

OBJECTIF :

Développer son endurance.
Développer l'aisance sous-marine.

JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :

Pouvoir chasser plusieurs heures à la palme.
Être à l'aise sous l'eau pour être serein pendant la chasse.

PRE-REQUIS :

Maîtriser le palmage surface.
être capable de faire une apnée dynamique de 50 mètres.
Connaître les règles du hockey subaquatique.

MATERIEL A PREVOIR :

Planches et matériel pour jouer au hockey subaquatique.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00

ECHAUFFEMENT

100 m sans PMT (masque autorisé).

récupération

150 m P.M.T. avec les bras à une vitesse lente, le but est de s'échauffer pour l'épreuve suivante.

récupération

21h15

400 m PMT chronométré (temps limite : 8 minutes). En binôme, on donne les temps intermédiaires.

récupération

21h35

ECHAUFFEMENT APNEE

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

Récupération

100 m en dauphin mais en réalisant des ½ bassins d'apnée.

Récupération

21h40

APNEE DYNAMIQUE

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

3 Fois 25 m chacun en se concentrant sur le palmage et sur la glisse dans l'eau.

Récupération

2 Fois 50 m avec 1 minute de récupération entre les 2. Ensuite, c'est celui qui assurait la sécurité réalise les deux 50 mètres.

22h00

ENTRAINEMENT AU HOCKEY SUBAQUATIQUE EN PREPARATION DU DEFI HOCKEY

Ø Exercice réalisé par groupes de 4 : un nageur descend en apnée et manipule le palet. Un second nageur descend et frappe le fond avec sa crosse pour se faire passer le palet. Un troisième nageur descend pendant que le premier remonte et ainsi de suite pendant 5 minutes.

Ø Travail à 4 : 3 « attaquants » et 1 « défenseur », le défenseur doit intercepter le palet que se passe les 3 attaquants. C'est celui qui perd le palet qui devient défenseur.

22h30

Ø Travail à 4 : les 4 se disposent en carré et se passent le palet, le but étant de s'entraîner à faire des passes les plus longues possibles.