

## SUJETS PEDAGO PRATIQUE EXAMEN C1.

1. Vous devez amener un groupe de 2 apnéistes en fin de formation niveau 1 ( qui ont déjà réalisé plusieurs fois 20m) à réaliser une apnée dynamique de 25 mètres **avec aisance**. Briefing sur les points clefs + construction de la séance.
2. Vous devez amener un groupe de 2 apnéistes en cours de formation N2 à réaliser en fin de séance **avec aisance** une série de 4 X 25 mètres apnée départ toutes les 1'15''. Briefing sur les points clefs + construction de la séance.
3. Vous devez préparer et réaliser une séance à un groupe de 2 apnéistes en cours de formation N2 sur l'initiation (première scéance) au sauvetage ; de la récupération de la victime à sa mise en sécurité. Briefing sur les points clefs + construction de la séance.
4. Vous devez réaliser une première séance d'initiation à l'apnée en piscine a deux néophytes ayant pratiqué une randonnée subaquatique durant leurs vacances
5. Des N2 bouteille en fin de formation (plongée technique) souhaitent progresser en apnée dynamique en vue de leur examen (faire une dizaine de m en dynamique) Les futurs N2 on déjà fait 10m en dynamique mais très difficilement.
6. Lors d'une sortie lac, vous emmenez les accompagnateurs (trices) des apnéistes pour faire une petite ballade en bord de lac.
7. Vous devez préparer et réaliser la première séance piscine d'un groupe de trois débutants.
8. Vous devez préparer et réaliser une séance de perfectionnement au palmage avec un groupe de 2 apnéistes en préparation N2 dans le but de réaliser une distance de 50m en dynamique
9. Vous devez préparer et réaliser une séance de perfectionnement au palmage avec un groupe de 2 apnéistes en préparation N2 dans le but de réaliser une distance de 50m en dynamique. (ils n'ont jamais fait 50m)
10. Vous devez préparer et réaliser une séance sur la technique du canard avec un groupe deux de débutants qui ont déjà découvert le matériel et le palmage lors de l'entraînement précédent
11. Vous devez préparer et réaliser une séance d'initiation au palmage avec 2 débutants
12. Vous devez préparer et réaliser une séance de pratique au sauvetage lors d'exercice en dynamique afin de préparer des N2 à l'autonomie
13. Vous devez préparer et réaliser une séance d'apnées statiques à 2 N1 préparant le N2. (leur examen est la semaine prochaine)
14. Vous devez préparer et réaliser la mise en place de la sécurité pour des tests de distances maximums en apnées dynamiques pour 2 N2 en fin de formation.
15. Vous devez préparer et réaliser une séance de perfectionnement sur le canard à 2 futurs N2 que vous devez prochainement emmener en randonnée subaquatique.
16. Vous devez préparer 2 N2 qui veulent participer à leur première compétition la semaine prochaine (ils n'ont aucune prétention, ils y vont pour voir, leur maxi étant proche des 60 M)
17. Vous devez préparer et réaliser une première séance de découverte à l'apnée piscine pour 3 plongeurs bouteille confirme N3 de votre club