

TRAVAIL DYNAMIQUE

25m classique pour les niveaux : A et plus

Faire un 25m en apnée.

Voir aussi le démarrage au mur

25m ondulation pour les niveaux : A et plus

Faire un 25m en apnée en ondulation.

25m lent pour les niveaux : A et plus

Faire un 25m en apnée très lentement.

25m rapide pour les niveaux : A et plus

Faire un 25m en apnée le plus vite possible.

25m apnée crawl pour les niveaux : A et plus

Effectuer un 25m en apnée en surface en nage crawl

25m sans palme pour les niveaux : B et plus

Effectuer un 25m en apnée sans palme.

Faire des virage pour les niveaux : A et plus

Apprendre a faire des virages

50m classique pour les niveaux : A et plus

Faire un 50m en apnée.

50m ondulation pour les niveaux : A et plus

Faire un 50m en apnée en ondulation.

50m lent pour les niveaux : A et plus

Faire un 50m en apnée très lentement.

50m rapide pour les niveaux : A et plus

Faire un 50m en apnée le plus vite possible.

50m sans palme pour les niveaux : C et plus

Faire un 50m en apnée sans palme.

75m avec palme pour les niveaux : C et plus

Faire un 75m en apnée avec palme.

87m avec palme pour les niveaux : D et plus

Faire un 87m en apnée avec palme et plus

Vous pouvez travailler en Pyramide

Pyramide 1 pour les niveaux : A et plus

Faire dans l'ordre en apnée :

deux 25m - trois 33m - deux 25m

Pyramide 2 pour les niveaux : B et plus

Faire dans l'ordre en apnée :

deux 25m - trois 33m - deux 50m - trois 33m - deux 25m

Pyramide 3 pour les niveaux : C et plus

Faire dans l'ordre en apnée :

trois 25m - deux 50m - un 75m - deux 50m - trois 25m.

Pyramide 4 pour les niveaux : D et plus

Faire dans l'ordre en apnée :

quatre 25m - trois 50m - deux 75m - un 100m - deux 75m - trois 50m - quatre 25m.

TRAVAIL STATIQUE

Poumon vide pour les niveaux : A et plus

Faire 15 secondes en apnée poumon vide
puis 30 - 45 - 1mn - 1mn30 - 2mn

Poumon plein pour les niveaux : A et plus

Faire 30 secondes en apnée poumon plein
puis 1mn - 2mn - 3mn - etc...

TRAVAIL HYPOXIE

- L'hypoxie : **manque de O₂** , la quantité d'oxygène délivrée aux tissus est insuffisante par rapport aux besoins cellulaires.

25m expiration pour les niveaux : C et plus

Faire quatre 25 mètres en expirant de plus en plus au début de la longueur. Par exemple: 1er 25 poumons pleins, 2ème 25 poumons 2/3 pleins, 3ème 1/3 plein, dernier poumons vides.

25m fin Statique pour les niveaux : C et plus

Faire des 25 mètres en débutant par un statique.
Augmentez la durée du statique à chaque fois.
Par exemple 15", 30", 45", 60". Ou encore 20", 40", 60", 80".

25m avec statique milieu pour les niveaux : C et plus

Faire des 25 mètres avec un statique au milieu.
Augmentez la durée du statique à chaque fois.
Par exemple 15", 30", 45", 60". Ou encore 20", 40", 60", 80".

50 début expiration pour les niveaux : C et plus

Faire des 50m en expirant au début.
Augmenter le niveau d'expiration à chaque fois.
Par exemple: n°1 poumons pleins, n°2 poumons 3/4 pleins, n°3 poumons moitié pleins, n°4 poumons 1/4 pleins.

50 milieu expiration pour les niveaux : C et plus

Faire des 50m en expirant au 25m.
Augmenter le niveau d'expiration à chaque fois.
Par exemple: n°1 poumons pleins, n°2 poumons moitié pleins, n°3 poumons 1/4 pleins, n°4 poumons vides.

50m début statique pour les niveaux : C et plus

Faire des 50 mètres en débutant par un statique.
Augmentez la durée du statique à chaque fois.
Par exemple 10", 15", 20", 25". Ou encore 10", 20", 30", 40".

50m milieu statique pour les niveaux : C et plus

Faire des 50 mètres en s'arrêtant au 25m pour faire un statique.
Augmentez la durée du statique à chaque fois.
Par exemple 10", 15", 20". Ou encore 10", 20", 30".

50m fin statique pour les niveaux : C et plus

Faire des 50 mètres en finissant par un statique. Augmentez la durée du statique à chaque fois.
Par exemple 10", 15", 20".

50m multi statiques pour les niveaux : C et plus

Faire des 50m ponctués de statique au début et/ou au milieu et/ou à la fin.
Par exemple: deux 50m début statique 15" -> deux 50m début statique 15" et milieux statique 15" -> deux 50m début statique 15" et milieux statique 15" et fin statique 15".
Cet exercice peut connaître une multitude de déclinaisons, à vous de l'adapter selon vos besoins.

Les diagonales pour les niveaux : C et plus

Dans un bassin de 25m, voire de 50m.

Faites faire des diagonales pour rompre avec les classiques lignes droites. L'apnéiste perd ses repères habituels de distance (position du virage etc...), ce qui peut en libérer certains.

Par exemple:

- Dans un bassin de 25m: Réaliser une croix. Partir d'un coin pour aller en diagonale en face, puis poursuivre sur une largeur de bassin et revenir à nouveau en diagonale en face.

