

Séances 4 et 5 : Déplacements, immersion brève, immersion de plus de 10 s, première exploration de la profondeur

- Accueil, rappel des règles d'hygiène et de sécurité
- Les MNS expliqueront les objectifs de la séance : Entrer dans le bassin, se déplacer en grande profondeur avec le corps en suspension le long du mur, en contournant la cage à écureuil, en se tenant seulement d'une main et en s'immergeant de plus en plus longtemps, en explorant la profondeur pour les plus à l'aise, à l'aide de la barre pompier. Ils présenteront les ateliers et le parcours.
- Passage aux toilettes et à la douche
- Groupe 1 sur la zone A et le groupe 2 sur la zone B pendant 15'
- Groupe 2 sur la zone A et le groupe 1 sur la zone B pendant 15'
- Pause WC et passage sous la douche si nécessaire
- Parcours pendant 15'
- Retour de séance

Les flèches indiquent des propositions de déplacements à adapter en fonction du niveau de compétences de vos élèves.

