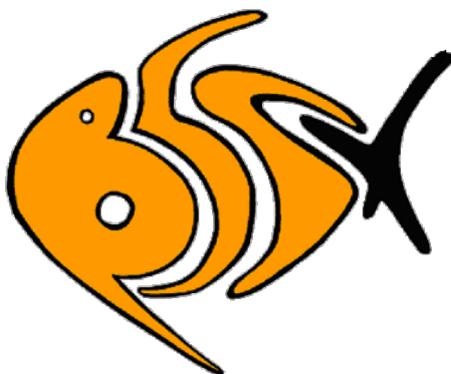


<https://broceliandesub.com/?Le-palmage-loisir-au-BSS>



Le palmage loisir au BSS

- Présentation - Le palmage loisir au BSS -

Date de mise en ligne : jeudi 1er mai 2008

Copyright © Brocéliande Sports Subaquatiques - Tous droits réservés

La section palme-loisir du club Brocéliande sport subaquatique de Montfort offre à ses participants des activités ludiques . Ces séances sont animées par les cadres du club BSS diplômés initiateurs de plongée par la fffesm (fédération française d'étude et de sports sous-marins).

Le programme de cette section permet aux nageurs ainsi que les plongeurs de différents niveaux de se maintenir en condition physique et d'améliorer leurs nages.

Différents thèmes sont traités :

- apprentissage et perfectionnement de la nage classique sans palme
- découverte et amélioration des techniques de nage avec palmes (ventrale, dorsale, costale et monopalme)
- apprentissage des gestes élémentaires nécessaires pour un futur passage de niveau de plongée bouteille et apnée
- travail sur l'apnée dynamique : découverte et programme de progression
- travail sur l'apnée statique : décontraction et confiance en soi - initiation au hockey et jeux aquatiques
- stretching en fin de séance.

Le principal but de cette formation est la préparation à randonnée subaquatique ou palmée (Snorkeling). Cette dernière présente l'avantage d'être accessible à toutes et à tous et permet de découvrir nos rivages, la faune et la flore qui les peuplent. Il est également possible de pratiquer la photo sous marine en apnée.!

[Le trombinoscope des encadrants](#)

Le Samedi matin 9h00-10h30.

[Le trombinoscope des élèves](#)



