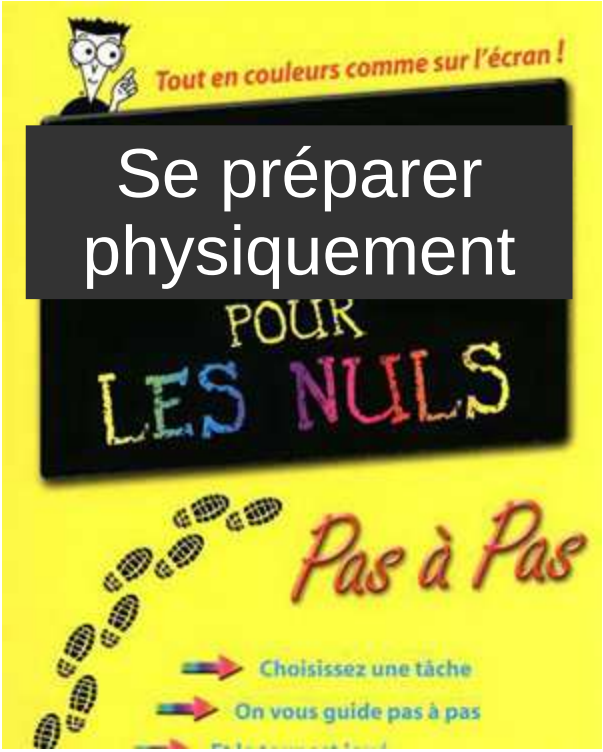
Comment se préparer physiquement (pour l'examen) ?

Comment préparer physiquement vos plongeurs ?



Stage initial E1 – Bellegarde s/ Valserine – octobre 2014

1. Bonne condition physique,

pourquoi ?

comment ?

2. Ce qui se passe dans le corps.

pourquoi 3x/sem ?

