

<p><u>OBJECTIF :</u></p> <p>Développer son endurance en apnée et développer sa tolérance au CO2.</p>	<p><u>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</u></p> <p>Les apnées courtes et répétées dans le cas de pêche à la St jacques ou aux araignées. Dérégage d'une flèche ou d'un poisson.</p>
--	---

<p><u>PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :</u></p> <p>Apnée dynamique : préparation du défi hockey du mois de décembre.</p>
--

<p><u>PRE-REQUIS :</u></p> <p>50m d'apnée dynamique. Savoir assurer la surveillance de son binôme et assurer sa sécurité. Avoir quelques bases de hockey subaquatique.</p>
--

<p><u>MATERIEL A PREVOIR :</u> sifflet et gueuses.</p>	<p><u>SURVEILLANT DE BASSIN :</u> Stéphane, Serge, Philippe.</p>
--	--

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT NAGE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ø 150 m nage libre sans palmes ni tuba. Ø 200 m P.M.T. sans les bras.
21h15	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ø 100 m en dauphin court avec une seule inspiration surface en variant les évolutions sous-marines. Ø 200 m avec demi bassin d'apnée, une inspiration surface, puis le reste du bassin en apnée. Au bout, 5 inspirations et on repart. Ø 2 fois 25m d'apnée « cool ».
21h30	<p style="text-align: center;"><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p><u>Exercice 1</u> : travail de vitesse en binôme, le but est de réaliser son apnée dynamique le plus vite possible sans se griller pour le statique.. Un membre du binôme à chaque bout du bassin. Au signal (coup de sifflet) celui à petite profondeur part en apnée tandis que simultanément son binôme descend se poser sur la gueuse. Celui en apnée dynamique prend la place sur la gueuse de l'apnéiste statique qui lui part pour 25m d'apnée. Lorsqu'il est au bout, son binôme remonte. Cet exercice est répété 8 fois le temps de récupération étant dégressif (1^{er} temps 45secondes).</p> <p style="text-align: center;"><i>Récupération en faisant des apnées expiratoires, au bord du bassin, à faible profondeur, faire un poumon-ballaste lent (expiration) jusqu'à s'asseoir au fond de la piscine, puis se relever. Renouveler l'exercice 5 fois.</i></p> <p><u>Exercice 2</u> : travail individuel. Au signal, tout le monde part en apnée, rythme rapide, puis au nouveau signal, remontée en surface, une inspiration, et immersion pour terminer l'apnée au rythme max. A faire 6 fois.</p> <p style="text-align: center;"><i>Récupération en faisant des apnées expiratoires, au bord du bassin, à faible profondeur, faire un poumon-ballaste lent (expiration) jusqu'à s'asseoir au fond de la piscine, puis se relever. Renouveler l'exercice 5 fois.</i></p> <p><u>Exercice 3</u> : travail individuel. Au signal, tout le monde part en apnée, rythme cool, puis au nouveau signal, vitesse maximale jusqu'au mur. Récupération en surface 20 secondes. Exercice à renouveler 4 fois.</p> <p style="text-align: center;"><i>Récupération en nageant 150m avec une planche, avec masque mais sans tuba, rythme tranquille, en expirant longuement dans l'eau.</i></p>
	<p style="text-align: center;"><u>HOCKEY</u></p> <p><u>Exercice 1</u> : Exercice réalisé par groupes de 4 : un nageur descend en apnée et manipule le palet. Un second nageur descend et frappe le fond avec sa crosse pour se faire passer le palet. Un troisième nageur descend pendant que le premier remonte et ainsi de suite pendant 5 minutes. Ce travail se réalise en faisant des longueurs.</p> <p><u>Exercice 2</u> : Travail à 4 : 3 se disposent en triangle et se passent le palet, le but étant de s'entraîner à faire des passes les plus longues possibles. Le quatrième est là pour faire opposition, venir gêner sans bloquer vraiment le palet avec une crosse. Son but est de récupérer le palet par usure de ses adversaires.</p>
	<p>S'il reste du temps, travail sur le sauvetage</p>