



Activités Nautiques

Fiche de séance d'activité physique et sportive

Durée: 1h00	THEME DE LA SEANCE :Action du sauveteur sur le noyé			
	OBJECTIF: être capable de secourir une personne dans l'eau			
2011	indicateur CIS			fiche d'activités nautique N°37
Matériels pour la séance:	mannequins adultes et enfants			
Phases	Situations et désignation des exercices		Observations	
			Simplifications/complexifications	
Echauffement 25 min	une pyramide 50 crawl;50 Brasse; 50 Dos X3 = 450M 10' Crawl SANS ARRÊT 25M RETRO PEDALAGE ; 25M Nage Libre 25M CISEAUX DE BRASSE; 25M Nage Libre			
Partie principale 30 min	TECHNIQUE: - différents types de remorquages (avec mannequin et équipier) - différentes prises de dégagements -sortie de l'eau - Apnées ex: 300m (50m en effectuant 8 plongeurs canard, 200B 2 mouvements en surface et 2 mouvements sous l'eau sur chaque 25m augmenter d'un mouvement sous l'eau, effectuer 25m sans prise d'air 25NL		Pour les différentes techniques voir le livre BNSSA <u>Apnées: Ne jamais effectuer des apnées seul composer des binomes."sécurité"</u> Faire enlever montre et bijoux.	
	Retour au calme 5 min		Dos 2 bras	