

OBJECTIF :

Développer son endurance.
 Développer l'aisance sous-marine.
 Développer sa capacité de récupération.

JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :

Pouvoir chasser plusieurs heures à la palme.
 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.

PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :

Nage surface : Développer le Volume Aérobie Maximum (VAM) de chacun afin d'amener tout le monde sur les bases de 6' au 400m.
 Apnée dynamique : travailler la récupération entre les phases d'apnée afin d'atteindre l'objectif de deux 50m avec 40'' de récupération.

PRE-REQUIS :

La nage libre
 Maîtriser le palmage surface.
 Le palmage apnée dynamique.
 La ventilation surface à l'aide d'un tuba.

MATERIEL A PREVOIR :

SURVEILLANT DE BASSIN : Stéphane, Philippe.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00 ECHAUFFEMENT LIBRE avec au minimum :

100 m nage libre.
 150 m P.M.T. avec les bras.
 150 m P.M.T. avec les bras sans le tuba.

21h15 400m avec *récupération de 15''* tous les 100m.

récupération de 45''

400m avec *récupération de 15''* tous les 100m.

récupération de 3 minutes

En binôme et en relais, faire un maximum de 50m en 5minutes.

récupération de 3 minutes

21h45 ECHAUFFEMENT APNEE

100 m en dauphin en VARIANT LES EVOLUTIONS sous-marines (nage de profil, sur le dos, ½ tour, etc...)

4 longueurs de bassin en réalisant 10m d'apnée suivis de 3 cycles respiratoires.

2 longueurs de bassin en réalisant 20m d'apnée suivis de 5m de récupération.

Récupération 3 minutes.

21h50 APNEE DYNAMIQUE

25m d'apnée suivis de 25m retour surface PMT et bras } 4 fois
 30 secondes de récupération au bord

Récupération 2 minutes.

25m d'apnée suivis de 25m retour surface PMT et bras } 4 fois
 25 secondes de récupération au bord

Récupération 2 minutes.

25m d'apnée suivis de 25m retour surface PMT et bras } 2 fois
 20 secondes de récupération au bord

22h20 En binôme (un apnéiste et un en sécurité), faire 2 fois 50 mètres d'apnée consécutifs avec une récupération entre 40 secondes
 22h30 et 1 minute.