

## Sujet :

Vous disposez de la piscine pour 1 heure. Comment organisez-vous une séance de perfectionnement au palmage et au capelé pour 10 préparants niveau 1 ?

# OBJECTIF

**etre capable de réaliser un parcours ludique à 4m maximum alternant nage et apnée (sans objectif de temps) et de gère son effort et son apnée dans une session de hockey subaquatique**

### public

- moi (DP)
- 4 encadrants : 2 par atelier
- 10 élèves

## Jusitfication

même si on est super fort en orientation on est pas toujours sur de sortir au bateau, et à minima bien souvent il faudrat au moins le contourner pour aller à l'ancre ou en revenir, donc savoir nager sans s'essouffler pour rejoindre le bateau est important

### positionnement

début / milieu de formation, on a déjà fait plusieurs séances de nage, et une introduction à l'utilisation du gilet

## Prérequis

- Sécurité
  - vaslava
  - REC
- technique
  - saut droit

## Matériel

- ils ont leur pmt + lestage
- 5 scaphandres + 5 détendeurs pour tourner.
- planche
- rappeler au PN1 de prendre de l'eau pour éviter les crampes

## Secours

Sur le plan la zone O2 + bobologie + fiche évac + tel est indiquée

## Environnement

Un piscine 25x12 séparée deux lignes d'eau et avec une zone basse profondeur

## Temporalité

- séance : le midi 13h-14h, 13h dans l'eau ! 12h50 à l'accueil.
- arrivé DP + 1 encadrants (A) : 12h40, pour amener les bouteilles, ouvrir les portes du local et vérifier sécurité.

- après la séance ramener les bouteilles avec DP + 1 encadrants (B)

## Déroulé de séance

1. Le DP et 1 encadrant A arrivent avant pour installer le parcours et vérifier les élément de secours.
2. arrivée des PN1 à 12h50 accueil, vestiaires (on nommera un responsable de vestiaire par sexe, les PN1 étant tous majeurs). Mais douche après le brief avant la mise à leau (10 minutes)
3. Brief sur les deux ateliers (5 minutes) : on divisera les 10 en 2 "équipes" de 5. Les 5 premiers sur l'atelier capelé équiperont leurs blocs, les 5 dernier les dégrèeront.
4. début des ateliers, on tourne après 20 minutes (5minutes pour les aléas de rotation). Dans les ateliers possibles :
  - libre
    - nage avec planche à la verticale
    - petit train
    - nage avec profil bras tendus
    - nage avec bras croisés
  - capelé
    - varier les orientations : dos/côté
    - travail avec tuba et détendeur
    - plamage en "profondeur"
    - palamge à la surface
    - final : saut droit côté 3m, puis 50m
5. fin des exos / debrief / douches (15minute) pour les PN1 et en cadrants
6. rangement fermeture du local DP + encadrant B

## Bilan / modalités éval

être fatigué ? ;) faire le saut droit + 50m sans essoufflement.

## Prochaine séance

séance plus orienté palmage (un peu de fractionné) mais on reprendra l'exercie de la planche, et travail sur l'apnée après effort