Travail de fond en apnée

01/ 04 / 05

OBJECTIF :

Développer son endurance.
Développer l'aisance sous-marine.
Développer sa capacité de récupération.
Travailler les techniques du sauvetage.

JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :

Être à l'aise sous l'eau pour être serein pendant la chasse.
Savoir alterner récupérations courtes entre des apnées avec des périodes de récupération plus longues afin de pouvoir faire une sortie plus longue avec un maximum de sécurité.
Sauver son binôme de chasse en cas de problème en mer.

PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :

Apnée dynamique : faire varier son temps d'apnée dynamique sur une même distance et intégrer parfois un peu de statique.
Sauvetage : maîtriser la technique de sauvetage de son binôme, en particulier la remontée en surface et le maintien en surface.

PRE-REQUIS :

25 mètres en apnée dynamique.
Tenir un agachon de 15 secondes.
Récupération active en surface.

MATERIEL A PREVOIR : 10 gueuses et les mannequins si nécessaire.

SURVEILLANT DE BASSIN : Stéphane et philippe.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00

ECHAUFFEMENT LIBRE mais avec au moins :

100 m nage libre.

200 m P.M.T. avec les bras.

100 m P.M.T. avec les bras sans le tuba.

21h15

ECHAUFFEMENT APNEE

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

4 longueurs de bassin en réalisant 10m d'apnée suivis de 3 cycles respiratoires.

4 longueurs de bassin en réalisant 20m d'apnée suivis de 5m de récupération.

2 longueurs en apnée rythme tranquille.

Récupération 3 minutes

21h30

SAUVETAGE sans les palmes ni le tuba.

En binôme, travail en largeur de bassin. Le sauveteur par du bord du bassin en nage libre jusqu'au bord du bassin opposé et va chercher son camarade au fond. le remonte et le ramène au bord de basin opposé.

21h45

APNEE DYNAMIQUE
Travail dans la largeur du bassin

Réaliser 8 largeurs en apnée lente en expirant continuellement jusqu'à l'autre bord du bassin. 10 sec de récup entre chaque.

Récupération 2 minutes. (suivre le leader)

Réaliser 10 largeurs en apnée lente en expirant continuellement jusqu'à l'autre bord du bassin. 15 sec de récup entre chaque.

Récupération 2 minutes.(suivre le leader)

Réaliser 10 largeurs de bassin poumons vides. Descendre en poumon-ballaste. 15 sec de récup entre chaque. (sans palmes)

200 m P.M.T. avec les bras. (récupération active de la thermique)

Travail en apnée lente dans la longueur de bassin : C'est le leader qui décide de la vitesse de déplacement. Les apnéistes doivent le suivre et calquer leur rythme sur lui. S'il s 'arrête sur gueuse, tout le monde s'arrête, puis repart à son signal.

Récupération 1 minute entre chaque 25 mètres.

22h20

22h30

Un tour de piscine en apnée avec sécu individuelle et sécu au centre du bassin.