endurance et intensité

une technique de mesure

l'échauffement

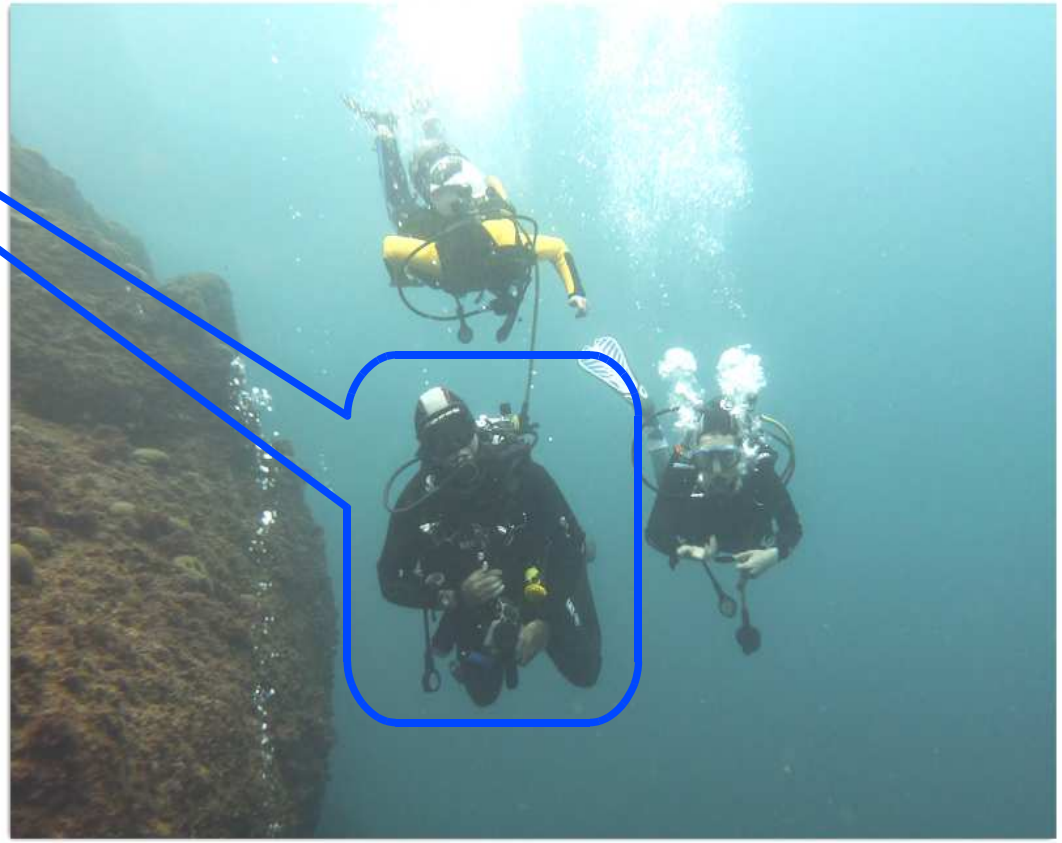
fractionné - étirements

1.1 Bonne condition physique, pourquoi ? :

Pour vous

E1 = GP jusqu'à 6 m => Assurez

- **votre sécurité en ttes conditions,**
- **la sécurité de votre palanquée.**

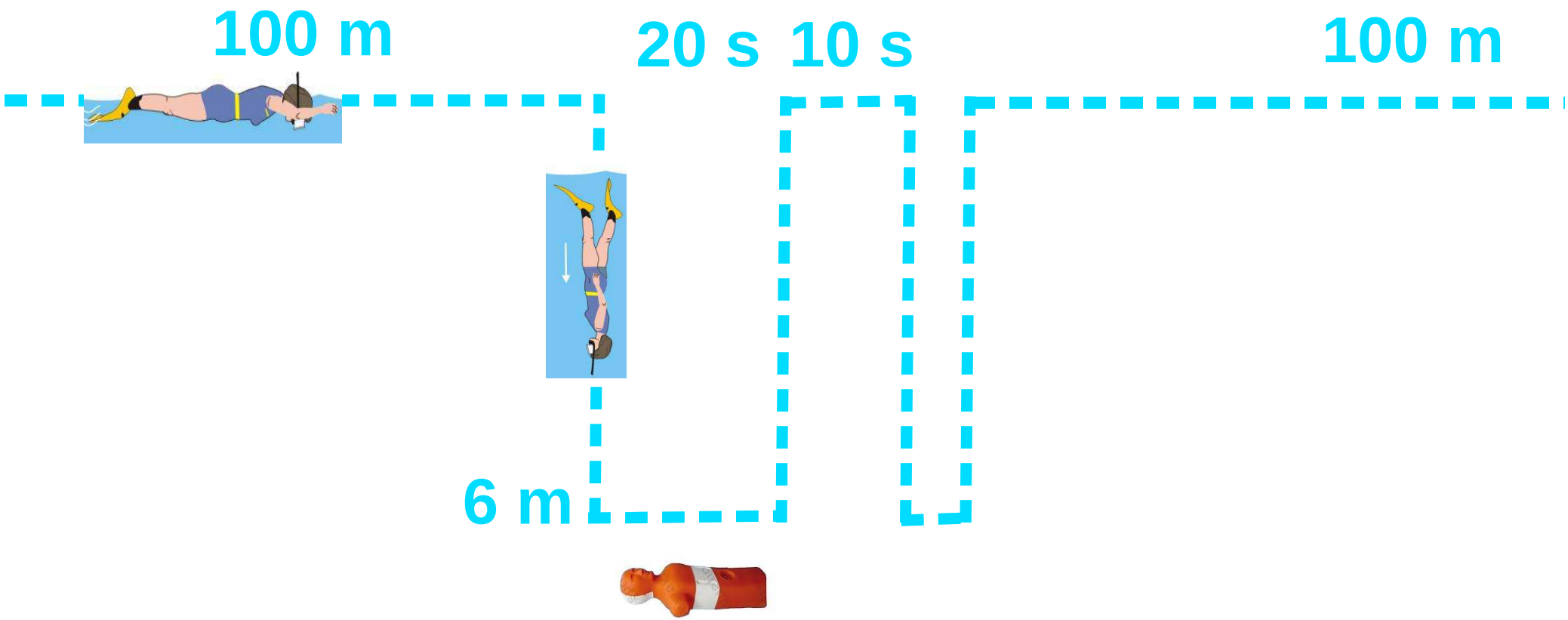


1.1 Bonne condition physique, pourquoi ? :

Pour vous

Examen 27/06/15 :

Sauver un mannequin !

