

ORGANISATION DES SEANCES 3 A 12

		Séance N°3				Séance N°4				Séance N°5				Séance N°6			
		Zone	Thème	Tps 1	Tps 2	Zone	Thème	Tps 1	Tps 2	Zone	Thème	Tps 1	Tps 2	Zone	Thème	Tps 1	Tps 2
Grand Bain	2m	Imm		1A	2A	2m	Imm	2A	1A	2m	Imm	1B	2B	2m	Imm	2B	1B
	1m20	E.E		2A	1A	1m20	E.E	1A	2A	1m20	E.E	2B	1B	1m20	E.E	1B	2B
Petit Bain		Déplt		1B	2B		Déplt	2B	1B		Déplt	1A	2A		Déplt	2A	1A
		Equi		2B	1B		Equi	1B	2B		Equi	2A	1A		Equi	1A	2A

		Séance N°7				Séance N°8				Séance N°9				Séance N°10			
		Zone	Thème	Tps 1	Tps 2	Zone	Thème	Tps 1	Tps 2	Zone	Thème	Tps 1	Tps 2	Zone	Thème	Tps 1	Tps 2
Grand Bain	2m	Déplt		1A	2A	2m	Déplt	2A	1A	2m	Déplt	1B	2B	2m	Déplt	2B	1B
	1m20	Equi		2A	1A	1m20	Equi	1A	2A	1m20	Equi	2B	1B	1m20	Equi	1B	2B
Petit Bain		Imm		1B	2B		Imm	2B	1B		Imm	1A	2A		Imm	2A	1A
		E.E		2B	1B		E.E	1B	2B		E.E	2A	1A		E.E	1A	2A

		Séance N°11				Séance N°12				Classe 1	Groupe A	Elèves les plus forts			
		Zone	Thème	Tps 1	Tps 2	Zone	Thème	Tps 1	Tps 2		Groupe B	Elèves les moins forts			
Grand Bain	2m	Les 4 thèmes		1A	1B	2m	Les 4 thèmes	2B	2A	Classe 2	Groupe A	Elèves les plus forts			
	1m20			2A	2B	1m20		1B	1A		Groupe B	Elèves les moins forts			
Petit Bain				1B	1A				2A	2B	Déplt	Augmenter les capacités à se déplacer	Imm	Simmerger de + en + longtemps et profond	
				2B	2A				1A	1B	Equi	Equilibre Ventral / dorsal Coulée Ventrale / dorsale	E.E	Diversifier les Entrées Eau Entrée par la tête	
FAVORISER LES ENCHAINEMENTS										TPS 1	Premières 20 Minutes		TPS 2	Dernières 20 Minutes	