Thème du jour	Vidage de masque
Objectif final	Vider son masque dans toutes les circonstances de façon naturelle (sans stress, sur demande, statique ou en déplacement) complet en sustentation décroitre le critère sans masque, 3 respi, en mouvement variation d'1m
Position dans la formation	Début
Prérequis	Dissociation buco nasale
Critères d'évaluation	Respiration calme Vidage complet statique et en mouvement de 0 à 6m Sur demande Chiffré
Organisation (site, timing, matériel pédagogique, sécu…)	Piscine fond sans profondeur puis avec ~~profondeur~~
Objectif de séance	Vidage partiel du masque en statique
Justification	Ne pas être gêné par de l'eau dans le nez retiré la buée
Description des exercices	Statique à 1m ~~Statique à 5m~~ présenter le geste sous le nez x2 juste sous les yeux x1
Points clés à donner aux élèves	respirer par la bouche et souffler par le nez lever la tête tenir le haut du masque (la jupe du masque doit être etanche) montrer comment remplir légèrement le masque
Consignes de sécurité	limiter le nombre pas de profondeur
Communication spécifique	ok - pas ok - regarde moi remplir le masque souffler niveau d'eau à toi
Prochaine séance	Vidage de masque complet
Fautes classiques et correctifs associés	trop d'eau pas assez en arrière pression non centré

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		