

<p>OBJECTIF :</p> <p>Développer son endurance.</p> <p>Pour le sauvetage, savoir remonter à la surface un plongeur faisant une syncope puis le tracter.</p>	<p>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</p> <p>Pouvoir chasser plusieurs heures à la palme.</p> <p>Pour le sauvetage, sauver un autre chasseur victime d'une syncope.</p>
---	---

PRE-REQUIS :

Maitriser le palmage surface.
 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.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

9h00	<p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p>100 m sans PMT (masque autorisé).</p> <p><i>récupération</i></p> <p>100 m P.M.T. avec les bras.</p> <p><i>récupération</i></p> <p>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).</p> <p><i>récupération</i></p> <p>200 m PMT en fractionné sans les bras (c'est à dire 25 m à fond et 25 m en récupération).</p> <p><i>récupération</i></p> <p>100 m palmage dorsal en récupérant (attention aux têtes !!!).</p> <p><i>récupération</i></p>
9h20	<p><u>EXERCICES DE PROPULSION</u></p> <p>En binôme, l'un est le propulseur et l'autre le propulsé.</p> <p>Le propulseur attrape les talons des palmes du propulsé et le pousse sur 50m. Après 50m, on échange les rôles. <u>FAIRE 2 SERIES</u></p> <p><i>Récupération</i></p> <p>Le propulseur attrape les talons des palmes du propulsé et le pousse sur 50m mais le propulsé a une planche et la redresse de temps en temps pour faire opposition. Après 50m, on échange les rôles. <u>FAIRE 2 SERIES</u></p> <p><i>Récupération</i></p>
9h35	<p><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <p>100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines.</p> <p><i>Récupération</i></p> <p>100 m en binôme, l'un au fond l'autre en sécu surface faire des ½ bassins.</p> <p><i>Récupération</i></p>
9h45	<p><u>EXERCICES DE PROPULSION SOUS-MARINE</u></p> <p>En binôme, l'un est le propulseur et l'autre le propulsé.</p> <p>Le propulseur et le propulsé font leur canard en même temps et le propulseur pousse sur 25m. Ensuite, retour en surface en récupérant.</p> <p><i>Récupération</i></p> <p>Propulseur et propulsé échangent leur rôles.</p> <p><i>Récupération</i></p> <div style="text-align: right; font-size: 2em;">} 2 fois</div>
10h00	<p><u>SAUVETAGE</u></p> <p>En binôme</p> <p>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.</p> <p><i>Récupération</i></p>
10h15	<p><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p>En binôme : un en apnée et l'autre en Sécu surface</p> <p>5 Fois 25 m chacun en se concentrant sur le palmage et sur la glisse dans l'eau.</p>