

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

<p>PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :</p> <p>Apnée dynamique : préparation du défi hockey du mois de décembre.</p>
--

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

<p>MATERIEL A PREVOIR : sifflet</p>	<p>SURVEILLANT DE BASSIN : Stéphane, Serge.</p>
--	--

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT NAGE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ∅ 150 m nage libre sans palmes ni tuba. ∅ 200 m P.M.T. sans les bras.
-------	--

21h15	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ∅ 100 m en dauphin court avec une seule inspiration surface en variant les évolutions sous-marines. ∅ 200 m avec demi bassin d'apnée, une inspiration surface, puis le reste du bassin en apnée. Au bout, 5 inspirations et on repart. ∅ 2 fois 25m d'apnée « cool ».
-------	--

	<p style="text-align: center;"><u>SAUVETAGE</u></p> <p>Exercice à réaliser 2 fois chacun. En binôme, chaque nageur est à un bout du bassin. Le nageur petite profondeur part PMT. Lorsqu'il arrive au milieu du bassin, son binôme plonge et se colle au fond. Le nageur surface le sauve, le remonte en respectant la technique vue et le ramène petite profondeur.</p>
--	--

21h30	<p style="text-align: center;"><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p>Exercice 1 : 8 fois chacun. Travail en binôme. L'un est coté petite profondeur, l'autre est en sustentation au milieu du bassin. Au 1^{er} top, le premier apnéiste part en apnée dans le but d'attraper son binôme. A u 2^{ème} top, son binôme plonge et tente de rejoindre le mur avant d'être rattrapé. La récupération se fait par retour au départ en échangeant les rôles.</p> <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>Exercice 2 : travail en binôme. Travail en binôme. L'un est coté petite profondeur, l'autre est en sustentation au milieu du bassin. Au top, l'apnéiste qui a pied part en panée dans le but de passer au delà de son binôme et son binôme s'immerge dans le but de l'en empêcher en faisant opposition de son corps, il lui est interdit de tenir son partenaire.</p> <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>Exercice 3 : travail individuel. Au signal, tout le monde part en apnée, rythme cool, puis au nouveau signal, vitesse maximale jusqu'au mur. Récupération en surface 30 secondes. Exercice à renouveler 6 fois.</p> <p style="text-align: center;"><i>Récupération en nageant 150m avec une planche, avec masque mais sans tuba, rythme tranquille, en expirant longuement dans l'eau.</i></p>
-------	---

S'il reste du temps, jeu type passe à 10.