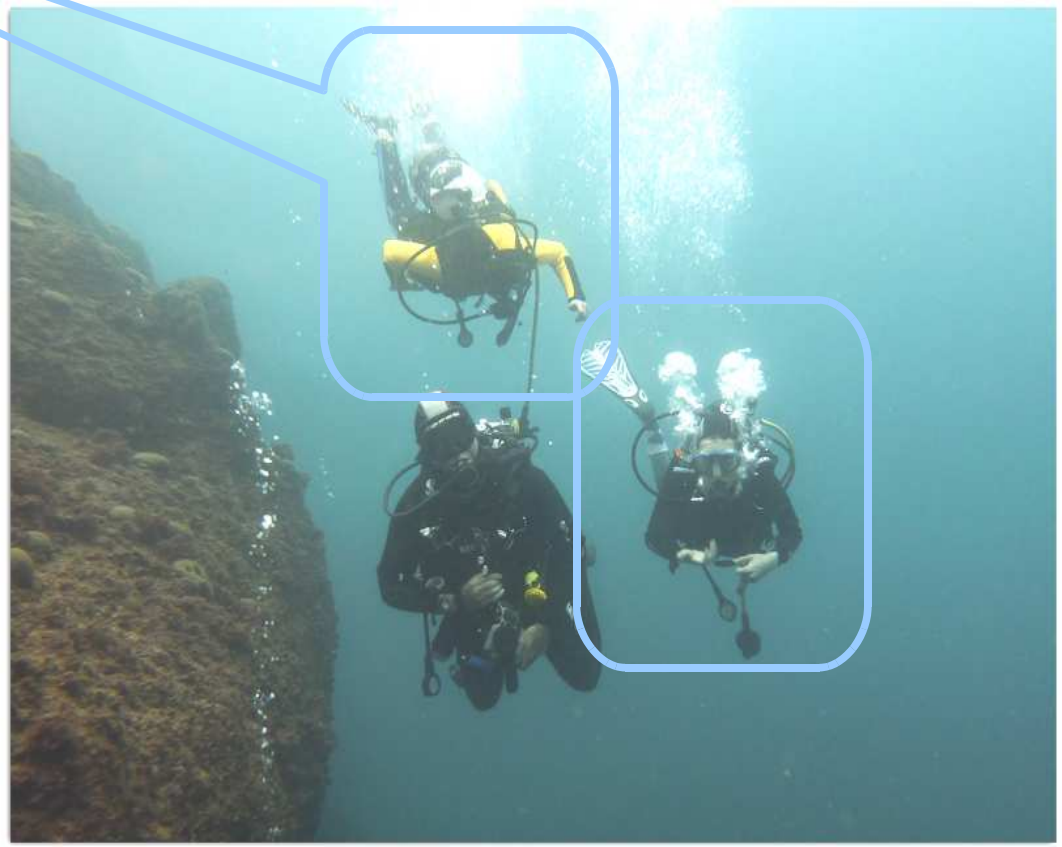


1.1 Bonne condition physique, pourquoi ? :

Pour eux

Assurer

- **leur sécurité en ttes conditions.**



1.2 Bonne condition physique, comment ? :

Pour vous

Préparation sur 3 mois mini,
3 x / sem,
Viser > examen,
PMT, Nage, *Cyclisme...*
Milieu naturel.

S'entraîner c'est Améliorer :

- **Sa technique,**
- **Son adaptation à l'effort,**
- Sa récupération,
- Ses dépenses énergétiques,
- Ses performances.

