

# 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 « aérobic » (travail du foncier ou endurance sur des distances raisonnables)
- Éviter le fractionné, les sprints, les entraînements intenses.... : ce n'est pas le rôle de l'initiateur de plongée !
- Respecter un temps de récupération entre exercices => retour à une ventilation normale

# LE TRAVAIL SPECIFIQUE

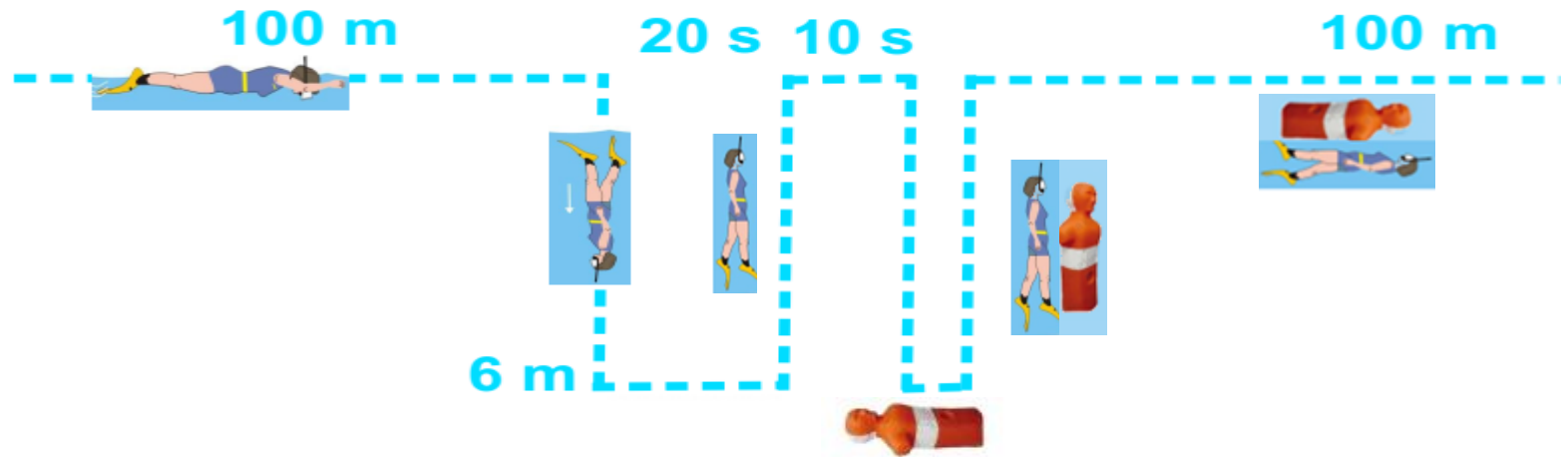
## Initiateur

---

- 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 (évalué 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
- < 8 mn => 5 pt chrono => 13/20 potentiel !

# 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



---

Avez-vous des questions ?

Merci de votre attention !