

OBJECTIF :
 Pour l'agachon, savoir se poster et faire une apnée statique après une apnée dynamique.
 Pour l'hydrodynamisme, faire un maximum de distance en limitant sa consommation de dioxygène.

JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :
 Pour l'agachon, savoir se poster après déplacement et attendre le poisson.
 Pour l'hydrodynamisme, faire un maximum de distance en limitant sa consommation de dioxygène, très utile pour rejoindre un poste d'agachon sans trop puiser dans ses réserves. Utile aussi en chasse à l'indienne.

PRE-REQUIS :
 être capable de faire une apnée dynamique de 15 mètres
 savoir faire un canard.
 Avoir quelques bases d'apnée statique.

MATERIEL A PREVOIR :
 Planches et gueuses de plomb.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

ECHAUFFEMENT

100 m sans P.M.T..
récupération
 100 m P.M.T. avec les bras.
récupération
 200 m P.M.T en alternant avec et sans les bras (25 – 25 ...).
récupération
 200 m PMT en fractionné sans les bras.
récupération
 100 m avec une planche (25 m planche à plat et 25 m planche verticale).
récupération
 100 m palmage dorsal en récupérant (attention aux têtes !!!).

ECHAUFFEMENT APNEE

150 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 ½ bassins.
Récupération

EXERCICES D'AGACHON

Le top de remontée est donné par l'encadrant.

Faire un canard sur la gueuse puis se poster 5 sec. à l'agachon.
Récupération
 Faire un canard sur la gueuse puis se poster 10 sec. à l'agachon.
Récupération
 Faire un canard sur la gueuse puis se poster 15 sec. à l'agachon.
Récupération
 Faire un canard sur la gueuse puis se poster 20 sec. à l'agachon.
Récupération

EXERCICES D'AGACHON

Le top de remontée est donné par l'encadrant.

Départ en apnée du bord du bassin et arrêt sur gueuse 5 sec. puis remonter au signal. Retour en récupérant.
Récupération
 Départ en apnée du bord du bassin et arrêt sur gueuse 10 sec. puis remonter au signal. Retour en récupérant.
Récupération
 Départ en apnée du bord du bassin et arrêt sur gueuse 15 sec. puis remonter au signal. Retour en récupérant.
Récupération
 Départ en apnée du bord du bassin et arrêt sur gueuse 20 sec. puis remonter au signal. Retour en récupérant.
Récupération

APNEE DYNAMIQUE

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

5 Fois 25 m chacun en se concentrant sur le palmage et sur la glisse dans l'eau. Celui qui est en Sécu compte le nombre de coups de palmes. Le but à long terme étant de faire autant de distance avec moins de coups de palmes, d'où une économie de dioxygène.
Récupération
 3 Fois 50 m si vous le souhaitez !!!