



# LA PREPARATION PHYSIQUE DU PLONGEUR ET DE L'INITIATEUR

---



## DANS QUEL BUT ?

---

# Afin d'améliorer ses capacités

- **Physique** (être capable de revenir au bateau)
- **Technique** (améliorer le rendement « performance/effort fourni »)
- **Mentale** (confiance en soi, moral de « vainqueur »)
- **Tactique** (savoir **doser**) être capable d'enchaîner une apnée après un 100 m (mannequin initiateur)



## PLANIFICATION D'UNE SEANCE

---

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



# L'ECHAUFFEMENT

---

- Augmenter la température du corps
- Mobiliser les muscles et les articulations
- Préparer le système cardio-respiratoire



# LE TRAVAIL TECHNIQUE

---

- Efficacité du geste  
Exple: placement bras, travail en « rattrapé »  
Nécessité d'une **correction**
- Actions conscientes ->  
Automatismes
- Début de séance (avant de se fatiguer)



# LE TRAVAIL SPECIFIQUE

---

- Épreuves initiateur : privilégier le travail en aérobie  
(travail du foncier ou endurance)
- En rapport avec le niveau des élèves
  - Entraînement au **niveau 1**  
(distance équivalente retour bateau, environ 100 m capelé  
ou 200 m PMT)
  - Entraînement au **niveau 2**  
(distance en capelé environ 250 m et distance PMT  
environ 500 m)
- Respecter le temps de récupération entre exercices



# LA RECUPERATION

---

- En fin de séance

- Récupération active :  
nage souple, étirements
- Récupération passive
- Penser à s'hydrater