

Semaines	Ateliers	Sous groupes	Exercices NIVEAU 2
S36-37	Palmes	Palmage	Décrassage palmage: ventral - dorsale (200 m maxi)
	Palmes	Apnée	Décrassage Apnée
	Bloc	Matériel	Contôle des acquis: savoir s'équiper et se déséquiper - montage du stab
	Bloc	Technique	Saut droit avec scaphandre
	Bloc	Technique	Lacher et reprise dembout , RCE, RSE, vidage de masque
S38-39	Palmes	Palmage	Décrassage palmage: ventral - dorsale (200 m maxi)
	Palmes	Apnée	Décrassage Apnée
	Palmes	Technique	Saut droit
	Bloc	Technique	Lacher et reprise dembout , RCE, RSE, vidage de masque
	Bloc	Technique	Echange de masque
S40-41	Palmes	Palmage	Palmage renforcement musculaire: ventral avec planche (2X100m) - sustentation
	Palmes	Technique	Techniques d'immersion: perfectionnement canard et phoque
	Palmes	Technique	dissociation bucco-nasale
	Bloc	Signes	Signe je n'ai plus d'air (rappel du N1)
	Bloc	Technique	Echange d'embout avec déplacement
S42-43	Palmes	Technique	Saut avant roulé
	Palmes	Palmage	Palmage renforcement musculaire: ventral avec planche (3x 100m) - dorsale - sustentation
	Palmes	Apnée	Apnée expiratoire
	Bloc	Capelé	Capelé 2X50m
	Bloc	Décapelage/recapelage	Apprentissage de décapelage (technique du sac à dos)
S44-45	Palmes	Palmage	Palmage renforcement musculaire: ventral avec planche (4x100m) - dorsale - sustentation
	Palmes	Technique	Dissociation bucco-nasale en déplacement 100m
	Palmes	Technique	Kick frog
	Bloc	Signes	signes: intervention j'ai froid + exercice semaines précédentes (je n'ai plus d'air S40-41)
S46-47	Palmes	Palmage	Renforcement musculaire avec planche (2x200m)
	Palmes	Technique	Dissociation bucco-nasale en déplacement 200m
	Palmes	Technique	vidage du masque - Echange de masque
	Bloc	Signes	Signe: apprentissage intervention je suis sur réserve + exercice semaines précédentes (je n'ai plus d'air - j'ai froid)
	Bloc	Décapelage/recapelage	décapelage - recapelage (les 2 techniques) + vérification des acquis (RSE)
	Bloc	Décapelage/recapelage	Exercice l'étoile
S48-49	Palmes	Palmage	Alternance jambe et bras: Palmage avec planche (2x200m) et uniquement les bras (2X50m)
	Palmes	Palmage	Palmage dorsale renforcement musculaire (2x50m)
	Palmes	Technique	Canard sur la longueur: passage dans les cerceaux
	Bloc	Technique	Saut masque à la main
S50-51	Palmes	Palmage	Palmage 400m
	Palmes	Technique	Techniques d'immersion: Phoque, exercice du phoque, bien expirer lors de la descente et également à la remontée + tour d'horizon
	Palmes	Technique	Kick frog
	Bloc	Capelé	Capelé 100m
	Bloc	Matériel	utilisation du parachute de palier
	Bloc	Technique	déplacement Kick frog
S02-03	Palmes	Palmage	Alternance jambe et bras: Palmage avec planche (2x300m) et uniquement les bras (2X100m)
	Palmes	Technique	Dissociation bucco-nasale en déplacement (2 séries de 100m)
	Palmes	Technique	Saut avant roulé
	Bloc	Décapelage/recapelage	Apprendre à mettre son bloc dans l'eau (gilet gonflé en surface)
	Bloc	Décapelage/recapelage	décapelage - recapelage (les 2 techniques) + déplacement (insister sur l'expiration lors du déplacement)
