

<u>OBJECTIF :</u> Développer son endurance en apnée.	<u>JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :</u> Chasse à l'indienne.
---	--

<u>PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :</u> Apnée dynamique : réaliser 75m d'apnée avec 2 virages avant la fin de l'année.
--

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

<u>MATERIEL A PREVOIR :</u>	<u>SURVEILLANT DE BASSIN :</u> Stéphane, Philippe.
-----------------------------	--

DEROULEMENT DE LA SEANCE

21h00	<u>ECHAUFFEMENT NAGE</u>
	100 m nage libre sans palmes ni tuba. 100 m P.M.T. sans les bras. 100 m P.M.T. avec les bras.

21h15	<u>ECHAUFFEMENT APNEE</u>
	100 m en dauphin court en variant les évolutions sous-marines. 100 m avec demi bassin d'apnée puis demi-bassin surface. 2 fois 25m d'apnée « cool ».

21h25	<u>APNEE DYNAMIQUE</u>
	<p>Pour des raisons de sécurité, les 2 exercices ci-dessous doivent être réalisés en même temps par tous les apnéistes, ils partent donc tous en même temps du bord du bassin, c'est le responsable de l'entraînement qui décide du moment du départ du groupe.</p> <p><u>Exercice 1 :</u> 5*25m pour chaque apnéiste. En binôme, l'un est pousseur et l'autre est poussé. Celui qui est pousseur palme tranquillement en orientant celui qui est poussé. Celui qui est poussé ferme les yeux et se laisse guider, il doit se concentrer sur ses perceptions du milieu et surtout sentir son corps, travailler sa position du haut du corps pour qu'elle soit la plus hydrodynamique possible (tonique mais pas crispé !!!). position idéale : les mains tendues vers l'avant, l'une sur l'autre, le menton calé contre la poitrine et les bars passant au dessus des oreilles. Au bout du bassin, les rôles s'inversent.</p> <p><u>Exercice 2 :</u> 5*25m pour chaque apnéiste. En binôme, les 2 apnéistes nagent côte à côte, l'un a les yeux ouverts et sert de guide, l'autre a les yeux fermés et se laisse guider tout en palmant. Mise au point d'un code simple entre les 2 pour que le guide puisse guider « l'aveugle » et lui annoncer le bout du bassin. Le travail porte toujours sur la perception du milieu, de sa position et du palmage. Au bout du bassin, les rôles s'inversent.</p> <p>Récupération en faisant 100m avec planche, sans tuba, en insistant sur les expirations dans l'eau (expirations forcées).</p>

22h00	Préparation à la réalisation de deux 50 mètres en binôme, l'un faisant la sécurité.
22h20	2 fois 50 mètres d'apnée, On change de rôle à chaque 50m.
22h40	1 Tour de piscine pour les volontaires, les autres assurent la sécurité de l'apnéiste.