1.2 Bonne condition physique, comment ? :

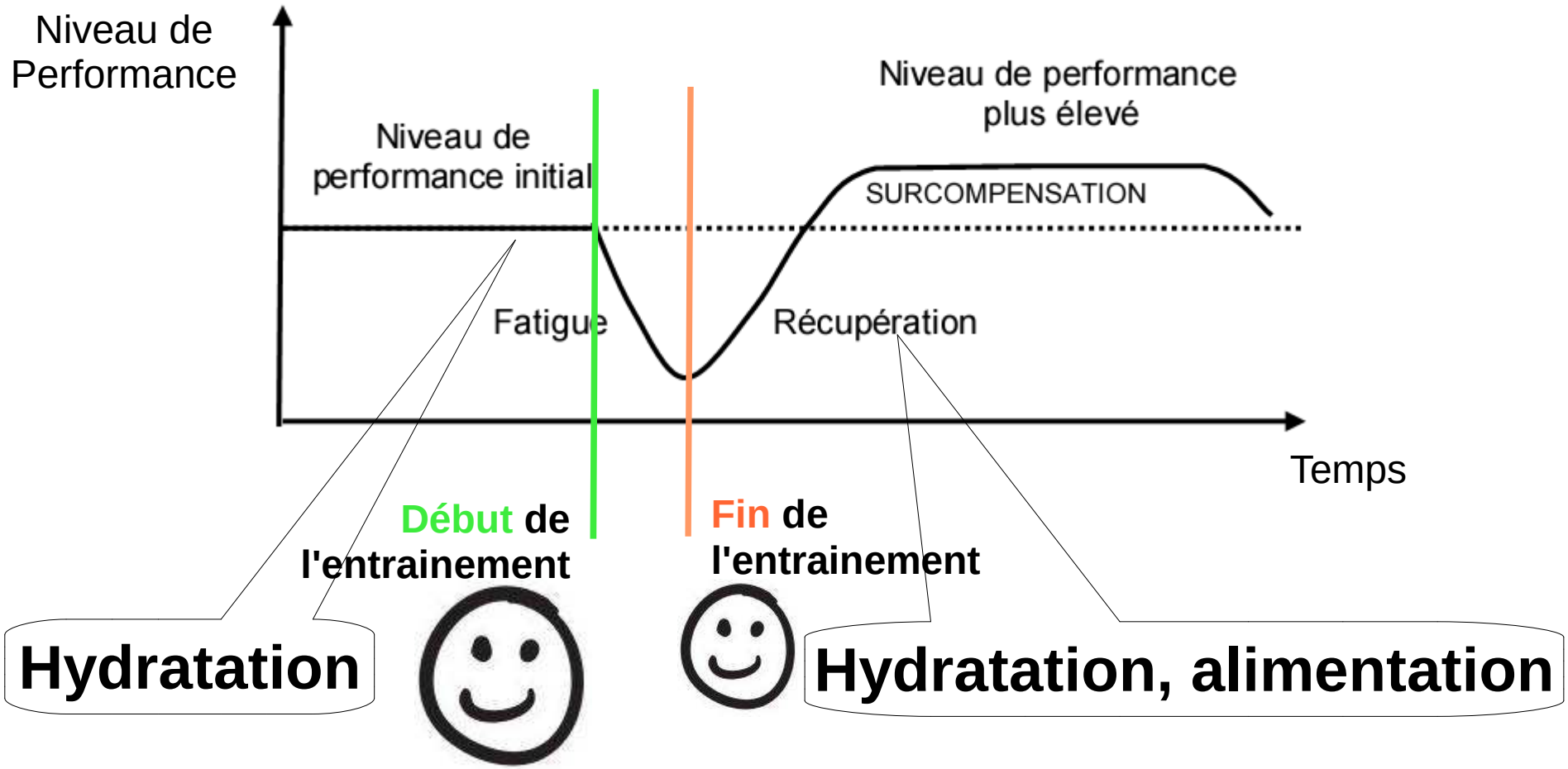
Pour eux

Invitation à se bouger,
1 x / sem mini,

PMT, Nage, *CàPieds, Cyclisme,*
Ski de fond...
Milieu naturel.

