

**OBJECTIF :**

Pour l'agachon, savoir se poster et faire une apnée statique après une apnée dynamique.  
Pour le sauvetage, savoir remonter à la surface un plongeur faisant une syncope puis le tracter.

**JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :**

Pour l'agachon, savoir se poster après déplacement et attendre le poisson.  
Pour le sauvetage, sauver un autre chasseur victime d'une syncope.

**PRE-REQUIS :**

être capable de faire une apnée dynamique de 25 mètres  
savoir faire un canard et faire du palmage dorsal.  
Avoir quelques bases d'apnée statique.

**MATERIEL A PREVOIR :**

Planches, gueuses de plomb et ceintures de plombs.

## DEROULEMENT DE LA SEANCE

### ECHAUFFEMENT

100 m sans PMT (masque autorisé).

*récupération*

150 m P.M.T. avec les bras.

*récupération*

300 m P.M.T en alternant 25m que les bras, 25m que les jambes et 50m bras et jambes. 3 fois (25-25-50).

*récupération*

200 m PMT en fractionné sans les bras (c'est à dire 25 m à fond et 25 m en récupération).

*récupération*

150 m avec une planche (25 m planche à plat et 25 m planche verticale en opposition).

*récupération*

100 m palmage dorsal en récupérant (attention aux têtes !!!).

### ECHAUFFEMENT APNEE

150 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines.

*Récupération*

100 m en binôme, l'un au fond l'autre en sécu surface faire des ½ bassins.

*Récupération*

### EXERCICES D'AGACHON

*Le top de remontée est donné par l'encadrant.*

*Les apnéistes doivent obligatoirement gérer leurs tympans et compenser plutôt en FRENZEL  
Ôter de la bouche le tuba à la descente et le remettre en bouche avant la remontée.*

Départ en apnée du bord du bassin et arrêt sur 1<sup>ère</sup> gueuse 5 sec. puis passer à la gueuse suivante et arrêt 5 sec puis passage à la suivante et arrêt en attendant le signal de l'encadrant.

*Récupération*

Départ en apnée du bord du bassin et arrêt sur 1<sup>ère</sup> gueuse 10 sec. puis passer à la gueuse suivante et arrêt 10 sec puis passage à la suivante et arrêt en attendant le signal de l'encadrant.

*Récupération*

Départ en apnée du bord du bassin et arrêt sur 1<sup>ère</sup> gueuse 15 sec. puis passer à la gueuse suivante et arrêt 15 sec puis passage à la suivante et arrêt en attendant le signal de l'encadrant.

*Récupération*

Départ en apnée du bord du bassin et arrêt sur 1<sup>ère</sup> gueuse 15 sec. puis passer à la gueuse suivante et arrêt 15 sec puis passage à la suivante et arrêt en attendant le signal de l'encadrant.

*Récupération*



### SAUVETAGE

En binôme

Un membre du binôme se stabilise au fond, l'autre qui est en surface descend sur lui, lui ôte son tuba et le remonte, puis le maintient en surface et le tract sur 10m.

*Récupération*

Un membre du binôme se stabilise au fond, l'autre qui est en surface descend sur lui, lui ôte sa ceinture de plombs son tuba et le remonte, puis le maintient en surface et le tract sur 10m.

### APNEE DYNAMIQUE

En binôme : un en apnée et l'autre en Sécu surface

5 Fois 25 m chacun en se concentrant sur le palmage et sur la glisse dans l'eau. Celui qui est en Sécu compte le nombre de coups de palmes. Le but à long terme étant de faire autant de distance avec moins de coups de palmes, d'où une économie de dioxygène.

*Récupération*