	Bloc	Signes	Signe: apprentissage du signe "ça ne va pas" + exercices semaines précédentes ((je n'ai plus d'air - j'ai froid - je suis sur réserve - je suis essoufflé)

Semaines	Ateliers	Sous groupes	Exercices NIVEAU 2
S04-05	Palmes	Palmage	Palmage renforcement musculaire: ventral avec planche (4x100m) - dorsale - sustentation
	Palmes	Palmage	Palmage 400m
	Palmes	Apnée	S'équiper PMT sous l'eau (en commençant par le masque)
	Bloc	Technique	Saut avant roulé
	Bloc	Technique	Echange de masque
	Bloc	Matériel	utilisation du parachute de palier
S06-07	Palmes	Palmage	Palmage renforcement musculaire: ventral avec planche (4x100m)
	Palmes	Palmage	Palmage renforcement musculaire: dorsal (4x100m)
	Palmes	Palmage	Alternance jambe et bras: Palmage avec planche (2x50m) et uniquement les bras (2X50m) X 4 séries
	Bloc	Technique	Saut masque à la main
	Bloc	Décapelage/recapelage	décapelage - recapelage (les 2 techniques) + déplacement + remontée vers la surface (souffler à la remontée)
	Bloc	Matériel	utilisation du parachute de palier
S08-09	Palmes	Palmage	Palmage 600m
	Palmes	Technique	Canard sur la longueur: passage dans les cerceaux
	Bloc	Capelé	Capelé 2X100m
	Bloc	Signes	Signe: apprentissage du signe "mi-pression" + exercices semaines précédentes ((je n'ai plus d'air - j'ai froid - je suis sur réserve - je suis essoufflé - ça ne va pas)
S10-11	Palmes	Technique	Saut masque à la main
	Palmes	Palmage	Alternance jambe et bras: Palmage avec planche (2x100m) et uniquement les bras (2X100m) X 4 séries
	Palmes	Palmage	Palmage renforcement musculaire: dorsal (4x100m)
	Bloc	Matériel	utilisation du parachute de palier
	Bloc	Décapelage/recapelage	Apnée: 1 bloc au fond, travail sur la largeur
S12-13	Palmes	Technique	Techniques d'immersion: perfectionnement canard et phoque + associer vidage de masque
	Palmes	Technique	Kick frog
	Bloc	Capelé	Capelé 200m
	Bloc	Signes	Signe: apprentissage de tous les signes (je n'ai plus d'air - j'ai froid - je suis sur réserve - je suis essoufflé - ça ne va pas - mi-pression)
S14-15	Palmes	Apnée	Apnée expiratoire
	Palmes	Palmage	palme 2 séries: 50m ventral (jambe uniquement), 50m bras uniquement, 50 mdorsal (renforcement musculaire)
	Bloc	Matériel	Perfectionnement gilet, utilisation des purges hautes et basses
	Bloc	Matériel	Utilisation du compas
S16-17	Palmes	Technique	Saut masque à la main
	Palmes	Technique	Saut avant roulé
	Bloc	Matériel	Gilet: utilisation des purges
	Bloc	Décapelage/recapelage	décapelage - recapelage (les 2 techniques) + déplacement + remontée vers la surface (souffler à la remontée)
S18-19	Palmes	Palmage	palme 4 séries: 50m ventral (jambe uniquement), 50m bras uniquement, 50 mdorsal (renforcement musculaire)
	Palmes		
	Bloc	Technique	Respiration à deux sur embout - avec déplacement (simulation)
	Bloc	Matériel	utilisation du parachute de palier
S20-21	Bloc	Signes	Signe: apprentissage de tous les signes (je n'ai plus d'air - j'ai froid - je suis sur réserve - je suis essoufflé - ça ne va pas - mi-pression)
	Palmes		
	Palmes		
	Bloc	Capelé	Capelé 200m
	Bloc	Matériel	Gilet: utilisation des purges