**Séance apnée**

* Demi-bassins en apnée, le reste en récupération, avec pas ou peu de récupération une fois arrivé : faire 3 aller-retour comme ça
* Faire des 25m
* Faire des 25m avec demi-tour au bout, puis faire quelques mètres
  + **Technique de demi-tour en s’aidant du mur :**
    - Tendre le bras droit (pour tourner à gauche) et la placer contre la paroi
    - Positionner la main gauche au sol
    - Ramasser son corps (ses genoux) et les détendre pour pousser sur le mur
* Départs après apnée statique
  + Faire des apnées statiques de 10 s , puis essayer de faire un 25m
  + Augmenter petit à petit la durée de l’apnée statique jusqu’à 30 ou 45 sec
* Départs poumons vides
  + Essayer de faire un demi-bassin (12,5m)
* Départ fixe : départ toutes les **2 minutes ( ?)** pour 25 m, faire **4 ( ?)** longueurs
* Pyramide **( ?)**
  + Faire des départs fixes à 1 minute avec :
    - Une seule fois 25 m
    - Repos 2 min
    - Deux fois 25 m
    - Repos 2 min
    - Trois fois 25 m
    - Repos 2 min
    - Deux fois 25 m
    - Repos 2 min
    - Une seule fois 25 m
* 50 m : avec un personne qui surveille
* Brasse : faire 25 m en brasse, sans palmes
* Statique : commencer par 30 secondes, puis augmenter de 15 secondes en 15 secondes