

Apnée statique

Nage surface et apnée dynamique

19 Octobre 2007

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"> ➤ Permet à la fois de se rendre à la palme sur la zone de PSM, de pêcher avec apnées successives et de rentrer à la palme calmement.
PLACE DE LA SEANCE DANS LA PROGRESSION ANNUELLE :	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nager une grande distance sans de « griller » et gérer sa récupération entre 2 apnées mais aussi entre 2 séries d'apnées. 	
PRE-REQUIS : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nager 400m PMT. ➤ 25m à 50m d'apnée. 	
MATERIEL A PREVOIR : planches et gueuses	SURVEILLANT DE BASSIN : Serge, Stéphane, Philippe, Pierre-yves, Hélène.
DEROULEMENT DE LA SEANCE	
20h45 – 21h30 : Atelier apnée statique : Binôme responsable : Paul et Serge. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Echauffement : exercices de relaxation et de préparation à l'apnée. ➤ Exercices en apnée statique : Toujours en binôme, l'un en apnée et l'autre en sécurité. <ul style="list-style-type: none"> • Apnée 1 : Apnée d'échauffement – entre 30'' et 1'00 ''. • Apnée 2 : Apnée de +30'' max. par rapport au temps précédent. • Apnée 3 : Apnée au-delà de 2 minutes avec annonce au binôme du « contrat ». Au-delà des 2', faire un signe convenu pour indiquer son niveau de conscience toutes les 30'', après l'annonce du temps par son binôme sécurité 	
21h00	ECHAUFFEMENT NAGE <ul style="list-style-type: none"> ➤ 50m sans PMT ➤ 50m PMT que bras ➤ 50m PMT ➤ 100m PMT + bras
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> Travail de nage surface effectué par les gens n'étant pas à l'atelier statique dans le petit bassin </div>	
21h15	NAGE PMT <ul style="list-style-type: none"> • 300m (12 longueurs) : PMTB en alternant rythme soutenu et lent. • 200m (8 longueurs) Pousseur-Poussé, le poussé a une planche et la met en opposition 2 à 3 fois sur la longueur. • 100m (4 longueurs) PMTB rythme tranquille.
21h30	ECHAUFFEMENT APNEE DYNAMIQUE (retour au groupe complet) <ul style="list-style-type: none"> ➤ 100m dauphin court. ➤ 100m dauphin ½ bassin (3 inspirations au ½ bassin puis apnée). ➤ 2*25m « cool ».
21h40	APNEE DYNAMIQUE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire un maximum de 25m en apnée en 10 minutes. <p style="text-align: center;"><i>Poumon ballaste</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail en binôme : les gueuses sont au fond du bassin, côté grande profondeur (à 2m du mur). Au top, l'apnéiste côté petite profondeur part en apnée, celui côté grande profondeur descend sur la gueuse, se pose et fait un agachon. Lorsque son binôme arrive à ½ bassin, il part pour son 25m d'apnée. L'autre apnéiste se pose sur la gueuse, compte jusqu'à 5 puis rejoint le mur et fait surface. Exercice à réaliser 5 fois. 30s de récupération max. ➤ « Course » en apnée : 4 apnéistes se posent chacun sur une gueuse. Au top, les apnéistes s'élancent pour le 25m, le plus vite possible. Exercice à réaliser 3 fois. <p style="text-align: center;"><i>Poumon ballaste ventral, yeux fermés.</i></p>
22h15	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire 2*50m consécutifs avec 1'20 '' de récupération entre chaque. 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 leurs 50m)
22h35 22h40	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nager 200m (8 longueurs), PMT, PMTB, ou avec planche au choix RYTHME COOL.