

<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.</p>

<p><u>MATERIEL A PREVOIR :</u></p> <p>Plaquettes et crayons de bois. Plaquettes numériques gueuses</p>	<p><u>SURVEILLANT DE BASSIN:</u> Stéphane.</p>
--	--

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<p><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>
-------	---

21h15	<p>Prise de pouls avant de partir (le mémoriser). 12 minutes de nage PMT (25m que bras, 25m que jambes, 50m bras et jambes) 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>
-------	--

21h40	<p><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>
-------	---

21h50	<p style="text-align: center;"><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p style="text-align: center;">Un chef d'équipe est désigné et choisi ses équipiers.</p> <p><u>La chasse aux points</u> : le jeu se déroule par équipes de 4. 20 plaquettes numérotées sont disposées au fond du bassin. Les 4 nageurs partent en même temps, chacun ramassant la plaquette qu'il souhaite. Les 4 apnéistes se regroupent sur la gueuse et doivent additionner les plaquettes. Quand c'est fait, ils remontent chacun avec leur plaquette et reviennent en nage surface le plus vite possible donner leur résultat, l'exercice étant chronométré. <i>Récupération</i></p> <p><u>La chasse au « gros gibier »</u> : le jeu se déroule par équipes de 4. 20 plaquettes numérotées sont disposées au fond du bassin. Les 4 nageurs partent en même temps, chacun ramassant la plaquette qu'il souhaite. Les 4 apnéistes se regroupent sur la gueuse et doivent former le plus grand nombre possible. Quand c'est fait, ils remontent chacun avec leur plaquette et reviennent en nage surface le plus vite possible donner leur résultat, l'exercice étant chronométré. <i>récupération</i></p>
-------	--

22h15	<p>Sauvetage : nager 25m surface sans PMT et descendre récupérer son partenaire, le remonter et le tracter jusqu'au bord le plus proche sans qu'il boive la tasse.</p>
22h30	