

Exercice du 20 janvier 2005

Soumis par Olivier Rochat

Exercice du groupe Plongeurs-Sauveteurs du Chablais

20 JANVIER 2005

18H00 PISCINE DE St-Maurice

Douze exercices ont été planifiés pour l'année 2005

Thèmes de l'exercice

« Natation, nage de sauvetage, Travaux en apnée. »

Comme l'année passée nous avons bien apprécié d'avoir une eau à 25° plutôt qu'une température aquatique glaciale, nous remettons donc l'exercice de janvier à la piscine de St-Maurice.

Participants :

Mélanie Riat, Michel Luthi et son fils Arneaud, Tanferri Gianni et sa fille Amanda (12ans), Serge Parvex, Fabian Hirt, Mario Wohlgehaben, Woeffray Gilles, Florian Labanti.

Organisation de l'exercice : Barman Xavier, Rochat Oliver.

Matériel :

Brides montées sur pieds, gros boulons pour fixer les brides, PMT et beaucoup de courage.

Buts : Tester nos capacités physiques afin de les évaluer.

Briefing :

Xavier et Olivier nous détaillent les 5 exercices à réaliser et nous expliquent, avec un petit sourire dans le coin, qu'un petit 400 m. nage libre ne nous ferait pas de mal.

Exercice 1 (échauffement) 400 m. natation

Exercice 2 50m nage libre avec canard et récupération d'un anneau en fin de course. Exercice répété 4 fois .

Exercice 3 Pareil avec PMT.

Exercice 4 Assemblage de brides en apnée

Pour tous les plongeurs :

Canard, nage de 4 m. au fond de la piscine, exercice, retour (toujours en apnée), explications brèves et précises au plongeur suivant du travail à effectuer.

1 er plongeur Reconnaissance de l'objet

plongeurs suivants mise en place des boulons chacun à leur tour

Très important : gérer le temps passé sur le lieu de travail, afin d'être capable de revenir au point de départ, toujours en apnée.

Exercice 5

4x aller retour nage de transport d'une « victime » avec ou sans palmes. La plupart d'entre nous, ont choisi 2 x sans les palmes, 2 x avec.

Suivi comme à l'accoutumée, d'un petit 25m en apnée pour nous prouver qu'on est toujours de grands sportifs...

Exercice 6 Pour finir, un petit exercice (Memory): ramassage, en apnée, de 5 objets répartis au fond de la piscine.

Rédaction : Hirt Fabian/ 2005-01-20

Photos : Labanti Florian

Webmaster : RoCHAT Olivier

Visitez notre galerie d'images