

<u>OBJECTIF :</u> Développer son endurance en apnée.	<u>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</u> Chasse à l'indienne.
---	--

PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :
Apnée dynamique : réaliser 75m d'apnée avec 2 virages avant la fin de l'année.

PRE-REQUIS :
50m d'apnée dynamique.
Un tour de piscine en apnée.
Savoir assurer la surveillance de son binôme et assurer sa sécurité.

<u>MATERIEL A PREVOIR :</u>	<u>SURVEILLANT DE BASSIN :</u> Stéphane, Philippe.
-----------------------------	--

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00 ECHAUFFEMENT NAGE

- Ø 150 m nage libre sans palmes ni tuba.
- Ø 200 m P.M.T. sans les bras.

21h15 ECHAUFFEMENT APNEE

- 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 4 fois 25m d'apnée « cool ».

21h30 APNEE DYNAMIQUE

Pour des raisons de sécurité et de concentration, les 2 exercices ci-dessous doivent être réalisés en même temps par tous les apnéistes, ils partent donc tous en même temps du bord du bassin, c'est le responsable de l'entraînement qui décide du moment du départ du groupe.

Exercice 1 : 10*25m pour chaque apnéiste réalisés en 2 séries de 5. En binôme, l'un est pousseur et l'autre est poussé. Celui qui est pousseur palme tranquillement en orientant celui qui est poussé. Celui qui est poussé ferme les yeux et se laisse guider, il doit se concentrer sur ses perceptions du milieu et surtout sentir son corps, travailler sa position du haut du corps pour qu'elle soit la plus hydrodynamique possible (tonique mais pas crispé !!!). position idéale : les mains tendues vers l'avant, l'une sur l'autre, le menton calé contre la poitrine et les bras passant au dessus des oreilles.

- Ø 1^{ère} série de 5 : Au bout du bassin, 40 sec de récupération et on repart, même pousseur. Au bout de 5 apnées, les rôles s'inversent.
- Ø 2^{ème} série de 5 : Au bout du bassin, 30 sec de récupération et on repart, même pousseur. Au bout de 5 apnées, les rôles s'inversent.

Récupération en faisant 100m avec planche, sans tuba, en insistant sur les expirations dans l'eau (expirations forcées).

Exercice 2 : 5*50m pour chaque apnéiste, en alternant apnée – sécu.

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 10 fois.

22h20

1 Tour de piscine pour les volontaires, sans trop couper les virages, en suivant au plus près le mur. Les autres assurent la sécurité de l'apnéiste.