

Reprise – découverte

Frédéric Grelot

2024-09-16

Séance découverte [20h00 – 20h45]

jeunes (5 jeunes - 5 encadrants)

- aisance sans palme
- aisance avec palme
- gestion du tuba
- descente
- technique palet

adultes (7 adultes - 7 encadrants & anciens)

- aisance sans palme
- aisance avec palme
- descente en canard
- technique palet
- petit match (20 mn)

Gestion du matériel

- Disposition & distribution du matériel dans le hall (avec paniers)
- Récupération du matériel avant le pédliuve (avec paniers)

→ Super fluide

Adaptation palet jeune

- Difficultés pour la descente pour les plus jeunes (8 & 10 ans)
- Utilisation du petit bain pour les plus jeunes

→ Sans le petit bain, Amphitrite est exigeant pour faire débiter les plus jeunes

Match « anciens » [21h00 – 21h40]

- 6×6 avec 2 équipes de 9 sur 15×25

- 5 mn de 1 action puis mur
- 35 mn de match avec mi-temps 2 mn