

<u>OBJECTIF :</u> Savoir réaliser des apnées courtes mais très dynamiques .	<u>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</u> Pêche aux araignées ou extraction d'un congre d'un trou, par exemple. Déragage d'une flèche.
--	---

<u>PRE-REQUIS :</u> Palmage surface Nage en apnée Règles du hockey

<u>MATERIEL A PREVOIR :</u> Matériel pour faire un match de hockey (bonnets, crosses, palets et buts).

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<u>ECHAUFFEMENT</u>
	100 m sans PMT (masque autorisé). <i>récupération</i>
	100 m P.M.T. avec les bras. <i>récupération</i>
	200 m P.M.T en alternant 50m que les bras et 50m que les jambes. <i>récupération</i>
	200 m PMT en fractionné sans les bras (c'est à dire 25 m à fond et 25 m en récupération). <i>récupération</i>
	100 m P.M.T. avec les bras rythme lent. <i>récupération</i>

21h25	<u>ECHAUFFEMENT APNEE</u>
	100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines. <i>Récupération</i>
	100 m en dauphin mais en réalisant des ½ bassins d'apnée. <i>Récupération</i>
	En binôme, 3 fois 25M d'apnée l'un en surface en sécu, l'autre au fond. <i>Récupération</i>

21h45	<u>ENTRAINEMENT AU HOCKEY SUBAQUATIQUE EN PREPARATION DU DEFI HOCKEY</u>
	∅ Exercice sur la largeur du bassin, immersion en phoque et apnée jusqu'à l'autre bord du bassin le plus rapidement possible, le temps de récupération est de 10 secondes et est calculé sur le premier arrivé. Les élèves arrêtent de participer à l'exercice quand ils le souhaitent (<i>c'est alors l'un des élèves au repos qui donne les temps</i>). L'exercice s'arrête lorsqu'il n'y a plus qu'un participant. <i>Récupération active en nageant PMT 100m sur un rythme lent, en ventilant bien.</i>
	∅ Exercice réalisé par groupes : 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 (<i>s'arranger pour faire des passes assez longues</i>). Un troisième nageur descend pendant que le premier remonte et ainsi de suite pendant 5 minutes.
22h10	∅ Mise en place du matériel pour faire un match de hockey et constitution des 2 équipes.
22h30	MATCH