

<u>OBJECTIF :</u> Développer son endurance en apnée.	<u>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</u> Chasse à l'indienne.
---	--

<u>PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :</u> Apnée dynamique : réaliser 75m d'apnée avec 2 virages avant la fin de l'année.
--

<u>PRE-REQUIS :</u> 50m d'apnée dynamique. Un tour de piscine en apnée. Savoir assurer la surveillance de son binôme et assurer sa sécurité.

<u>MATERIEL A PREVOIR :</u>	<u>SURVEILLANT DE BASSIN :</u> Stéphane, Philippe, Serge.
-----------------------------	---

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<u>ECHAUFFEMENT NAGE</u>
	100 m nage libre sans palmes ni tuba. 100 m P.M.T. sans les bras. 100 m P.M.T. avec les bras.
21h15	<u>ECHAUFFEMENT APNEE</u>
	100 m en dauphin court en variant les évolutions sous-marines. 100 m avec demi bassin d'apnée puis demi-bassin surface. 2 fois 25m d'apnée « cool ».
21h25	<u>APNEE DYNAMIQUE</u>
	<u>Exercice 1</u> : 5*25m pour chaque apnéiste. En binôme, les 2 apnéistes se font face. Au signal convenu les 2 partent en apnée et se croisent au milieu du bassin, en faisant le signe « OK ». L'apnée doit être la plus lente possible. Le temps de récupération est déterminé par l'apnéiste le plus « limite ».
	<u>Exercice 2</u> : 5*25m pour chaque apnéiste. En binôme, les 2 apnéistes nagent côte à côte, le rythme est donné par le plus lent des 2, les 2 apnéistes doivent arriver au bout du bassin en même temps. Le temps de récupération entre 2 apnées est limité à 45 secondes maximum.
	Récupération en faisant 100m avec planche, sans tuba, en insistant sur les expirations dans l'eau (expirations forcées).
22h00	Préparation à la réalisation de deux 50 mètres en binôme, l'un faisant la sécurité.
22h20	2 fois 50 mètres d'apnée, On change de rôle à chaque 50m.
22h40	1 Tour de piscine pour les volontaires, les autres assurent la sécurité de l'apnéiste.