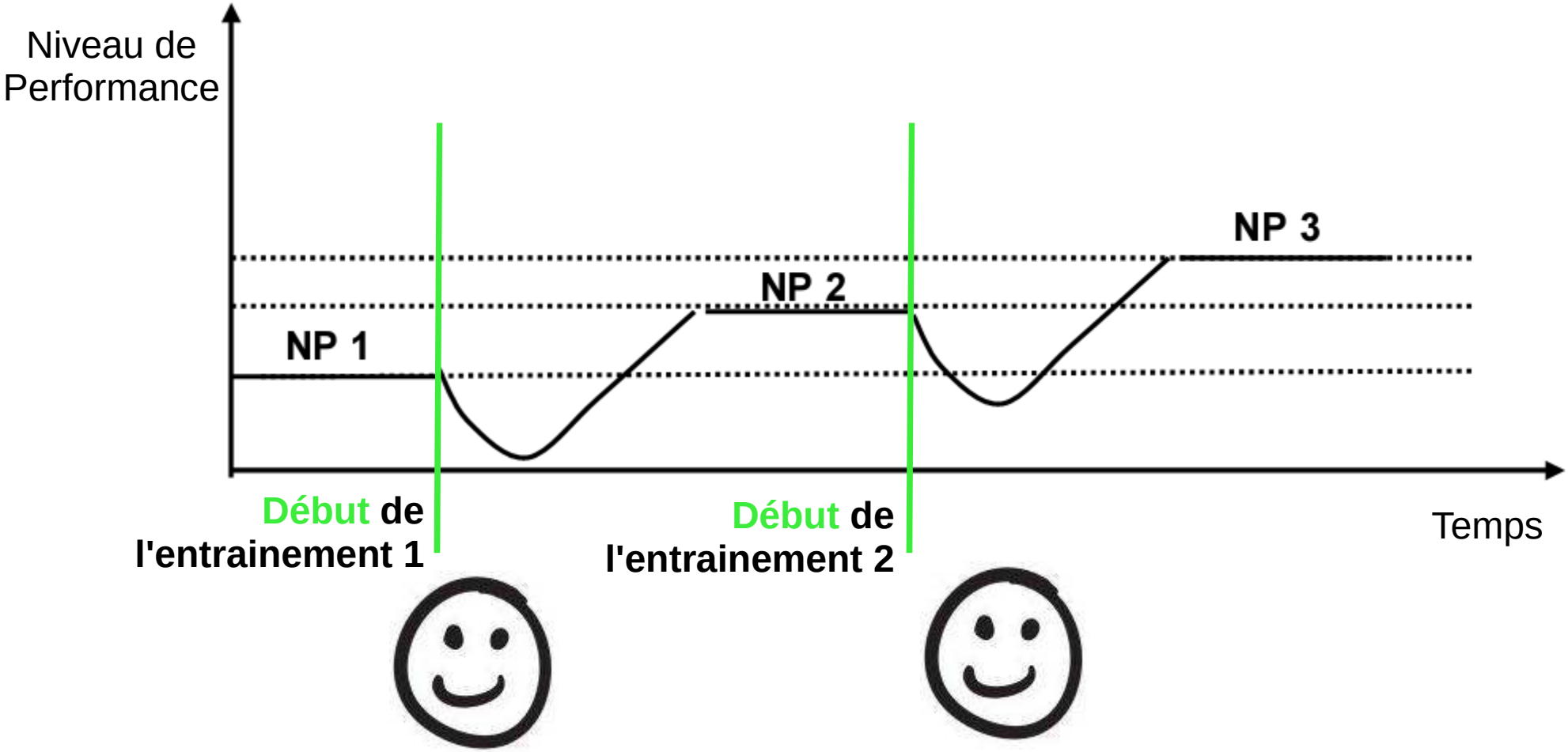
2. Ce qui se passe dans le corps :

