

<p><b>OBJECTIF :</b></p> <p>Développer son endurance.          Développer l'aisance sous-marine.          Développer sa capacité de récupération.</p>	<p><b>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</b></p> <p>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.          Faire face aux aléas de la chasse sous-marine.</p>
---	--

**PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :**

Mettre à profit les acquis pour faire face à une situation inattendue.

**PRE-REQUIS :**

30 mètres en apnée dynamique.  
 Récupération courte et efficace.

<b>MATERIEL A PREVOIR :</b> les planches, les ceintures de flotteurs.	<b>SURVEILLANT DE BASSIN:</b> Stéphane et philippe.
---	---

## DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT LIBRE</u> mais avec au moins :</p> <p>100 m nage libre.                  200 m P.M.T. avec les bras.                  100 m P.M.T. avec les bras sans le tuba.</p>
21h15	<p>400m PMT + bras chronométré : <i>objectif 6 minutes.</i></p>
21h25	<p>récupération active : 100m en surface avec planche et sans tuba, expirer profondément et calmement dans l'eau.</p>
21h30	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <p>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.</p> <p><i>Récupération 3 minutes</i></p>
21h40	<p><u>SAUVETAGE</u></p> <p>Présentation et application de la nouvelle technique.</p>
21h45	<p style="text-align: center;"><u>EXERCICES</u></p> <p>Vous chassez en mer et contournez régulièrement des secs, le courant est parfois fort. A l'aide d'une planche que vous tenez devant vous, faites ½ bassin planche horizontale puis /2 bassin planche verticale totalement immergée. Faites 6 longueurs.                  Vous perdez une palme pendant la chasse, vous avez 50m à faire avec une seule palme...sans planche.                  Vous perdez une palme pendant la chasse, vous avez 100m à faire avec une seule palme...et une planche.                  Vos 2 palmes sont cassées, vous avez 50m à faire avec vos palmes à la main...                  Le long du bord du bassin, votre masque tombe au fond, vous descendez en canard le chercher, vous le remettez, vous le videz puis vous remontez (5 fois).                  Vous êtes en mer et vous perdez votre ceinture de plomb... Vous avez votre combinaison et pourtant vous devez descendre. Mettez une ceinture de flotteurs pour les non-nageurs et descendez chercher un visuel (5 fois).                  Le long du bord du bassin, votre masque tombe au fond, vous nagez jusqu'au bord opposé puis revenez en apnée, vous le renfilé, vous le videz puis vous remontez (5 fois).</p>
22h15	<p><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p>6 longueurs en apnée avec 30 secondes de récupération entre chaque apnée.</p>
22h25	<p>Un tour de piscine en apnée avec sécu individuelle et sécu au centre du bassin.</p>
22h30	