

<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 plusieurs apnées dynamiques de 25m avec temps de récupération imposé.</p>	
<p><u>MATERIEL A PREVOIR :</u></p> <p>Tableau de récapitulation des performances. Plaquettes et crayons de bois.</p>	<p><u>SURVEILLANT DE BASSIN :</u> Stéphane.</p>
<p style="text-align: center;"><u>DEROULEMENT DE LA SEANCE</u></p>	
<p>21h00</p>	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p>100 m sans PMT (masque autorisé). 100 m P.M.T. avec les bras et les jambes à une vitesse lente. <i>récupération</i></p>
<p>21h15</p>	<p>Prise de pouls avant de partir (le mémoriser). 12 minutes de nage PMT sans s'arrêter avec les bras. COMPTER LES LONGUEURS !!! Prise de pouls dès l'arrêt de l'exercice (le mémoriser). <i>Récupération active en nageant doucement avec une planche pendant 3 minutes.</i> Prise de pouls (le mémoriser).</p>
<p>21h40</p>	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <p>100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines. 100 m en dauphin mais en réalisant des ½ bassins d'apnée. 2 fois 25 mètres tranquillement.</p>
<p>21h50</p>	<p style="text-align: center;"><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p><u>Jeu du morpion en binômes :</u> un apnéiste fait un 25m en inscrivant sur la plaquette son pion, l'autre est en sécu surface. Dès que l'apnéiste touche le mur, l'autre plonge, récupère la plaquette et joue à son tour en réalisant son 25m. Cette exercice continu jusqu'à la fin de la partie. On fera 2 parties avec récup entre les 2. <i>récupération</i></p> <p><u>Dessinez c'est gagné :</u> en binôme, l'apnéiste prend la plaquette et doit réaliser un dessin au cours de son 25m, arrivé au bout, son compagnon qui assurait sa sécu doit reconnaître le dessin. Ensuite, c'est à lui de partir en apnée et de jouer. <i>récupération</i></p>
<p>22h25 22h30</p>	<p style="text-align: center;">Pour ceux qui le souhaite, réalisation de deux 50 mètres consécutifs avec temps de récupération défini avant le 1^{er} 50m. Mettre un nageur en sécu pour chaque apnéiste.</p>