2.1 Phénomène de surcompensation.



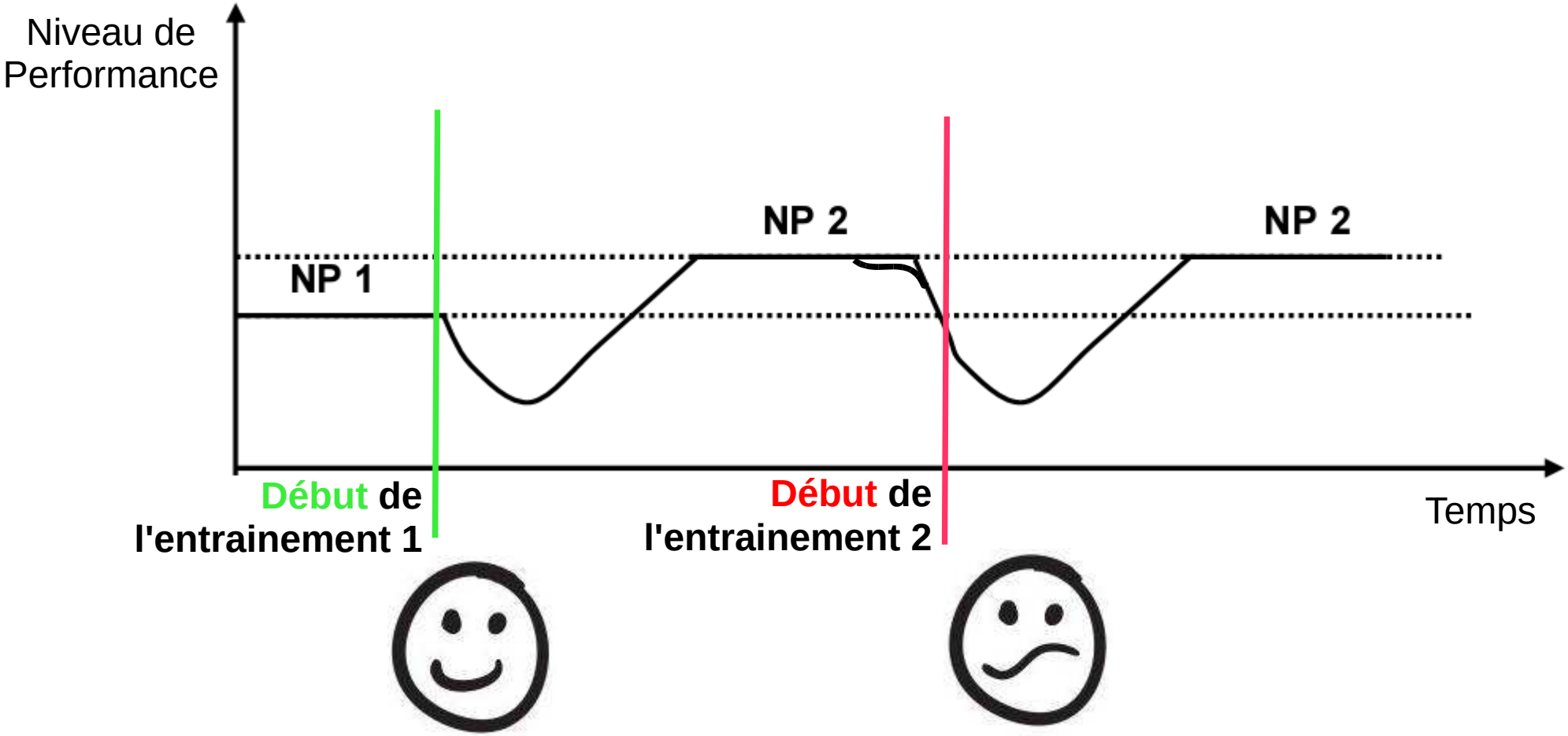
Ce qui se passe dans le corps :

Ent. 2 avant fin surcompensation.



Augmentation du Niveau de performance

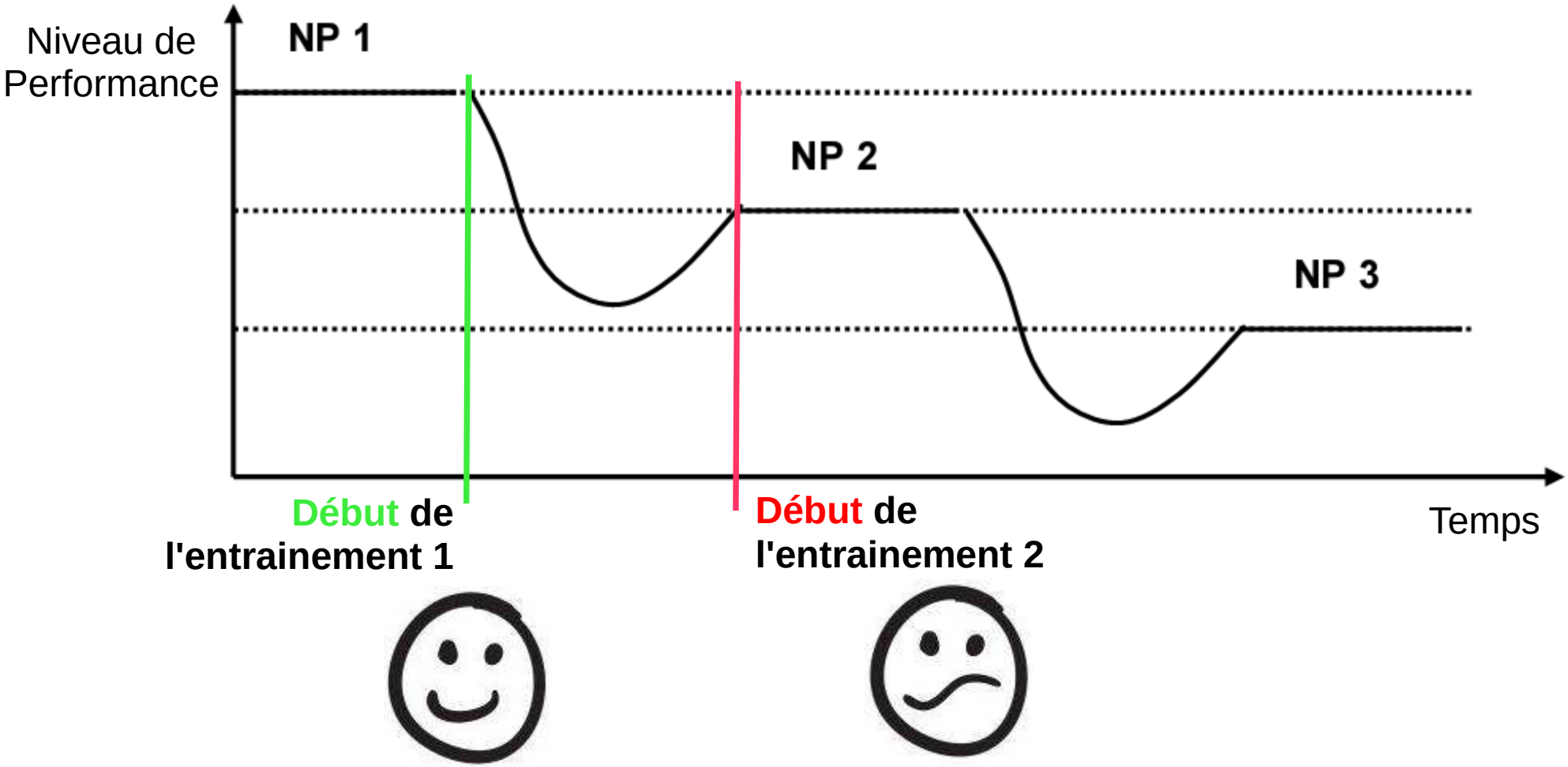
Ce qui se passe dans le corps :
Ent. 2 après fin surcompensation.



