

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 : 5 gueuses.

SURVEILLANT DE BASSIN : Stéphane, Philippe.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00 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.

21h15
 200m PMT et bras avec 25m « tranquille » puis 25m à fond.
 200m PMT avec planche, 25m planche à plat puis 25m planche en opposition (verticale sous l'eau).
 100m PMT et bras à fond.

Récupération active 100m avec planche et sans tuba, expirer lentement la le visage dans l'eau.

21h45 ECHAUFFEMENT APNEE

100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines.
 100m en dauphin mais par ½ bassins.
 4 longueurs d'apnée rythme « serein ».

Récupération 3 minutes

21h55 APNEE DYNAMIQUE

Travail en binôme : Les gueuses sont alignés à mi-bassin. L'un des nageurs est au début du bassin et l'autre au-dessus de la gueuse. Celui au dessus de la gueuse plonge et se pose sur la gueuse. Lorsqu'il est posé, l'autre part en apnée, attrape les chevilles de son binôme et le pousse jusqu'à l'autre bout du bassin. Là, ils remontent, échangent les rôles et gagnent leur poste en nageant en surface et en récupérant. Après 15 secondes de récupération, on renouvelle l'exercice (6 fois).

Course en relais : On dispose les gueuses à 15m du bout du bassin et on jette tous les visuels au fond du bassin. Le départ est donné aux apnéistes posés sur les gueuses. Ils partent chercher un visuel et le ramène jusqu'à la gueuse en passant le relais à un apnéiste du groupe posé sur la gueuse.

Jeu du cormoran (il y a 4 cormorans, 2 dans l'eau et 2 remplaçants) : 2 cormorans doivent capturer les poissons passant sous eux. Pour cela, ils sont au milieu du bassin et attendent le banc de poissons. Ils doivent descendre quand ils le souhaitent et toucher un poisson pour le capturer. Les poissons capturés peuvent ensuite agir en gênant les cormorans, sans les tenir, juste en faisant barrage ou écran avec leur corps.

Récupération active 100m avec planche et sans tuba, expirer lentement la le visage dans l'eau.

22h20
 22h30
 Un tour de piscine en apnée avec sécu individuelle et sécu au centre du bassin.