

<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. Avoir quelques bases de hockey subaquatique.</p>
--

<p>MATERIEL A PREVOIR : sifflet et morceaux de tuyau de 2 couleurs.</p>	<p>SURVEILLANT DE BASSIN : Stéphane, Erwan.</p>
--	--

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT NAGE</u></p> <p>Ø 150 m nage libre sans palmes ni tuba. Ø 200 m P.M.T. sans les bras. Ø</p>
-------	--

21h15	<p style="text-align: center;"><u>ECHAUFFEMENT APNEE</u></p> <p>Ø 100 m en dauphin court avec une seule inspiration surface en variant les évolutions sous-marines. Ø 200 m avec demi bassin d'apnée, une inspiration surface, puis le reste du bassin en apnée. Au bout, 5 inspirations et on repart. Ø 2 fois 25m d'apnée « cool ».</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. Au 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 individuel. Au signal, tout le monde part en apnée, rythme cool, puis au nouveau signal, vitesse maximale jusqu'au mur. Récupération en surface 20 secondes. Exercice à renouveler 6 fois.</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 20 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>
-------	---

	<p style="text-align: center;"><u>HOCKEY</u></p> <p>Exercice 3 : Exercice réalisé par groupes de 4 : 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>Exercice 4 : Travail à 4 : les 4 se disposent en carré et se passent le palet, le but étant de s'entraîner à faire des passes les plus longues possibles.</p> <p style="text-align: center;">S'il reste du temps, jeu type passe à 10.</p>
--	--