

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 poulx avant de partir.

15 minutes de nage PMT sans s'arrêter avec ou sans les bras. Compter les longueurs.

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

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

Prise de poulx.

21h40

### ECHAUFFEMENT APNEE

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

*Récupération*

100 m en dauphin mais en réalisant des 1/2 bassins d'apnée.

*Récupération*

Tout le groupe se met au milieu du bassin. Les nageurs se mettent en tailleur, bras croisés et descendent au fond en poumon ballaste. Une fois au fond, ils regardent le « référent » de l'exercice, répondent à son signal « OK » et attendent son signal de remontée pour refaire surface.

### APNEE DYNAMIQUE

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

5 Fois 25 m chacun en faisant la traversée le plus vite possible.

*Récupération*

22h00

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

Ø En groupe, entraînement au maniement du palet, le joueur descend, pousse et emmène le palet en nord-ouest, puis passe la crosse au dessus du palet et ramène le palet sur sa droite, pour repartir à 90° en accélération, pour enfin passer le palet à son partenaire.

Ø Même exercice, mais un des membres du groupe fait face au joueur maniant le palet, il joue le rôle de défenseur. Il n'est là que pour faire opposition de son corps, il ne cherche pas à attraper le palet.

22h30

Ø Travail à 6 : les 6 se disposent en carré et descendent en apnée tous ensemble. Un joueur passe le palet puis remonte respirer avant de redescendre, le but est de s'entraîner à faire des passes les plus longues possibles.