

OBJECTIF :

Développer son endurance.
 Développer son apnée statique.
 Développer l'aisance sous-marine.
 Savoir nager sans matériel.

JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :

Pouvoir chasser plusieurs heures à la palme.
 Réaliser des agachons après une bonne préparation respiratoire.
 Être à l'aise sous l'eau pour être serein pendant la chasse.
 Pouvoir revenir à un bateau si l'on en tombe sans matériel.

PRE-REQUIS :

Savoir nager sans palmes ni tuba.
 Maîtriser le palmage surface.
 Connaître les règles du hockey subaquatique.

MATERIEL A PREVOIR :

chronomètres
 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

15 minutes de nage PMT sans s'arrêter avec ou sans les bras. Compter les longueurs.

Récupération active en nageant doucement avec une planche pendant 5 minutes.

21h40

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

Tout le groupe se met au milieu du bassin. Les nageurs se mettent en tailleur, bras croisés et descendent au fond en poumon ballaste. Une fois au fond, ils regardent le « référent » de l'exercice, répondent à son signal « OK » et attendent son signal de remontée pour refaire surface.

APNEE DYNAMIQUE

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

2 ateliers qui tournent

APNEE STATIQUE

Dans le petit bassin avec Stéphane

5 Fois 25 m chacun sans palmes ni tuba. Bien travailler la glisse dans l'eau.

Récupération

22h00

ENTRAINEMENT AU HOCKEY SUBAQUATIQUE EN PREPARATION DU DEFI HOCKEY

Un groupe par exercice

1- En groupe, entraînement au maniement du palet, le joueur descend, pousse et emmène le palet en nord-ouest, puis passe la crosse au dessus du palet et ramène le palet sur sa droite, pour repartir à 90° en accélération, pour enfin passer le palet à son partenaire.

2- Même exercice que 1, mais un des membres du groupe fait face au joueur maniant le palet, il joue le rôle de défenseur. Il n'est là que pour faire opposition de son corps, il ne cherche pas à attraper le palet.

3- Travail à 6 : les 6 se disposent en carré et descendent en apnée tous ensemble. Un joueur passe le palet puis remonte respirer avant de redescendre, le but est de s'entraîner à faire des passes les plus longues possibles.

22h30