

Travail en apnée à plus grande profondeur (4.50m max) Piscine de Bréquigny (Rennes).

11/06/05

OBJECTIF :

Améliorer sa verticalité lors du canard.
Développer l'aisance sous-marine.
Développer sa capacité de récupération.
Travailler la compensation.

JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :

Gagner en temps d'apnée en améliorant sa descente.
Être à l'aise sous l'eau pour être serein pendant la chasse.
Savoir compenser régulièrement au cours de la descente.

PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :

Apnée : améliorer son confort lors de la descente (compensation) et son temps d'apnée par amélioration de son aquacité.

PRE-REQUIS :

L'immersion en canard.
Le poumon ballaste.
Les méthodes de compensation (BTV, Vasalva, frenzel).

MATERIEL A PREVOIR : gueuses, sacs à air.

SURVEILLANT DE BASSIN : Stéphane, Philippe, Serge.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

19h00 ECHAUFFEMENT LIBRE mais avec au moins :

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

ECHAUFFEMENT APNEE

100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines sans descendre tout au fond.
100m en dauphin mais par ½ bassins sans descendre.

Les techniques de compensation

100m en dauphin mais par ½ bassins au fond.
4 largeurs au fond d'apnée rythme « serein ».

Récupération 3 minutes

EXERCICES

Travail sur le canard :

descendre le plus bas possible sans coup de palmes.

Atteindre le fond avec un seul coup de palmes.

Travail sur la BTV :

Travail à sec.

Travail dans l'eau.

Travail poumons vides ou ½ vides :

En binôme, remplir avec l'air de ses poumons un parachute pour remonter une gueuse en surface. Chronométrage.

Descendre aux 4.50m puis remonter en vidant doucement ses poumons afin de se stabiliser à mi-profondeur, effectuer un 360°, faire le signe OK à son binôme en surface puis remonter.

Travail sur la remontée :

Garder le regard horizontal, pour cela, descendre en apnée à 2m du bord du bassin et remonter face au carrelage en « comptant » les carreaux.