



Préparation piscine brevet 1*

AU PREALABLE : Baptême + 1 ou 2 séances initiation technique + information

SEANCE 1 – PRATIQUE 20 secondes d'apnée statique.

APNÉE

- série de bouchons : travail de la descente pied lourd, de la position stable sur le fond et de la remontée (expiration-vitesse-position des mains et de la tête).
- travail de l'apnée statique 10 sec-15 sec-20 sec- 25 sec.
- travail de l'apnée dynamique sur 15 mètres.
- **évaluation : des 20 secondes d'apnée statique.**

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Saut droit + travail du passage d'embout et de la vidange de masque.

SEANCE 2 – PRATIQUE 10 mètres d'apnée dynamique.

APNÉE

- échauffement : 100 mètres nage et 100 mètres PMTC
- travail du canard (cfr théorie)
- préparation à l'apnée : série de bouchons avec petites apnées statiques.
- apnée dynamique : travailler sur la largeur.
- **évaluation des 10 mètres d'apnée dynamique.**

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Equipe surface + explication du gilet et travail de l'aquacité (cfr théorie) Poumon ballast.

SEANCE 3 – PRATIQUE 10 minutes en surface

APNÉE

- échauffement : 100 mètres nage et 100 mètres PMTC
- bouchons et quelques apnées
- **évaluation des 10 minutes en surface**

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Saut Droit + travail des déplacements : en surface avec tuba, en surface sur embout, entre deux eaux... (préparation au combiné)

SEANCE 4 - PRATIQUE 100 mètres nage et 100 mètres PMTC

APNÉE

- échauffement : **100 mètres nage et 100 mètres PMTC évalués.**
- bouchons et quelques apnées.

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Saut droit + travail des signes et de quelques mises en situations en rapport avec la théorie donnée (je fais ça comme signe, tu fais quoi?) dont passage d'embout et vidange de masque....travail du combiné.

SEANCE 5 – PRATIQUE évaluation du combiné

APNÉE

- Saut droit
- bouchons et quelques apnées.

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Travail sur le combiné et **Évaluation du combiné**

SEANCE 6 – PRATIQUE stabilisation et 50 mètres entre deux eaux

APNÉE

- bouchons et quelques apnées.

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Saut droit + travail de l'aquacité verticale.

Evaluation de l'épreuve de stabilisation et des 50 mètres entre deux eaux.

SEANCE 7 - PRATIQUE - équipement du bloc

APNÉE

- bouchons et quelques apnées.

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Équipement du bloc évalué.

Équipement dans l'eau + travail en scaphandre : Pas d'utilisation de l'inflateur

SEANCE 8 – PRATIQUE Mises en situation secourisme

Mises en situation secourisme (détecter l'accident en piscine – largage de ceinture - remorquage)

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Équipement dans l'eau + travail en scaphandre : ne pas utiliser les mains