

Mai 2005

Pédagogie pratique : _____

1. Vous devez préparer et réaliser une séance pour 3 futurs niveaux 2 qui comptent réviser et s'entraîner en vue des épreuves et qui veulent travailler le sauvetage à 10m (ils ont déjà effectué plusieurs plongées en lac).
2. Vous devez préparer et réaliser la première sortie en lac de 3 apnéistes venant de réussir le niveau 1 d'apnée en piscine.
3. Vous devez préparer et réaliser une séance pour 3 futurs niveaux 2 qui comptent réviser et s'entraîner en vue des épreuves et qui veulent travailler la descente à 15 m en poids constant (ils ont déjà effectué plusieurs plongées en lac).
4. Vous devez préparer et réaliser une séance pour 3 apnéistes niveaux 3 (confirmés) qui arrivent de Corse et qui vont pratiquer pour la première fois en lac.
5. Vous devez préparer et réaliser une première séance de découverte à l'apnée en lac pour 3 plongeurs bouteille confirmés (N3) de votre club.
6. Vous devez préparer et réaliser une séance pour deux niveaux 1 et un niveau 2 qui ont tous plusieurs sorties en lac à leur actif, et qui veulent améliorer leur canard.
7. Vous devez préparer et réaliser une séance de perfectionnement au rôle d'apnéiste de sécurité pour 3 niveaux 2 confirmés de votre club.
8. Vous devez préparer et réaliser une séance pour 3 futurs niveau 4 bouteille qui veulent s'entraîner pour leur épreuve d'apnée à 10 m en poids constant. (Ils ont tous déjà atteint cette profondeur en apnée lors d'entraînement (en lac) avec la commission technique mais ils veulent travailler leur aisance pour cette épreuve).
9. Vous devez préparer et réaliser une séance d'entraînement au poids constant pour 3 niveaux 1 confirmés qui ont déjà atteint avec aisance la profondeur de 10m en fosse en maillot de bain et souhaitent faire de même en lac (ils ont déjà effectué 1 plongée en lac).
10. Vous devez préparer et réaliser une séance de perfectionnement pour 3 chasseurs sous marin de la région qui souhaitent améliorer leurs apnées en vue de la prochaine saison de pêche (ils chassent en habituellement en Bretagne sur des fonds de 15 m et ne connaissent pas la plongée en lac).
11. Vous devez préparer et réaliser une séance pour 3 niveaux 2 qui comptent améliorer leur profondeur maxi et atteindre les 20 m (ils ont déjà effectué plusieurs plongées en lac).
12. Vous devez préparer et réaliser une séance pour 3 futurs niveaux 1 . En vue de la validation du niveau faites-leur une initiation au sauvetage et à la tâche d'apnéiste de sécurité (ils ont déjà effectué 2 plongées en lac).
13. Vous devez préparer et réaliser une séance d'entraînement au poids constant pour 3 futurs niveaux 1 qui ont déjà atteint avec aisance la profondeur de 5m en piscine en maillot de bain et souhaitent faire de même en lac (ils ont déjà effectué 1 plongée en lac).