LIVRET DE SÉANCES

SSA

5 séances de 1 h 30

Du jeudi 5 novembre au jeudi 3 décembre 2026

- Séance 1 · Jeudi 5 novembre 2026 : Découverte des gestes du TSA + test d'entrée
- Séance 2 · Jeudi 12 novembre 2026 : Apnée efficace & remontée du mannequin
- Séance 3 · Jeudi 19 novembre 2026 : Remorquage & premiers enchaînements
- Séance 4 · Jeudi 26 novembre 2026 : 300 m palmes chronométré + 3/4 de parcours
- Séance 5 · Jeudi 3 décembre 2026 : TSA blanc (simulation d'examen)

Entraîneur

DACHICOURT Lucas

Opale Lifeguard

VUE D'ENSEMBLE

Le cycle de 5 séances

Chaque séance dure 1 h 30 et vise les deux épreuves du TSA : le **parcours de sauvetage (2'30 max)** et le **300 m palmes (4'30 max)**. On travaille d'abord les gestes un par un, puis on les enchaîne, jusqu'à un TSA blanc.

Séance	Date	Thème	Point chrono
1	Jeudi 5 novembre	Découverte des gestes du TSA + test d'entrée	Parcours complet
2	Jeudi 12 novembre	Apnée efficace & remontée du mannequin	200 m palmes
3	Jeudi 19 novembre	Remorquage & premiers enchaînements	Demi-parcours
4	Jeudi 26 novembre	300 m palmes chronométré + 3/4 de parcours	300 m palmes
5	Jeudi 3 décembre	TSA blanc (simulation d'examen)	TSA complet

Repères d'allure

Distance palmes	Allure limite (4'30 / 300 m)	Allure visée à l'entraînement
50 m	45 s	42–44 s
100 m	1'30	1'25
200 m	3'00	2'50
300 m	4'30	4'10 – 4'15

À chaque séance

- Pas d'hyperventilation avant une apnée, et chaque apnée est surveillée.
- Prévenir le MNS de service des exercices d'apnée et de mannequin.
- Plots ou repères à 15 m dans la ligne d'apnée à chaque séance.

SÉANCE 1 · JEUDI 5 NOVEMBRE 2026

Découverte des gestes du TSA + test d'entrée

Objectif : Travailler séparément les gestes des deux épreuves (apnée, mannequin, palmes), faire un premier chrono du parcours, et faire passer le test d'entrée au nouveau. **Volume :** ≈ 2 100 m.

Horaire	Bloc	Contenu détaillé	Consignes
0'–10'	**Accueil & briefing**	Appel, présentation du programme et des 2 épreuves du TSA. Le nouveau commence à s'échauffer.	Préparer mannequins, palmes, plots à 15 m, chrono, sifflet.
10'–25'	**Échauffement** ~500 m	200 m crawl souple · 100 m dos · 100 m brasse · 4 × 25 m éducatifs (rattrapé, respiration 3 temps, dos 2 mains hors de l'eau) — récup 15 s.	En parallèle : **test d'entrée du nouveau** dans une ligne à part, chronométré.
25'–40'	**Apnée** ~300 m	6 × 25 m : plongeon + 15 m apnée + 10 m crawl, départ /1'00. 4 × 25 m : 25 m crawl, demi-tour, 15 m apnée, départ /1'15. 2 × 50 m crawl souple.	Pas d'hyperventilation. 1 nageur à la fois, un camarade surveille.
40'–60'	**Mannequin** ~350 m	Technique (5') : canard, saisie, remontée, visage hors de l'eau. 6 × 25 m : approche tête hors de l'eau 15 m + remontée + 10 m remorquage (alterner 1 / 2 bras). 4 × 25 m remorquage, récup 30 s.	Par deux : l'un compte à voix haute les secondes où le visage du mannequin est sous l'eau.
60'–75'	**Palmes** ~600 m	3 essais de chaussage chronométré (< 15 s). 6 × 50 m /1'00 (viser 42–44 s). 2 × 100 m à 1'25, récup 30 s. 100 m souple.	Faire essayer masque et tuba.
75'–83'	**Parcours chrono**	1 parcours de sauvetage complet par vagues de 2–3, chronométré.	Un nageur cuit fait le parcours sans chrono.
83'–90'	**Retour au calme**	200 m souple. Débrief : 2 points positifs, 1 à travailler.	Noter les temps.

