

<p><u>OBJECTIF :</u></p> <p>Développer son endurance. Développer l'aisance sous-marine.</p>	<p><u>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</u></p> <p>Pouvoir chasser plusieurs heures à la palme. Être à l'aise sous l'eau pour être serein pendant la chasse.</p>
<p><u>PRE-REQUIS :</u></p> <p>Maîtriser le palmage surface. être capable de faire plusieurs apnées dynamiques de 25m avec temps de récupération imposé.</p>	
<p><u>MATERIEL A PREVOIR :</u></p> <p>Tableau de récapitulation des performances.</p>	<p><u>SURVEILLANT DE BASSIN:</u> Stéphane.</p>
<p><u>DEROULEMENT DE LA SEANCE</u></p>	
<p>21h00</p>	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p>100 m sans PMT (masque autorisé). 100 m P.M.T. avec les bras et les jambes à une vitesse lente. <i>récupération</i></p>
<p>21h15</p>	<p>Prise de pouls avant de partir (le mémoriser ou le noter). 12 minutes de nage PMT sans s'arrêter avec les bras. COMPTER LES LONGUEURS !!! Prise de pouls dès l'arrêt de l'exercice (le mémoriser ou le noter). <i>Récupération active en nageant doucement avec une planche pendant 3 minutes.</i> Prise de pouls (le mémoriser). <i>récupération</i></p>
<p>21h35</p>	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <p>100 m PMT en dauphin en variant les évolutions sous-marines. 100 m PMT en dauphin mais en réalisant des ½ bassins d'apnée. 100 m sans les palmes, en dauphin en variant les évolutions sous-marines. 100 m sans les palmes, en dauphin mais en réalisant des ½ bassins d'apnée. 2 fois 25 mètres tranquillement, sans les palmes. 2 fois 25 mètres PMT tranquillement. <i>récupération</i></p>
<p>21h50</p>	<p style="text-align: center;"><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p>10 Fois 25 m en binômes au fond, les 2 devant aller au même rythme, en limitant le temps de récupération entre chaque apnée à 30 s. <u>Les longueurs allers devront être lentes et les longueurs retour rapides.</u> <i>récupération</i></p>
<p>22h20 22h30</p>	<p>réalisation de deux 50 mètres consécutifs avec récupération entre les 2, avec un nageur en sécu pour chaque apnéiste.</p>