

OBJECTIF :

Développer son endurance.
Développer l'aisance sous-marine.

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.

PRE-REQUIS :

Maîtriser le palmage surface.
être capable de faire plusieurs apnées dynamiques de 25m avec temps de récupération imposé.

MATERIEL A PREVOIR :

SURVEILLANT DE BASSIN : Philippe.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00

ECHAUFFEMENT

100 m sans PMT (masque autorisé).
150 m P.M.T. avec les bras à une vitesse lente.

récupération

21h15

50 m en PMT en ne nageant qu'avec les bras
100 m en PMT en ne nageant qu'avec les jambes
100 m en PMT en nageant avec bras et jambes.



Rythme « tranquille »

Récupération

50 m en PMT en ne nageant qu'avec les bras
100 m en PMT en ne nageant qu'avec les jambes
100 m en PMT en nageant avec bras et jambes.



Rythme « soutenu »

50 m en PMT en nageant avec bras et jambes Rythme « TRES soutenu »

50 m en PMT en nageant avec bras et jambes Rythme « lent »

récupération

21h40

ECHAUFFEMENT APNEE

100 m PMT en dauphin en variant les évolutions sous-marines.
100 m PMT en dauphin mais en réalisant des ½ bassins d'apnée.
100 m sans les palmes, en dauphin en variant les évolutions sous-marines.
100 m sans les palmes, en dauphin mais en réalisant des ½ bassins d'apnée.
2 fois 25 mètres tranquillement, sans les palmes.
2 fois 25 mètres PMT tranquillement.

récupération

21h50

APNEE DYNAMIQUE

10 Fois 25 m en binômes au fond, les 2 devant aller au même rythme, en limitant le temps de récupération entre chaque apnée à 30 s.

récupération

22h20

22h30

réalisation de deux 50 mètres avec un nageur en sécu pour chaque apnéiste.