

<p><u>OBJECTIF :</u></p> <p>Développer son endurance. Développer l'aisance sous-marine. Développer sa capacité de récupération. Travailler les techniques du sauvetage.</p>	<p><u>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</u></p> <p>Pouvoir chasser plusieurs heures. 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. Faire un agachon après une phase de déplacement en apnée, puis repartir en apnée. Sauver son binôme de chasse en cas de problème en mer.</p>
--	--

PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :

Apnée dynamique : faire varier son temps d'apnée dynamique sur une même distance et intégrer parfois un peu de statique.
 Sauvetage : maîtriser la technique de sauvetage de son binôme, en particulier la remontée en surface et le maintien en surface.

PRE-REQUIS :

25 mètres en apnée dynamique.
 Tenir un agachon de 15 secondes.
 Récupération active en surface.

<u>MATERIEL A PREVOIR :</u> 10 gueuses et les mannequins.	<u>SURVEILLANT DE BASSIN :</u> Stéphane.
---	--

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT LIBRE</u> mais avec au moins :</p> <p>100 m nage libre. 200 m P.M.T. avec les bras. 100 m P.M.T. avec les bras sans le tuba.</p>
21h15	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <p>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.</p> <p><i>Récupération 3 minutes</i></p>
21h30	<p style="text-align: center;"><u>SAUVETAGE</u></p> <p>En binôme, au plus profond du bassin, aller chercher son camarade au fond, le remonter et le tracter jusqu'à l'autre bord de la piscine. Certains binômes travaillent avec les mannequins afin de travailler la technique de maintien en surface.</p>
21h45	<p style="text-align: center;"><u>APNEE DYNAMIQUE</u></p> <p>Réaliser 8 fois cet exercice en récupérant 1minute entre chaque.</p> <p>En binôme, l'un part en apnée se poser sur la gueuse au milieu du bassin. Quand il est posé, il fait le signal Ok à son binôme de l'autre côté du bassin qui le rejoint en apnée sur la gueuse. Le premier arrivé poursuit alors son apnée jusqu'au mur puis remonte. A ce moment, le deuxième apnéiste quitte la gueuse et poursuit son apnée jusqu'à l'autre mur.</p> <p><i>En récupération, faire 2 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 2 cycles de palmes et on replonge.</i></p> <p><i>Récupération 2 minutes.</i></p> <p>Travail en <u>apnée lente</u> : c'est une personne au bord du bassin qui détermine le temps que les apnéistes vont mettre pour réaliser les 25 mètres. Cette personne donne le départ après avoir annoncé le temps d'apnée exigé. Elle signale aux apnéistes le temps toutes les 10 secondes.</p> <p><i>Récupération 1 minute entre chaque 25 mètres.</i></p>
22h20 22h30	<p style="text-align: center;">Un tour de piscine en apnée avec sécu individuelle et sécu au centre du bassin.</p>