

# CAC PLONGÉE



« Dernière séance de l'année ! Bonnes fêtes... »

## PROGRAMME « N3 » :

- 200m Palmage (*échauffement*)\*
  - 200m PMT (aller rapide-retour souple)
  - (25m PMT/25m Palmage planche verticale) x6
  - 200m échauffement apnée \*
  - (12.5m PMT/12.5m apnée) x8 \*\*
  - (12.5m Palmage/12.5m apnée avec planche !) x8 \*\*
  - relai par deux : 25m apnée x8 \*\*
- (Surveillance par deux obligatoire !)

Total : 1500m

---

## PROGRAMME « N4 » :

- (25m Palmage/25m PMT/25m ondulation/25m bras seul) (*échauffement*) x4
  - 800m PMT *chrono* \*\*
  - 100m échauffement apnée \*\*
  - (25m PMT rapide/12.5m apnée/12.5m Palmage souple) x4 \*
  - (50m PMT rapide/12.5m apnée/12.5m Palmage souple) x2 \*\*
  - (75m PMT rapide/12.5m apnée/12.5m Palmage souple) x2 \*\*
  - (100m PMT/25m apnée/100m Palmage rapide) x2
- (Surveillance par deux obligatoire !)

Total : 2200m

Légende : \* =1minute de récupération max et \*\*=5minutes de récupération max  
Moniteur : Frédéric Dupuis