

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 400m avec *récupération de 15''* tous les 100m.

récupération de 45''

400m avec *récupération de 10''* tous les 100m.

récupération de 3 minutes

En binôme et en relais, faire un maximum de 50m en 5minutes.

Récupération active de 3 minutes (nage avec planche en soufflant dans l'eau donc sans tuba).

21h45 ECHAUFFEMENT APNEE

100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines.
 4 longueurs de bassin en réalisant 10m d'apnée suivis de 3 cycles respiratoires.
 4 longueurs de bassin en réalisant 20m d'apnée suivis de 5m de récupération.
 2 longueurs en apnée rythme tranquille.

Récupération 3 minutes

21h55 APNEE DYNAMIQUE

12 fois 25 mètres avec récupération dégressive.

Faire 4 fois 25 mètres avec 30 secondes de récupération.

Faire 4 fois 25 mètres avec 25 secondes de récupération.

Faire 4 fois 25 mètres avec 20 secondes de récupération.

En récupération, faire 4 fois 25 mètres en dauphin, 2 coups de palmes en surface, descente en expirant, on arrive au fond poumons vides et on remonte aussitôt. A nouveau 3 cycles de palmes et on replonge

Récupération 3 minutes.

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