

# Sécurité aquatique – Extraire de l'eau: Plonger – Images aquatiques

Dans cet exercice, les élèves nagent le plus longtemps possible en immersion.



Travail de groupe. Différentes images sont lestées (avec un anneau par exemple) et déposées au fond de l'eau. Les élèves doivent reconnaître les images.

## Variante

- Varier la profondeur de l'eau.

## Objectifs

- Nager en immersion
- Prolonger son séjour sous l'eau

## Règle

- Respecter les [maximes de la plongée libre de la Société Suisse de Sauvetage SSS](#) (pdf)

## Organisation

- Ouverte

**Matériel:** Images/cartes de memory, anneaux d'immersion

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**