- Dans un bassin de 50 : Partir d'un coin pour aller en diagonale jusqu'au milieu du bassin (25m) sur l'autre bord, puis poursuivre en retournant sur l'autre bord jusqu'au bout du bassin.

50m multi expirations pour les niveaux : D et plus

Faire des 50m en expirant au début et au milieu au 25m.

Augmentez le niveau d'expiration à chaque fois.

Par exemple: n°0 poumons pleins, n°1 de telle sorte de finir poumons moitié pleins, n°2 1/4 pleins, n°3 vides.

50m multi statiques pour les niveaux : D et plus

Faire des 50m ponctués de statiques au début et/ou au milieu et/ou à la fin.

Par exemple: deux 50m début statique 15" -> deux 50m début statique 15" et milieux statique 15" -> deux 50m début statique 15" et milieux statique 15" et fin statique 15".

Cet exercice peut connaître une multitude de déclinaisons, à vous de l'adapter selon vos besoins.

50m une inspiration et ça repart pour les niveaux : D et plus

Effectuer un 50m en apnée, prendre une unique inspiration et repartir pour 25m en apnée.

Répétez l'exercice plusieurs fois, selon résistance mentale...

75m classique pour les niveaux : C et plus

Faire un 75m en apnée.

100m classique pour les niveaux : D et plus

Faire un 100m en apnée.

TRAVAIL HYPERCAPNIE

- L'hypercapnie : trop de CO2 due à des apnées successives sans temps de repos.

100m en dauphin pour les niveaux : B et plus

Faire 100m de dauphin.

Le dauphin consiste à faire des apnées courtes espacées d'une unique respiration. L'apnéiste ne remonte que pour inspirer une fois et repart. Il faut gérer la distance parcourue à chaque apnée pour tenir la distance totale.

25m récupération décroissante pour les niveaux : C et plus

Faire des 25 mètres en contrôlant la récupération de façon décroissante.

Par exemple: un 25m 6 inspirations, un 25m 5 inspirations, ... , un 25m 2 inspirations et un dernier 25m.

50m récupération courte pour les niveaux : B et plus

Faire des 50 mètres en contrôlant la récupération. Entre 30 et 15 secondes entre chaque.

50m récupération décroissante pour les niveaux : C et plus

Faire des 50 mètres en contrôlant la récupération de façon décroissante.

Par exemple: un 50m 12 inspirations, un 50m 10 inspirations, ... , un 50m 6 inspirations et un dernier 50m.

50m récupération courte pour les niveaux : B et plus

Faire des 50 mètres en contrôlant la récupération. Entre 30 et 15 secondes entre chaque.

100m une inspiration pour les niveaux : C et plus

Faire quatre fois 25m avec une unique inspiration entre chaque.

TRAVAIL LUDIQUE

25m comptage de petit carreaux pour les niveaux : A et plus

En équipe de deux et pour les piscines composées de petits carreaux bleue, faire compter les carreaux en apnée et passer le relais dès que l'on est en fin d'apnée sans perdre le compte, et le plus vite possible.

25m sans palme en courant sous l'eau pour les niveaux : A et plus

Effectuer un 25m en apnée en courant sur le fond de la piscine.

25m en pousse-pousse pour les niveaux : A et plus

Effectuer un 25m en poussant votre partenaire par les palmes.

25m ligne d'eau pour les niveaux : A et plus

Effectuer un 25m en apnée en se tirant sur la ligne d'eau.

50m ligne d'eau pour les niveaux : B et plus

Effectuer un 50m en apnée en se tirant sur la ligne d'eau.

50m ligne d'eau + nage pour les niveaux : B et plus

Effectuer un 50m en apnée en divisant la longueur en 2 parties.

Par exemple: les premiers 25m sont effectués en se tirant à la ligne d'eau, puis l'apnéiste lâche la ligne d'eau, fait un canard et continue jusqu'au 50m en nage apnée normale.

L'ordre peut être inversé. Il est plus dur de finir par la ligne d'eau.

75m ligne d'eau + nage pour les niveaux : C et plus

Effectuer 75m en apnée.

Les premiers 50m sont effectués en se tirant sur la ligne d'eau, puis l'apnéiste lâche la ligne d'eau, fait un canard et termine les derniers 25m en nage apnée classique.

Les distances peuvent être modulées.

25m sur le dos pour les niveaux : B et plus

faire 25m sur le dos

La galipette pour les niveaux : B et plus

Sur des 25m, s'amuser à faire une galipette sous l'eau.

Les vrilles pour les niveaux : B et plus

Sur des 25m, s'amuser à faire des vrilles sous l'eau.

Par exemple: premier 25m -> une vrille. deuxième 25m -> 2 vrilles etc.

Les 4 coins pour les niveaux : C et plus

Pour un bassin de 25m. Faire une apnée dynamique en longeant le bord du bassin. L'apnéiste passe par les 4 coins du bassin et sort de l'eau là où il est parti.

TRAVAIL DE NATATION

Nage libre sans palme pour les niveaux : A et plus

Nage libre sans palme d'échauffement sur + de 100m selon l'humeur !

Nage libre avec palme pour les niveaux : A et plus

Nage libre avec palme d'échauffement sur + de 200m selon l'humeur !
Permet de maintenir l'activité musculaire du palmage en chasse sous-marine.

Nage avec planche et palme pour les niveaux : A et plus

Nage avec planche et palme d'échauffement sur + de 300m selon l'humeur !
Permet de maintenir l'activité musculaire du palmage en chasse sous-marine.