

<p><u>OBJECTIF :</u></p> <p>Développer son endurance en apnée et développer sa tolérance au CO<sub>2</sub>.</p>	<p><u>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</u></p> <p>Chasse à l'indienne.</p>
<p><u>PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :</u></p> <p>Apnée dynamique : préparation du défi hockey du mois de décembre.</p>	
<p><u>PRE-REQUIS :</u></p> <p>50m d'apnée dynamique. Savoir assurer la surveillance de son binôme et assurer sa sécurité.</p>	
<p><u>MATERIEL A PREVOIR :</u> morceaux de tuyau de 2 couleurs. Ligne d'eau séparant le bassin en 2 dans la largeur.</p>	<p><u>SURVEILLANT DE BASSIN :</u> Stéphane, Philippe.</p>
<p><u>DEROULEMENT DE LA SEANCE</u></p>	
21h00	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT NAGE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ø 150 m nage libre sans palmes ni tuba.</li> <li>Ø 200 m P.M.T. sans les bras.</li> </ul>
21h15	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ø 100 m en dauphin court avec une seule inspiration surface en variant les évolutions sous-marines.</li> <li>Ø 200 m avec demi bassin d'apnée, une inspiration surface, puis le reste du bassin en apnée. Au bout, 5 inspirations et on repart.</li> <li>Ø 4 fois 25m d'apnée « cool ».</li> </ul>
21h30	<p style="text-align: center;"><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p><u>Exercice 1 :</u> course en binôme. L'un est à un bout du bassin avec 5 morceaux de tuyau jaune, l'autre à l'autre bout avec 5 morceaux de tuyau vert. Celui coté petite profondeur part en nage surface avec un bout de tuyau, descend en apnée avant la ligne d'eau et termine la longueur en apnée. Il remonte et dépose son visuel sur le bord, son binôme part alors, en apnée, remonte à ½ bassin et termine en nageant. Il pose alors son visuel. Le premier apnéiste part en apnée puis termine en nageant, l'autre part en nageant et termine en apnée. L'exercice est terminé quand tous les visuels d'une couleur ont changés de côté.</p> <p style="text-align: center;"><i>Récupération en expirant sur place dans l'eau expirations longues.</i></p> <p><u>Exercice 2 :</u> course en binôme. L'un est au bout du bassin, petite profondeur, l'autre en palmage sustentation au milieu du bassin. L'apnéiste au bout du bassin part en apnée avec un visuel dans la main. Il passe le relais à son binôme au milieu du bassin, au fond de la piscine. Le nouveau relayeur part vers le bout du bassin (grande profondeur) fait demi-tour au mur et revient en apnée passer à nouveau le relais à son binôme, toujours au fond du bassin. Celui-ci part, fait demi-tour au mur (petite profondeur) puis retourne. L'exercice s'arrête quand celui qui était au milieu s'y retrouve pour la 6<sup>ème</sup> fois.</p> <p style="text-align: center;"><i>Récupération en faisant des apnées expiratoires, au bord du bassin, à faible profondeur, faire un poumon-ballaste lent (expiration) jusqu'à s'asseoir au fond de la piscine, puis se relever. Renouveler l'exercice 10 fois.</i></p> <p><u>Exercice 3 :</u> travail individuel. Au signal, tout le monde part en apnée, rythme cool, puis au nouveau signal, vitesse maximale jusqu'au mur. Récupération en surface 30 secondes. Exercice à renouveler 6 fois.</p> <p style="text-align: center;"><i>Récupération en nageant 150m avec une planche, avec masque mais sans tuba, rythme tranquille, en expirant longuement dans l'eau.</i></p>