Adapter en direct

Groupe fatigué : 4 × 50 m palmes et 2 demi-parcours au lieu du parcours complet. Groupe fort : un 300 m palmes chronométré à la place du 2 × 100 m.

SÉANCE 2 · JEUDI 12 NOVEMBRE 2026

Apnée efficace & remontée du mannequin

Objectif : Rendre les 15 m d'apnée faciles (glisse, coulée) et automatiser la remontée du mannequin pour que le visage sorte de l'eau tout de suite. Développer l'endurance palmes. **Volume :** ≈ 2 300 m.

Horaire	Bloc	Contenu détaillé	Consignes
0'–5'	**Briefing**	Retour sur les chronos de la semaine dernière, objectif du jour.	Plots à 15 m, mannequins au fond.
5'–20'	**Échauffement** ~600 m	300 m crawl (respiration 3 temps) · 100 m dos 2 mains hors de l'eau · 4 × 50 m : 25 m jambes / 25 m nage, récup 15 s.	Allure souple, on parle encore.
20'–35'	**Apnée – glisse** ~350 m	4 × 25 m : coulée après poussée au mur, compter les mouvements pour faire 15 m (le moins possible). 6 × 25 m : plongeon + 15 m apnée + 10 m crawl, départ /1'00. 2 × 50 m souple.	Chercher le plus **économique**, pas le plus loin. Surveillance 1 pour 1.
35'–55'	**Mannequin – remontée** ~300 m	Atelier 1 (5') : canards sur place, tête la première, jambes à la verticale. Atelier 2 : 8 × remontée du mannequin + 5 m de remorquage, récup 30 s (chrono : visage hors de l'eau en < 3 s). 4 × 25 m : approche tête hors de l'eau + remontée + remorquage 2 bras.	Corriger la prise : sous les aisselles ou menton, bascule immédiate sur le dos.
55'–78'	**Palmes – endurance** ~800 m	Chaussage chronométré × 2. 8 × 50 m /1'00 (42–44 s). 1 × 200 m continu à allure régulière (viser 2'50). 100 m souple.	Noter le temps du 200 m.
78'–90'	**Retour au calme** ~250 m	4 × 25 m remorquage en relais par équipe (jeu). 150 m souple. Débrief.	Finir sur une note ludique.

Adapter en direct

Si la remontée bloque : travailler en eau moins profonde d'abord, puis à 2 m. Si le groupe est à l'aise : enchaîner remontée + 25 m de remorquage complet.

SÉANCE 3 · JEUDI 19 NOVEMBRE 2026

Remorquage & premiers enchaînements

Objectif : Remorquer vite et sans laisser le visage du mannequin sous l'eau, puis commencer à enchaîner les étapes du parcours (demi-parcours). Palmes à allure TSA. **Volume :** ≈ 2 300 m.

Horaire	Bloc	Contenu détaillé	Consignes
0'–5'	**Briefing**	Rappel des 5 étapes du parcours (dessin au tableau ou au bord).	Mannequins prêts.
5'–20'	**Échauffement** ~550 m	300 m 4 nages au choix · 4 × 25 m crawl tête hors de l'eau (nage d'approche) · 6 × 25 m éducatifs, récup 15 s.	
20'–35'	**Remorquage technique** ~300 m	6 × 25 m remorquage, alterner 1 bras / 2 bras sous les aisselles, récup 30 s. 4 × 25 m remorquage le plus vite possible, récup 45 s.	Binôme qui compte les secondes visage sous l'eau. Garder un ciseau puissant.
35'–55'	**Demi-parcours** ~300 m	4 × « étapes 1 + 2 » : plongeon + 15 m apnée + 10 m + 25 m crawl, départ /1'30. 4 × « étapes 4 + 5 » : approche + remontée + remorquage 25 m, départ /1'45.	Noter les temps de chaque demi-parcours.
55'–78'	**Palmes – allure TSA** ~800 m	Chaussage chrono. 4 × 100 m à 1'25, récup 20 s. 4 × 50 m rapides /1'00 (40 s). 100 m souple.	La régularité d'allure compte plus que la vitesse de pointe.
78'–90'	**Retour au calme** ~200 m	200 m souple, débrief.	

