

OBJECTIF :

Développer son endurance.  
Développer l'aisance sous-marine.

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.

PRE-REQUIS :

Maîtriser le palmage surface.  
être capable de faire plusieurs apnées dynamiques de 25m avec temps de récupération imposé.

MATERIEL A PREVOIR : 5 gueuses.

SURVEILLANT DE BASSIN : Stéphane, Philippe.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00

ECHAUFFEMENT

100 m sans PMT (masque autorisé).  
150 m P.M.T. avec les bras à une vitesse lente.

*récupération*

21h15

50 m en PMT en ne nageant qu'avec les bras  
100 m en PMT en ne nageant qu'avec les jambes  
100 m en PMT en nageant avec bras et jambes.

Rythme « tranquille »

*Récupération*

50 m en PMT en ne nageant qu'avec les bras  
100 m en PMT en ne nageant qu'avec les jambes  
100 m en PMT en nageant avec bras et jambes.

Rythme « soutenu »

50 m en PMT en nageant avec bras et jambes Rythme « TRES soutenu »

50 m en PMT en nageant avec bras et jambes Rythme « lent »

*récupération*

21h40

ECHAUFFEMENT APNEE

100 m en dauphin en variant les évolutions sous-marines.  
100 m en dauphin mais en réalisant des 1/2 bassins d'apnée.  
2 fois 25 mètres tranquillement.  
2 fois 25 mètres tranquillement sans les palmes.

21h50

APNEE DYNAMIQUE

Par équipes de 4. Séance de portage de gueuse en marchant au fond du bassin, travail en relais. Un relayeur prend la gueuse au bout du bassin et la porte jusqu'au milieu du bassin. Là, un second relayeur prend la gueuse et l'emmène au bout du bassin. Le 3<sup>ème</sup> relayeur prend alors la gueuse, et ainsi de suite pendant 200 mètres. Les relayeurs au repos sur la longueur assurent la sécurité des 2 autres.

*Récupération*

4 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.

*Récupération*

22h20

22h30

Pour ceux qui le souhaite, réalisation de deux 50 mètres avec un nageur en sécu pour chaque apnéiste.