

OBJECTIF :
 Développer son endurance.
 Pour le sauvetage, savoir remonter à la surface un plongeur faisant une syncope puis le tracter.

JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :
 Pouvoir chasser plusieurs heures à la palme.
 Pour le sauvetage, sauver un autre chasseur victime d'une syncope.

PRE-REQUIS :
 Maîtriser 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 et ceintures de plombs.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00 ECHAUFFEMENT

100 m sans PMT (masque autorisé).
récupération

100 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

21h20 EXERCICES DE PROPULSION

En binôme, l'un est le propulseur et l'autre le propulsé.
 Le propulseur attrape les talons des palmes du propulsé et le pousse sur 50m. Après 50m, on échange les rôles. FAIRE 2 SERIES
Récupération

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. FAIRE 2 SERIES
Récupération

21h30 ECHAUFFEMENT APNEE

100 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 1/2 bassins.
Récupération

2 fois 25 m en apnée.
Récupération

21h40 EXERCICES DE PROPULSION SOUS-MARINE

En binôme, l'un est le propulseur et l'autre le propulsé.
 Le propulseur et le propulsé font leur canard en même temps et le propulseur pousse sur 25m. Ensuite, retour en surface en récupérant. } *2 fois*
Récupération

Propulseur et propulsé échangent leur rôles.
Récupération

22h00 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 maintien en surface et le tract sur 10m.
Récupération

Un membre du binôme se stabilise au fond avec son lestage (ceinture de plombs ou baudrier), l'autre qui est en surface descend sur lui, lui ôte son lestage, son tuba et le remonte, puis le maintien en surface et le tract sur 10m.
Récupération

22h10 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 chacun en se concentrant sur le palmage et sur la glisse dans l'eau.