

Informé de la répartition des vestiaires (Garçons 1, Filles 2, Encadrants 3). Informé de la répartition du matériel. Hygiène, douche obligatoire, pour tout le monde et pour le matériel. En général, le DP présente la séance aux encadrants 5 mn maxi, puis il présente la séance aux jeunes, 3 mn maxi. Echauffement. Pendant ce temps, les encadrants grèer le matériel et installe les jeux au bord du bassin. Pause à 10h30.

### Programme réalisé - Séance piscine du 14 janvier 2017 – 9h30 / 11h30

**Echauffement (Serge - Benoit). Tous les élèves**, dans le grand bain.

**Saut droit**, sans matériel, longueurs crawl, 1 à 4 selon les âges, (*évocation, on chauffe les muscles*).

**Exé Plongeon** : Les 5 exercices (alterné d'1 longueur en nage). Le **saut bouteille**, Se laisser **basculer** en petite profondeur (dans petit bain), **Roulade** (bord du bassin), Le **plongeon assis**, **Plongeon debout**.

**Equipement** dans l'eau (masque, tuba et palmes, *évocation du principe de flottabilité*).

Technique de **Palmage** sur plusieurs longueurs de bassin (1 à 4 selon les âges).

**Equilibre** dans l'eau, assis sur une **planche** (*évocation mouvement corporel, la tête*)

**Repos** ou **sustentation**. «*On fait les exercices à 2 car en plongée on est jamais seul*»

**Retour** : Bonne acquisition technique plongeon et bascule - Conserver l'équilibre travail / jeu – habitude du rangement du matériel prise par la plupart des élèves.

**Atelier Sec (Cyril – Thierry G). Clément, Jean-Baptiste, Alexis.**

**Clément**, et **Jean-Baptiste** grèer et dégrèer son bloc seul et **Alexis** avec Cyril, **formation complète**.

**S'équiper du Gilet. Maxence, Tristan, Doryan, Keylian, Mathys, Savannah, Eva** (2 élèves font les autres observent).

**Retour** : Ok pour JB et Clem – Pour Alexis, positionnement du gilet, position des différentes flexibles vérifications du bon fonctionnement et stt comment s'assurer que le bloc est ouvert, puis son stockage.

**Atelier Scaphandre (Olivier)** retours attendus, selon les niveaux des plongeurs.

Equilibrage des oreilles, VDM, LRE, Parcours en Binôme, Assistance à deux sur un détendeur, **Expiration à la remontée**, signe Ok. **Clément** et **Jean-Baptiste** en binôme, puis **Alexis** (seul).

**Retour** : Travail Poumon Ballast (PB) avec rupture d'équilibre, transfert de flottabilité (plomb) - LRE 2 méthodes – VDM – Gilet – RSE embout en bouche – Panne d'air – statique et dynamique - Pour Clem et JB échange embout en simulé et comportement en palanquée – Palmage d'équilibre – Disso bucco nasale – Remontée en expir – signe Ok. *Très Bien, tous les 3.*

**Atelier PMT (Serge). Tous les élèves** (à tour de rôle en alternance des ateliers scaphandre).

**Canard** avec perche, les uns derrières les autres.

**Apnée**, après canard sur courte distance, sortie bras levé, signe Ok.

**Palmage** avec correction technique en longueur de bassin.

Sur **planche**, jeu PB (bras dans l'eau, bras levé, *évocation du principe d'Archimède*).

**Bascule arrière** (*évocation de la bascule arrière d'un bateau de plongée*) **Mathys, Eva, Savannah, Maxence, Keylian, Doryan.**

**Retour** : Bonne appropriation des gestes et techniques de base, supérieur aux attendus du manuel de formation technique. Bascule arrière ludique, (*à améliorer encore*).

**Atelier Scaphandre (Corinne)**

Formation Bz, avec scaphandre, LRE, VDM, évolution, **Savannah, Mathys et Baptême pour Eva.**

**Retour** : Savannah, cerceaux, PB inspi et expi, LRE expi, VDM partielle – Mathys, progressivité, (*prochain cours débiter au sec tuba, détendeur, puis détendeur du bord*), fait LRE fusant, puis évolution Ok, froid – Eva, baptême, cerceaux, LRE fusant.

**Atelier Scaphandre (Cyril - Patrick)**

Evolution en **binôme Maxence** et **Doryan**, puis **Tristan** et **Keylian** (cerceaux)

**Retour** : VDM, LRE, juste la tête sous l'eau - Comportement en palanquée, positionnement du binôme - PB avec travail dans les cerceaux - Respect du binôme Ok - Capelage – Décapelage.

**Atelier Apnée (Cyril) Clément, Jean-Baptiste.**

**Retour** : Échauffement - travail sur Apnée poumons vides et exercice d'enchaînements des apnées courtes pour travailler la résistance au Co2 sous forme de jeu avec les balles de golfs.

Appareils photographie sous-marine prêtés aux élèves en fin de séance **Clément, Jean-Baptiste, Maxence, Keylian, Tristan**

A la fin **pour tous**. Jeu sur planche.

**Matériel utilisé**: 2 X 6 l + 2 X 9 l + 4 X 12l + 4 stabs (SG) 5 Stabs (PO) + 6 détendeurs + Matériel PMT personnel + club + matériel de la piscine, (planche, perche, hockey, lest) + 2 APN. + Lest + 8 Cerceaux EPJ + Parachute + Fiche Immergeables + Figurines.