LA PREPARATION PHYSIQUE DU PLONGEUR DEBUTANT ET DE L'INITIATEUR

Pourquoi ce cours?

Initiateur:

- E1 = Encadrant ou Enseignant jusqu'à 6 m en milieu naturel =>

  doit assurer la sécurité de sa palanquée
- Doit valider des compétences de sauvetage
- Est évalué sur une épreuve de mannequin à l'examen

Élève plongeur:

doit pouvoir s'intégrer dans une palanquée sans se mettre en danger => doit disposer d'un minimum de condition physique pour

- prévenir les risques (crampe, essoufflement,…)
- Être capable de revenir au bateau

S’ENTRAINER DANS QUEL BUT ?

Afin d’améliorer ses capacités

- Physique (plongeur: être capable de revenir au bateau, encadrant: être capable d’assurer la sécurité de sa palanquée) => **adapter l’organisme** à des efforts plus importants
- Technique (améliorer le rendement « performance/effort fourni »)
- Mentale (confiance en soi)
- Tactique (savoir doser) être capable d’enchaîner une apnée après un 100 m (mannequin initiateur)

Éléments de PLANIFICATION

Une séance d'une heure

- Échauffement…… 10 à 15 mn
- Travail technique……. 10 à 15 mn
- Travail spécifique……. 25 à 30 mn
- Récupération…….. 10 mn

Combien de séance ?

Répétition des exercices pendant **des semaines et des mois** provoque des modifications dans l'organisme

L’ECHAUFFEMENT

- S’échauffer c’est démarrer doucement ! => efforts de **faible intensité**
- Augmenter la température du corps
- Mobiliser les muscles et les articulations progressivement pour **prévenir douleurs et claquages**
- Préparer le système cardio-respiratoire en vue d’une **adaptation à l’effort**

Moyen utilisé : Nage libre, palmage avec appui, nage PMT,…

LE TRAVAIL TECHNIQUE

- Efficacité du geste, fluidité de la nage
  - Palmage, nage complète en PMT, immersion
  - Exple: placement bras, travail en « rattrapé »
  - Nécessité d'une **correction** si palmes sortent de l'eau, pédalage, bascule du bassin…
- Actions conscientes => Automatismes
  - Répétitions
- Début de séance (avant d'être fatigué)

LE TRAVAIL SPECIFIQUE

- Répond aux **objectifs de formation**:
  - Initiateur : épreuves à réaliser: mannequin, sauvetage scaphandre
  - Élèves : En rapport avec son niveau: on ne forme pas des champions !
    - Entraînement au **niveau 1**

      (distance équivalente retour bateau + marge: MFT: environ 50 m capelé)

    - Entraînement au **niveau 2**

      (MFT: distance en capelé environ 250 m – à vérifier en milieu naturel)

- Privilégier l'acquisition technique, le travail en « aérobie » (travail du foncier ou endurance sur des distances raisonnables)
- Éviter le fractionné, les sprints, les entrainements intenses…. : ce n'est pas le rôle de l'initiateur de plongée !

- Respecter un temps de récupération entre exercices => retour à une ventilation normale

LA RECUPERATION

- En fin de séance

  - Récupération active :

  nage souple, étirements, petit bain (si eau plus chaude)

  - Récupération passive : retour à une ventilation normale

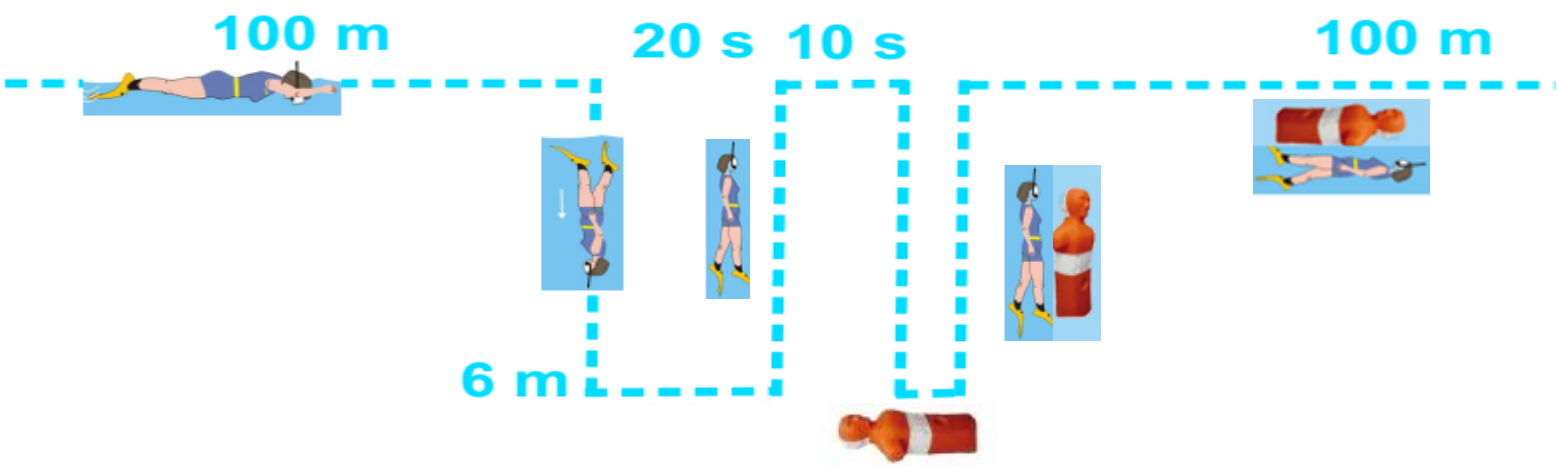
  - Penser à s'hydrater

LE TRAVAIL SPECIFIQUE Initiateur

- 3 épreuves de sécurité à valider en formation (milieu artificiel et/ou milieu naturel :
  - Sauvetage en scaphandre (IPD)
  - Mannequin sans PMT: pas de chronométrage !
  - Mannequin avec PMT (évaluée à l'examen)

- Inutile de se lancer dans la totalité de l'épreuve dès le début !
- Privilégier la progressivité et le séquençage (fractionnement de l'épreuve)
- Épreuve évaluée: analyser les attentes

Le sauvetage du mannequin



- Les attentes :
  - 12 pt pour le chrono, 8 pt pour tenue, l'aisance, l'efficacité et la rectitude lors du tractage du mannequin
  - 7,31 à 8 mn 5 pt chrono 13/20 potentiel !

Avez-vous des questions ?

Merci de votre attention !