Thème du jour	Palmage
Objectif final	Se déplacer efficacement, sans fatigue
Position dans la formation	Début
Prérequis	Savoir nager Utilisation d'un masque et d'un tuba
Critères d'évaluation	Faire les exercices sans s'essoufler
Organisation (site, timing, matériel pédagogique, sécu…)	Grand bassin 15minutes en début de séance pas de plongeurs
Objectif de séance	Se déplacer et se maintenir en surface efficacement, sans fatigue
Justification	Se déplacer sans s'essouffler
Description des exercices	50m PMT puis tenir 3s d'apnée 25m dorsal puis tenir 3s d'apnée 25m costal puis tenir 3s d'apnée 10s sustentation puis tenir 3s d'apnée
Points clés à donner aux élèves	Explication de l'essoufflement Geste: Jambe tendu mais souple, le mouvement vient du bassin, c'est les cuisses qui forcent pas les abdo, ni les mollets
Consignes de sécurité	pas de plongeurs proche du bord
Communication spécifique	N/A
Prochaine séance	Nage capelée puis en immersion
Fautes classiques et correctifs associés	Mauvais geste -> revoir la posture Essoufflement -> revoir la vitesse de déplacement et l'efficacité des mouvements

Thème du jour		
Objectif final		
Position dans la formation		
Prérequis		
Critères d'évaluation		
Organisation (site, timing, matériel pédagogique, sécu…)		
Objectif de séance		
Justification		
Description des exercices		
Points clés à donner aux élèves		
Consignes de sécurité		
Communication spécifique		
Prochaine séance		
Fautes classiques et correctifs associés		