

# CAC PLONGÉE



« Séance apnée »

## PROGRAMME « N3 » :

- (25m PMT/25m bras seul/25m Palmage/25m ondulation)  
(échauffement) x4\*
- (25m Palmage *planche verticale*/25m Palmage souple) x6\*
- (25m PMT rapide/25m PMT souple) x6\*
- 200m échauffement apnée (=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations)
- Exercices apnées avec Julien

Total : 1400 m+exercices

---

## PROGRAMME « N4 » :

- 200m PMT \*
- 1000 PMT chrono (-20 minutes, accélération de 25m tous les 100m)
- 100m récupération \*
- 200m échauffement apnée (=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations)
- Exercices apnées avec moniteur

Total : 1500 m+exercices

Légende : \* =1 minute de récupération max  
\*\*=5 minutes de récupération max  
\*\*\*=10 minutes de récupération max

**Rappel Sécurité : Pas d'apnée seul. Surveillance mutuelle pendant les exercices.  
Respecter les sens de nage (sens inverse horaire)**

Moniteur : Frédéric Dupuis

# CAC PLONGÉE



« Et tout ça avec le sourire ! »

## PROGRAMME « N1 » :

- 200m nage libre
- 200m PMT
- (25m Palmage/25m bras seul/25m PMT) x 4\*
- Exercices apnées/révision examen

*Par demi-groupe :*

Technique : Gréage/dégréage du bloc – Vidage de masque –  
Interprétation de signes

---

## PROGRAMME « N2 » :

- 200m PMT (*échauffement*)
- (25m Palmage *planche verticale*/25m Palmage souple) x6\*\*
- (12.5m apnée rapide/12.5m PMT rapide/25m PMT souple) x6
- (25m PMT rapide/12.5m apnée/12.5m Palmage souple) x6 \*\*
- 200m échauffement apnée \* (*=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations*)
- (25m apnée/25m PMT) x4\*\*
- 100m apnée par série de 25m (*récupération 10-15sec*)
- 200m apnée par série de 25m (*récupération libre*)

*Total : 1800m*

Légende : \* =1 minute de récupération max

\*\*=5 minutes de récupération max

**Rappel Sécurité : Pas d'apnée seul. Surveillance mutuelle pendant les exercices.  
Respecter les sens de nage (sens inverse horaire)**