Stagnation du Niveau de performance

Ce qui se passe dans le corps :

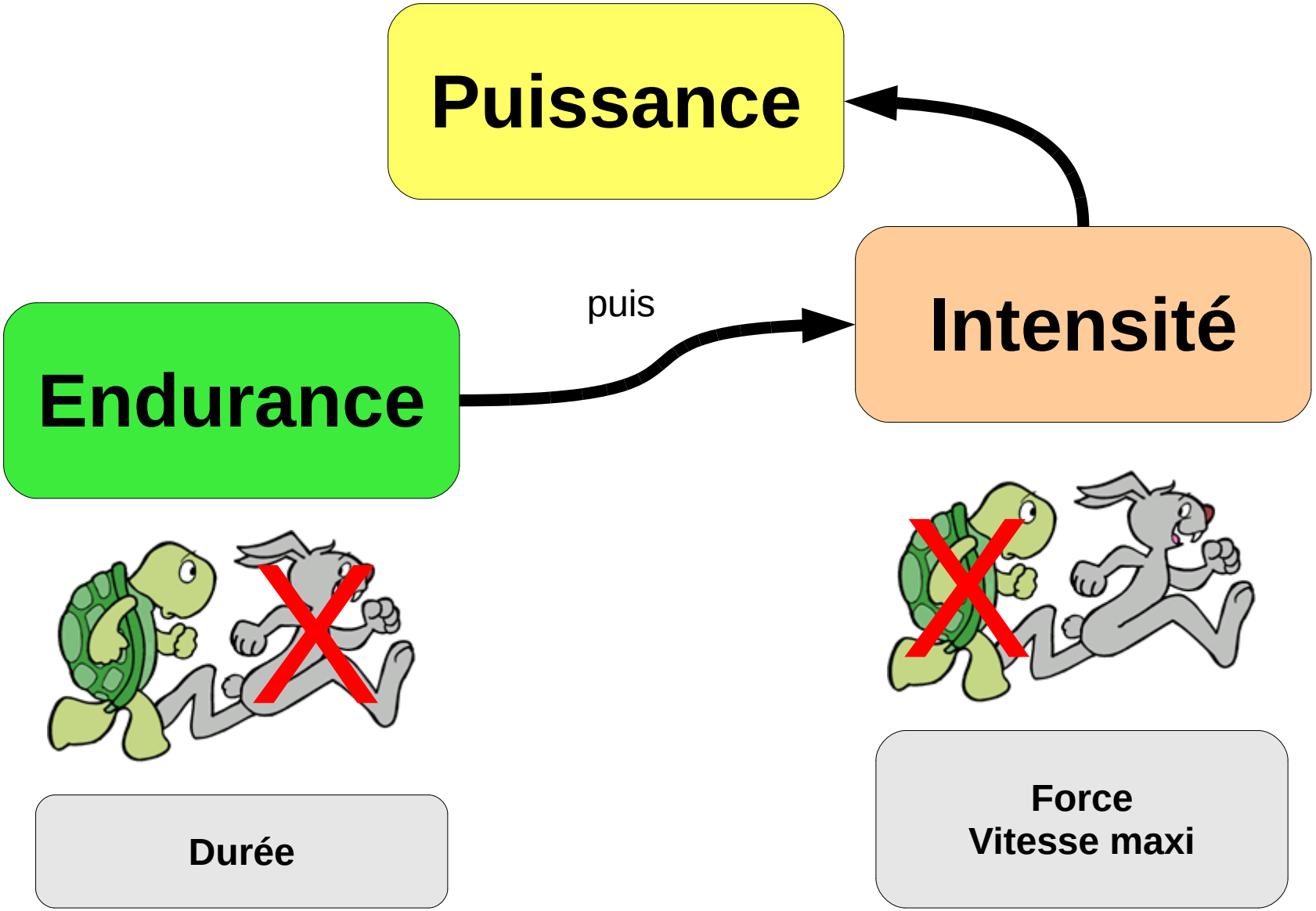
Ent. 2 trop tôt fin surcompensation.



