

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

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

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

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

## DEROULEMENT DE LA SEANCE

<p>21h00</p>	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT NAGE</u></p> <p>100 m nage libre sans palmes ni tuba. 100 m P.M.T. sans les bras. 100 m P.M.T. avec les bras.</p>
<p>21h15</p>	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <p>100 m en dauphin court en variant les évolutions sous-marines. 100 m avec demi bassin d'apnée puis demi-bassin surface. 2 fois 25m d'apnée « cool ».</p>
<p>21h25</p>	<p style="text-align: center;"><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p><u>Exercice 1 :</u> 5*25m pour chaque apnéiste. En binôme, les 2 apnéistes se font face. Au signal convenu les 2 partent en apnée et se croisent au milieu du bassin, en faisant le signe « OK ». L'apnée doit être la plus lente possible. Le temps de récupération est déterminé par l'apnéiste le plus « limite ».</p> <p><u>Exercice 2 :</u> 5*25m pour chaque apnéiste. En binôme, les 2 apnéistes nagent côte à côte, le rythme est donné par le plus lent des 2, les 2 apnéistes doivent arriver au bout du bassin en même temps. Le temps de récupération entre 2 apnées est limité à 45 secondes maximum.</p> <p>Récupération en faisant 100m avec planche, sans tuba, en insistant sur les expirations dans l'eau (expirations forcées).</p>
<p>22h00</p>	<p>Préparation à la réalisation de deux 50 mètres en binôme, l'un faisant la sécurité.</p>
<p>22h20</p>	<p>2 fois 50 mètres d'apnée, On change de rôle à chaque 50m.</p>
<p>22h40</p>	<p>1 Tour de piscine pour les volontaires, les autres assurent la sécurité de l'apnéiste.</p>