce que le tout décolle. Il suffit de bricoler des parachutes avec

des sacs plastiques pour jouer à ce jeu en équipe. Le classement s'établit en fonction de l'ordre d'arrivée en surface des ballons.

## Conclusion

Défini comme une activité physique et mentale sans fin utile à laquelle on se livre pour le seul plaisir

qu'elle procure, le jeu et la pratique de l'apnée ont des points communs. Le premier a beaucoup à apporter au second. A cause de la médiatisation des records, les pratiquants d'aujourd'hui ont une vision élitiste de l'apnée. Utiliser le jeu c'est donner un sens nouveau à cette pratique, c'est la rendre plus humaine et plus accessible. C'est un état d'esprit nouveau qui doit permettre à l'apnée de se développer. L'association AIDA l'a bien compris en organisant des stages où la bonne humeur est une règle.

Amusez-vous un maximum, en apnée, avec les poissons et les copains (ou les copines!)

Vous deviendrez ainsi un vieux et bon pratiquant.

Vous transmettez surtout un état d'esprit nouveau à ce sport qui en a bien besoin

Alors, si vous avez bien compris, essayez à votre prochaine apnée statique de diviser 254 par 5 (avec bien sûr 2 chiffres après la virgule!)

Claude Chapuis