

<b>OBJECTIF :</b> Développer son endurance.	<b>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</b> Pouvoir chasser plusieurs heures à la palme.
--	--

**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.

**MATERIEL A PREVOIR :**  
**Planches et matériel pour jouer au water-polo.**

## DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<u>ECHAUFFEMENT</u>
	<p>100 m sans PMT (masque autorisé). <i>Récupération</i></p> <p>100 m P.M.T. avec les bras. <i>Récupération</i></p> <p>300 m P.M.T en alternant 50m que les bras avec planche entre les jambes et 50m que les jambes avec planche tenue bras tendus. <i>Récupération</i></p> <p>200 m PMT en fractionné sans les bras (c'est à dire 25 m à fond et 25 m en récupération). <i>Récupération</i></p> <p>50 m en palmage dorsal. <i>Récupération</i></p>
21h20	<u>EXERCICES DE PROPULSION ET DE TRACTION</u>
	<p>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. <u>FAIRE 2 SERIES</u> <i>Récupération</i></p> <p>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. <u>FAIRE 2 SERIES</u> <i>Récupération</i></p> <p>Le tracteur tracte en palmage dorsal un coéquipier relié à lui par une corde sur 50m. <u>FAIRE 2 SERIES</u> <i>Récupération</i></p>
21h30	<u>ECHAUFFEMENT APNEE</u>
	<p>100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines. <i>Récupération</i></p> <p>100 m en binôme, l'un au fond l'autre en sécu surface faire des ½ bassins. <i>Récupération</i></p> <p>2 fois 25 m en apnée. <i>Récupération</i></p>
21h40	<u>APNEE DYNAMIQUE</u>
	<p>En binôme : un en apnée et l'autre en Sécu surface</p> <p>3 Fois 25 m chacun en se concentrant sur le palmage et sur la glisse dans l'eau. <i>Récupération</i></p> <p>2 Fois 50 m chacun en se concentrant sur le palmage et sur la glisse dans l'eau.</p>
22h00	WATER - POLO
22h30	