

OBJECTIF :

Développer son endurance.  
Développer l'aisance sous-marine.

JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :

Pouvoir chasser plusieurs heures à la palme.  
Être à l'aise sous l'eau pour être serein pendant la chasse.

PRE-REQUIS :

Maîtriser le palmage surface.  
être capable de faire une apnée dynamique de 50 mètres.  
Connaître les règles du hockey subaquatique.

MATERIEL A PREVOIR :

chronomètres  
Planches  
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

Prise de pouls avant de partir.

12 minutes de nage PMT sans s'arrêter avec ou sans les bras

Prise de pouls dès l'arrêt de l'exercice.

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

Prise de pouls.

21h40

### ECHAUFFEMENT APNEE

100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines.

*Récupération*

150 m en dauphin mais en réalisant des ½ bassins d'apnée.

*Récupération*

21h40

### 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, le but est d'économiser un coup de palme à chaque longueur..

*Récupération*

2 Fois 50 m.

22h00

### ENTRAINEMENT AU HOCKEY SUBAQUATIQUE EN PREPARATION DU DEFI HOCKEY

Ø Travail à 6 : les 6 se disposent en carré et se passent le palet, le but étant de s'entraîner à faire des passes les plus longues possibles.

Ø Match.

22h30