

Préparation piscine brevet 2*



AU PREALABLE : Etre 1* homologué

ATTENTION au style et à l'aisance dans l'eau

SEANCE 1 – PRATIQUE Nage libre 200 m.

APNÉE

- **Evaluation Nage libre sans changement de style, ni d'interruption**

- série de bouchons

- travail de l'apnée statique 20 sec-25 sec-30 sec- 35 sec (ne pas oublier le largage de la ceinture).

- travail du saut droit + - travail de l'apnée dynamique sur 18 mètres.

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

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

SEANCE 2 – PRATIQUE 18 mètres d'apnée dynamique.

APNÉE

- échauffement : 100 mètres nage et 100 mètres PMTC

- travail du canard

- saut droit, saut roulé non équipé

- préparation à l'apnée : série de bouchons avec petites apnées statiques.

- apnée dynamique : travailler sur 18 mètres

- **évaluation des 18 mètres d'apnée dynamique après saut droit.**

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Equipement surface + explication du gilet + parcours par paire.

SEANCE 3 – PRATIQUE 10 minutes en surface

APNÉE

- échauffement : 100 mètres nage et 100 mètres PMTC

- travail du canard

- bouchons et quelques apnées avec vidage de masque

- **évaluation des 10 minutes en surface**

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Sauts droit, roulé et arrière + travail du parcours de 10 m en apnée entre bouteille...

SEANCE 4 - PRATIQUE 30 secondes immobiles

APNÉE

- échauffement : 100 mètres PMTC.
- bouchons et quelques apnées préparatoires
- **Evaluation des 30 secondes d'apnée immobile (pied lourd + largage de ceinture)**

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Equipement surface + parcours entre scaphandre et étoiles

SEANCE 5 – PRATIQUE Canard et 2 vidages de masque

APNÉE

- Echauffement
- bouchons et quelques apnées.
- **travail du canard et vidage de masque avec évaluation**

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Saut droit, roulé et arrière + travail du parcours 10 m en apnée entre bouteilles

SEANCE 6 et 7 – PRATIQUE Parcours de 10 mètres en apnée entre bouteilles

APNÉE

- Echauffement, bouchons et quelques apnées.

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Saut droit, arrière...

Evaluation de l'épreuve de parcours de 10 mètres en apnée entre bouteilles

SEANCE 8 et 9 - PRATIQUE 30 mètres par paire

APNÉE

- Echauffement, bouchons et quelques apnées.

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Evaluation du saut arrière et du parcours de 30 mètres par paire

SEANCE 10 et 11 – PRATIQUE Epreuve du combiné

APNÉE

- Echauffement, bouchons et quelques apnées.

BOUTEILLES : (EQUIPEMENT DU BLOC)

Travail et évaluation de l'épreuve du combiné