



LA PREPARATION PHYSIQUE DU PLONGEUR DEBUTANT 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 « aérobic »
(travail du foncier ou endurance)
- En rapport avec le niveau des élèves
 - Entraînement au **niveau 1**
(distance équivalente retour bateau + marge:
environ 100 m capelé ou 200 m PMT)
 - Entraînement au **niveau 2**
(distance en capelé environ 250 m et distance PMT
environ 500 m – sera vérifié en milieu naturel)
- Respecter le temps de récupération entre exercices



LA RECUPERATION

- En fin de séance

- Récupération active :

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

- Récupération passive

- Penser à s'hydrater