Thème du jour	
Objectif final	Se mettre à l'eau en sécurité et suivant les instructions du GP et garder tout son matériel
Position dans la formation	milieu/fin
Prérequis	Materiel Palmage de sustentation gestion des oreilles remonté sur expi
Critères d'évaluation SMART !!!!	Tout le materiel Verif avant le saut Signe au GP apres le saut la bouteille n'a pas touché le bord
Organisation (site, timing, matériel pédagogique, sécu…)	bord du bassin profondeur début de séance verif des blocs pas d'autre plongeur/nageurs durée un assistant ?
Objectif de séance	Se mettre à l'eau avec son meteriel distance mesuré dans l'eau, une planche
Justification	Sortir du bateau plus confort que dans l'eau
Description des exercices	presenter le geste sur le bord (decomposé les etapes ->gonfler légèrement le gilet tenir masque detendeur gilet regarder au loin faire un grand pas) ex0 sans gilet hors de l'eau ex1 sans gilet -> verifier la longeur du pas, la reaction aux signes ex2 avec gilet -> idem sans toucher le bord
Points clés à donner aux élèves	decomposition du geste mettre un peu d'air avant de sauter pour remonter verif secu + signale
Consignes de sécurité	profondeur autre baigneurs bouteille ouverte avec de l'air dans le gilet
Communication spécifique	mise à l'eau ok
Prochaine séance	bascule arrière
Fautes classiques et correctifs associés	gilet pas gonflet matériel non tenu détendeur pas en bouche

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		