

difficulté de la séance (de 1 à 5 plouf)



Apnée dynamique

Le 28/10/14

OBJECTIF :

- Développer des compétences physiques permettant l'enchaînement d'efforts.
- Gérer l'hypercapnie.

JUSTIFICATION EN PECHE SOUS-MARINE :

- Savoir récupérer entre 2 apnées dynamiques et enchaîner les apnées.

PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :

- Travail foncier et spécifique de préparation à l'apnée dynamique.

PRE-REQUIS :

- Nager 400m PMT.
- 50 m d'apnée.

MATERIEL A PREVOIR : planches

SURVEILLANT DE BASSIN : Quentin ou Yoann.
ENCADRANTS : Serge, Maxime, David, Roxane, Cécile.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

20H00

ECHAUFFEMENT NAGE

- Faire 10 largeurs en courant au fond du bassin (petite profondeur)
- 100m sans PMT
- 100m (4 longueurs) PMTB rythme calme

20h15

NAGE PMT

- 🐬 300m (12 longueurs) PMTB rythme normal.
- 🐬 200m (8 longueurs) PMT+planche, au signal, mettre la planche en opposition.

ECHAUFFEMENT APNEE DYNAMIQUE

- 10 descentes en poumon-ballaste petite profondeur en se détendant, en alternant fesses au sol et ventre au sol.
- 50m dauphin court.
- 100m dauphin ½ bassin (3 inspirations au ½ bassin puis apnée).

18h20

APNEE DYNAMIQUE

- 🐬 Travail sur la largeur, faire 6 largeurs avec récupération fixe (entre 15s et 30s).
- 🐬 Travail sur la largeur, faire 6 largeurs avec récupération par retour surface.
- 🐬 Travail sur la largeur, faire 6 largeurs avec récupération fixe (entre 15s et 30s).
- 🐬 Travail sur la largeur, faire 6 largeurs avec récupération par retour surface.
- 🐬 Travail sur la largeur, faire 6 largeurs avec récupération fixe (entre 15s et 30s).

Récupération poumons-ballaste

- 🐬 Travail sur la largeur, faire un maximum de largeurs en 6 minutes.

Récupération poumons-ballaste

- 🐬 Travail sur 25m en trinômes. Un part en apnée avec un binôme en sécu surface, le 3^{ème} se prépare. L'apnéiste et sa sécu reviennent en surface. L'apnéiste qui se préparait part en apnée avec comme sécu celui qui faisait l'apnée avant. Celui qui était en sécu avant se prépare pour son apnée et ainsi de suite. Chaque apnéiste passe 3 fois sur chaque poste.

- 🐬 Travail sur 25m+virage en trinômes.

- 🐬 Travail sur 35m en trinômes.

Récupération poumons-ballaste petite profondeur

19h15

Retour au calme

- Nager 200m (8 longueurs), PMT, PMTB, ou avec planche au choix **RYTHME COOL.**