

<p><u>OBJECTIF :</u></p> <p>Développer son endurance. Développer l'aisance sous-marine.</p>	<p><u>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</u></p> <p>Pouvoir chasser plusieurs heures à la palme. Être à l'aise sous l'eau pour être serein pendant la chasse.</p>
---	--

<p><u>PRE-REQUIS :</u></p> <p>Maîtriser le palmage surface. être capable de faire une apnée dynamique de 50 mètres. Connaître les règles du hockey subaquatique.</p>
--

<p><u>MATERIEL A PREVOIR :</u></p> <p>Planches et matériel pour jouer au hockey subaquatique.</p>
---

## DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p>100 m sans PMT (masque autorisé). <i>récupération</i></p> <p>150 m P.M.T. avec les bras à une vitesse lente, le but est de s'échauffer pour l'épreuve suivante. <i>récupération</i></p>
21h15	<p>400 m PMT chronométré (temps limite : 8 minutes).</p>
21h25	<p>100 m en PMT avec planche à un rythme lent afin de récupérer et de faire redescendre le rythme cardiaque. <i>Récupération</i></p>
21h30	<p><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <p>100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines. <i>Récupération</i></p> <p>100 m en dauphin mais en réalisant des ½ bassins d'apnée. <i>Récupération</i></p>
21h40	<p><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <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 avec 1 minute de récupération entre les 2. Ensuite, c'est celui qui assurait la sécurité réalise les 2 50 mètres.</p>
22h00	<p>Entraînement au hockey subaquatique en préparation du défi hockey.</p>
22h30	