

Cours : PASS PISCINE

4 août 2023

CHERBOURG NATATION PLONGEE

Public

- Initiation à l'apnée en milieu artificiel
- Meilleure aisance en milieu aquatique
- Pratique en petit et grand bassin
- 1 à 6 élèves

Objectif

Acquérir et maîtriser les compétences du niveau **PASS PISCINE**.

Prolonger le plaisir partagé pendant les cours en passant au niveau suivant : APNEISTE PISCINE.

Supports

- Équipements : PALMES / MASQUE / TUBA
- Bassins piscine CHANTEREYNE
- 4 à 6 séances
- Exercices d'apprentissages pratiques
- Explications orales pour la maîtrise de : ventilation, immersion, propulsion, position hydrodynamique
- Information sur les dangers et la sécurité en apnée
- Information sur le rôle du directeur de bassin, des formateurs, des apnéistes
- Manuel de formation PASS PISCINE
- Fiche PROGRESSION PASS PISCINE
- Site internet fédéral FFESSM
- Carte et diplôme du niveau PASS PISCINE

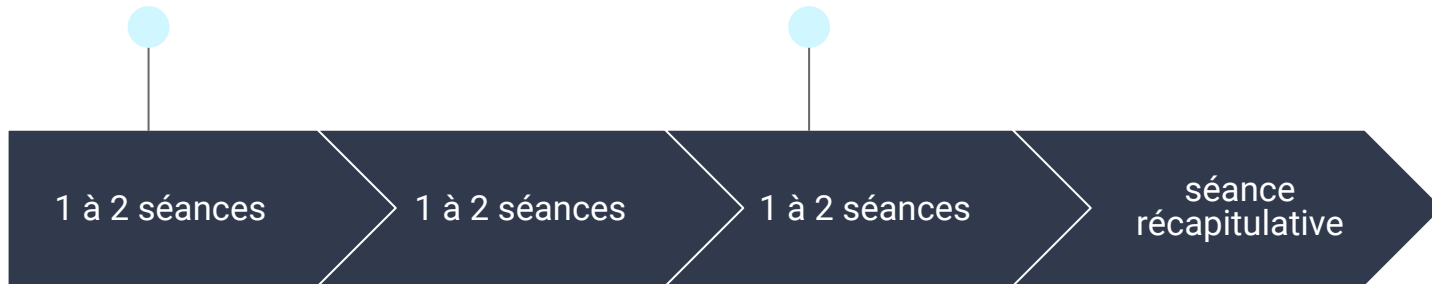
Procédure



- ❖ UTILISER SON MATÉRIEL
- ❖ CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE
- ❖ CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION

- ❖ APPLICATION PRATIQUE SUR LA VENTILATION ET IMMERSION :

- Réaliser une apnée statique statique d'1 minute
- Réaliser une apnée dynamique de 25 mètre



- ❖ CAPACITE A LA MAÎTRISE DE SA VENTILATION
- ❖ CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION

- ❖ CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES
- ❖ EXERCICES DE MAÎTRISE DE L'IMMERSION
- ❖ BILAN ET ÉCHANGE SUR LE NIVEAU ACQUIS

Travaux individuels

Prendre connaissance et compléter les documents d'apprentissage :

1. Manuel de formation PASS PISCINE
2. Fiche PROGRESSION PASS PISCINE