

Séance de rentrée

11 Septembre 2009

OBJECTIF : <ul style="list-style-type: none">➤ Développer des compétences physiques permettant l'enchaînement d'efforts	JUSTIFICATION EN PECHE SOUS-MARINE : <ul style="list-style-type: none">➤
PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE : <ul style="list-style-type: none">➤	
PRE-REQUIS : <ul style="list-style-type: none">➤ Nager 200m PMT.➤ 25m d'apnée.	
MATERIEL A PREVOIR : planches	SURVEILLANT DE BASSIN : Stéphane, Serge, Philippe, Pierre-Yves.
DEROULEMENT DE LA SEANCE	
Apnée statique (pas à cette séance)	
21h00	ECHAUFFEMENT NAGE <ul style="list-style-type: none">➤ 50m sans PMT➤ 50m PMT que bras➤ 50m PMT➤ 100m PMT + bras
21h15	NAGE PMT <ul style="list-style-type: none">• 200m (8 longueurs) : PMTB rythme régulier et calme.<ul style="list-style-type: none">• <i>Récupération de 30s</i>• 200m (8 longueurs) : PMTB en alternant 25m rapide et 25m lent.<ul style="list-style-type: none">• <i>Récupération de 30s</i>• 200m (8 longueurs), rythme souple.
21h45	ECHAUFFEMENT APNEE DYNAMIQUE <ul style="list-style-type: none">➤ 100m dauphin court.➤ 50m ½ bassin d'apnée puis ½ bassin surface.➤ 100m dauphin ½ bassin (3 inspirations au ½ bassin puis apnée).➤ 2*25m « cool ».
21h50	APNEE DYNAMIQUE <ul style="list-style-type: none">➤ Faire 6*25m d'apnée avec entre 20s et 30s de récupération.➤ En binôme, l'un en sécurité, l'autre en apnée. Celui en apnée part pour son 25m d'apnée tandis que son binôme le suit en surface, avec une planche, en palmant. Au bout du bassin, on échange le signe « OK », on échange la planche et après préparation, l'autre part en apnée pour 25m. Faire cet exercice 5 fois.➤ Faire 4*25m d'apnée cool, sereine, en recherchant les bonnes sensations avec 30s de récupération.<ul style="list-style-type: none">• <i>Récupération en poumon ballaste</i>
22h15	<ul style="list-style-type: none">➤ Faire 1*50m. Il faut que 3 personnes dans l'eau et une autour du bassin assurent en permanence la sécurité des apnéistes (ils sont remplacés par ceux ayant déjà effectué leur 50m)
22h35	<ul style="list-style-type: none">➤ Nager 100m (8 longueurs), PMT, PMTB, ou avec planche au choix RYTHME COOL.