

# Sujet :

Comment organisez-vous une séance de jeu pour perfectionner la nage et l'apnée pour 10 préparants niveau 1 ?

## OBJECTIF

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

### public

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

## Jusitfication

la nage et l'apnée c'est chouette déjà en soit, mais au final dans le cadre d'un jeu on a souvent moins de réticence à / résistance qu'en exercice "figé" en oubliant le côté exercice en fait on se rend compte qu'on peut souvent plus qu'on ne croit.

### positionnement

milieu de formation, on a déjà fait plusieurs séances de nage et d'apnée, ce n'est donc pas une découverte, les techniques d'immersion (surtout le canard) sont connues, et l'apnée a déjà été travaillée. Les élèves ont acquis le fait de faire attention aux oreilles lors de leurs descentes (mais un rappel est toujours bienvenu). Ils savent également se lester pour un travail en piscine

## Prérequis

- Sécurité
  - vaslava
- Technique
  - palmage
  - immersion (canard)
  - lestage

## Matériel

- ils ont leur pmt + lestage
- Crosses x8, 2 "buts" et 1 palet de Hokey subaquatique
- divers cerceaux, tapis flottant pour matérialiser le parcours et la zone de tir
- 2 sifflets
- on prévoira de l'eau pour éviter les crampes

## Secours

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

## Environnement

Un piscine avec un zone 2m (pour le hockey) et une zone 4m pour le parcours (cf plan)

# Temporalité

- séance : le jeudi soir 20h-21h45
- arrivé DP + 2 encadrants (A,B) : 19h30
- après la séance démontage avec DP + 2 encadrants (C,D)

## Déroulé de séance

1. Le DP et 2 encadrants (A,B) arrivent 30 minutes avant pour installer le parcours et vérifier les éléments de secours.
2. arrivée des PN1 à 20h accueil par les 2 autres encadrants (C,D), vestiaires (on nommera un responsable de vestiaire par sexe, les PN1 étant tous majeurs). Mais douche après le brief avant la mise à l'eau (10 minutes)
3. Brief sur les deux ateliers (10 minutes) : on divisera les 10 en 2 "équipes" de 5. 4 de chaque équipe commencera par le hockey les 2 autres par le parcours, puis ils seront remplacés par deux autres.
4. échauffement (10 minutes) : nage + dauphins et autres petits exos apnée
5. début des ateliers (1h)
  - 2 personnes (1 de chaque équipe) sur le parcours avec départ décalé chacun surveillé par un encadrant.
  - 8 personnes en Hockey (2 équipes de 4)
6. fin des exos / debrief / douches (15 minutes) pour les PN1 et encadrants (A,B)
7. démontage / rangement DP + encadrants (C,D)

## détail du parcours

1. faire une largeur de piscine
2. puis un beau canard pour passer dans le cerceau 1
3. on remonte pour passer par dessus un tapis flottant
4. on redescend pour un parcours apnée passant par les cerceaux 2,3 et 4
5. on remonte pour reprendre son souffle
6. on se stabilise au fond pour essayer d'atteindre une cible avec 3 fusées (possibilité de remonter / redescendre entre chaque fusée)

## Bilan / modalités éval

S'amuser en sécurité. On chronométrera le parcours pour les compétitifs mais l'objectif est juste de réaliser le parcours sans contrainte de temps

## Prochaine séance

séance palamge (un peu de fractionné) + apnée mais plus classique, permettant de voir le bénéfice de la séance ludique