

|  |  |
|--|--|
| <p><b>OBJECTIF :</b></p> <p>Développer son endurance en apnée et développer sa tolérance au CO2.</p> | <p><b>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</b></p> <p>Les apnées courtes et répétées dans le cas de pêche à la St Jacques ou aux araignées.<br/>Dérageage d'une flèche ou d'un poisson.</p> |
|--|--|

**PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :**

Apnée dynamique : préparation du défi hockey du mois de décembre.

**PRE-REQUIS :**

50m d'apnée dynamique et enchaîner les apnées courtes et très dynamiques avec peu de récupération.  
Savoir assurer la surveillance de son binôme et assurer sa sécurité.  
Avoir quelques bases de hockey subaquatique.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MATERIEL A PREVOIR :</b> matériel de hockey.</p> | <p><b>SURVEILLANT DE BASSIN :</b> Stéphane, Serge, Philippe.</p> |
|--|--|

## DEROULEMENT DE LA SEANCE

|       |  |
|-------|--|
| 21h00 | <p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT NAGE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>∅ 100 m nage libre sans palmes ni tuba.</li> <li>∅ 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>∅ 100 m en dauphin court avec une seule inspiration surface et en ramassant un morceau de tuyau ou en le reposant.</li> <li>∅ 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>∅ 2 fois 25m d'apnée « cool ».</li> </ul>  |
| 21h30 | <p style="text-align: center;"><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p><u>Exercice 1</u> : travail individuel. tout le monde part en apnée, rythme rapide, au milieu du bassin, remontée en surface, une inspiration, et immersion pour terminer l'apnée au rythme max.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>er</sup> aller – retour : 40 sec de récup et on repart.</li> <li>• 2<sup>ème</sup> aller – retour : 35 sec de récup et on repart.</li> <li>• 3<sup>ème</sup> aller – retour : 30 sec de récup et on repart.</li> <li>• 4<sup>ème</sup> aller – retour : 25 sec de récup et on repart.</li> <li>• 5<sup>ème</sup> aller – retour : 20 sec de récup et on repart.</li> </ul> <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 5 fois.</i></p>  |
|       | <p style="text-align: center;"><u>HOCKEY</u></p> <p><u>Exercice 1</u> : <i>LA PASSE</i> : exercice réalisé par groupes de 3 : un nageur descend en apnée et manipule le palet. Un second nageur descend et frappe le fond avec sa crosse pour se faire passer le palet. Un troisième nageur descend pendant que le premier remonte et ainsi de suite pendant 5 minutes.</p> <p><u>Exercice 2</u> : <i>LA RECUPERATION</i> : exercice réalisé par groupes de 3 : un nageur descend en apnée et manipule le palet. Un second nageur descend et frappe le fond avec sa crosse pour se faire passer le palet. Un troisième nageur descend pendant que le premier remonte et ainsi de suite pendant 5 minutes.</p> <p><u>Exercice 3</u> : <i>PASSER UN DEFENSEUR</i> : exercice réalisé par groupes de 3 : 2 attaquants et 1 défenseur. Le but des 2 attaquants est de passer le défenseur, en mettant au point une combinaison.</p> <p style="text-align: center;">S'il reste du temps, travail sur le sauvetage</p> |