Adapter en direct

Si les demi-parcours sont trop durs : récup plus longue (/2'00). Si c'est facile : tenter un 3/4 de parcours (étapes 1 à 4).

SÉANCE 4 · JEUDI 26 NOVEMBRE 2026

300 m palmes chronométré + 3/4 de parcours

Objectif : Premier 300 m palmes chronométré dans les conditions de l'épreuve, puis enchaîner les étapes 1 à 4 du parcours. **Volume :** ≈ 2 200 m.

Horaire	Bloc	Contenu détaillé	Consignes
0'–5'	**Briefing**	Explication de l'épreuve 2 : départ au bord palmes non chaussées.	Chrono individuel prêt.
5'–20'	**Échauffement** ~600 m	300 m crawl · 4 × 50 m palmes progressif · 100 m souple.	
20'–30'	**300 m palmes chrono**	1 × 300 m chronométré, conditions réelles (chaussage hors de l'eau inclus).	Par vagues. Objectif : < 4'45 aujourd'hui.
30'–40'	**Récupération active** ~200 m	200 m souple dos / brasse, sans palmes.	Faire noter les temps.
40'–60'	**3/4 de parcours** ~300 m	4 × étapes 1 à 4 (plongeon, apnée, 25 m crawl, 2e apnée, approche, remontée), départ /2'30.	Surveillance des apnées en fatigue : 1 regard par nageur.
60'–80'	**Remorquage + vitesse** ~500 m	4 × 25 m remorquage rapide, récup 45 s. 6 × 50 m crawl rapide /1'15.	
80'–90'	**Retour au calme** ~200 m	200 m souple, débrief et annonce du TSA blanc de la semaine suivante.	

Adapter en direct

Ceux qui sont déjà sous 4'30 au 300 m : enchaîner un parcours complet chronométré au lieu du 3/4.

SÉANCE 5 · JEUDI 3 DÉCEMBRE 2026

TSA blanc (simulation d'examen)

Objectif : Faire les deux épreuves du TSA dans les conditions réelles, avec 10 minutes de récupération entre les deux, pour mesurer où en est chacun. **Volume :** ≈ 1 600 m.

Horaire	Bloc	Contenu détaillé	Consignes
0'–10'	**Briefing**	Rappel des règles : sans lunettes au parcours, mannequin à 2,30 m, 3 s max visage immergé.	Préparer la fiche de résultats.
10'–30'	**Échauffement** ~600 m	300 m crawl · 2 × 25 m plongeon + apnée 15 m · 2 × remontée mannequin · 4 × 25 m palmes.	Échauffement complet : c'est un test.
30'–45'	**Épreuve 1** Parcours	1 parcours de sauvetage chronométré par candidat (2 à la fois max).	Un évaluateur par candidat si possible : chrono + visage du mannequin.
45'–55'	**Récupération**	10 minutes minimum : nage souple ou repos au bord.	
55'–75'	**Épreuve 2** 300 m palmes	1 × 300 m palmes chronométré, palmes non chaussées au départ.	Vérifier le continu et le ventral.
75'–90'	**Retour au calme & bilan** ~300 m	300 m souple. Bilan individuel : temps, points forts, priorité pour la suite.	Remplir le tableau ci-dessous.

Adapter en direct

Un candidat qui échoue de peu : le féliciter pour sa marge de progression et lui donner un seul point précis à travailler.

Résultats du TSA blanc

Nageur	Parcours (≤ 2'30)	300 m palmes (≤ 4'30)	Priorité pour la suite