

# **ENTRAINEMENT**

## **NIVEAU « Loisir & Perfectionnement »**

**Séance : Bloc (13 octobre 2010, Saint Géraud)**

**Thème :** Techniques d'immersion

**Objectif de cette séance :** capelage, décapelage, immersions phoque et canard

**Responsable :** Didier

---

### **BRIEFING**

- Répartition des élèves par groupes pour le bloc
- Rappel sortie technique à Marseille des 21 et 21 novembre 2010

**Échauffement :** 200 m nage libre

### **PRÉPARATION DE LA SÉANCE**

- équipement du bloc
- vérification mutuelle (très important, faire vérifier votre bloc par tous les élèves)
- mise à l'eau, côté le moins profond (où l'élève à pied)
- nage avec bloc devant jusqu'à la zone des - 2,5/3 mètres

### **EN SURFACE**

- capelage
- décapelage
- capelage (et oui, deux fois de suite)
- décapelage
- capelage les yeux fermés (montrer l'importance de la position des équipements)
- décapelage les yeux fermés
- capelage par-dessus la tête (passage du bloc au dessus de la tête face aux vagues, puis équipements dos aux vagues et allongé sur le dos)
- reconnaissance des équipements les yeux fermés (je montre mon manomètre, je montre ma purge haute, ...)
- immersion en phoque, avec la purge haute
- immersion en phoque, avec la purge lente (*Direct System*)
- immersion en phoque, avec les poumons
- immersion en canard, avec la purge basse

### **AU FOND**

- décapelage
- recapelage
- décapelage et échange de bloc entre les élèves
- décapelage
- apnée autour des blocs