Baisse du Niveau de performance

2. Ce qui se passe dans le corps :

2.2 Endurance puis Intensité.



2. Ce qui se passe dans le corps :

2.3 Mesure de l'Intensité.

- Fréquence cardiaque de travail -
(pulsation / min)

Mesure :
Fc repos

Calcul :
Fc Max = 220 – âge (années)

Fc réserve = Fc Max – Fc repos

Fc travail = Fc réserve x %travail + Fc repos

2. Ce qui se passe dans le corps :

2.3 Mesure de l'Intensité, exemple.

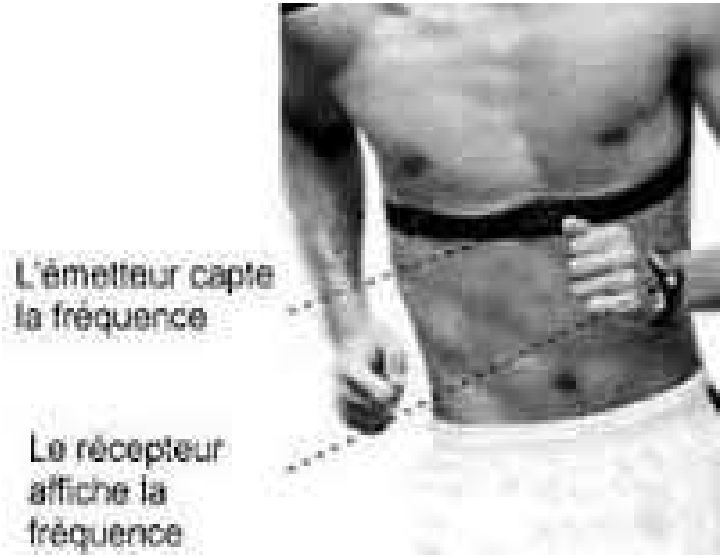
Né en 1958 --> 56 ans
Fc repos = 70 puls/min *mesurée*
Fc Max = *220* – 56 = 164 puls/min

Fc réserve = Fc Max – Fc repos
= 164 – 70 = 94 puls/min

Fc travail = Fc réserve x %travail + Fc repos
= 94 x 65% + 70 = 131 puls/min

2. Ce qui se passe dans le corps :

2.3 Mesure de l'Intensité, outil.



Cardio-fréquencemètre

2. Ce qui se passe dans le corps :

2.3 L'échauffement !

Obligatoire !

- Intensité 30 à 50 %
- Durée mini = (age/10) x 2
  puis hydratation (2 à 3 min)
  puis let's go !

58 ans
Durée mini = (58/10) x 2
= 12 min

Permet :
Adaptation appareil cardio-vasculaire et ventilation,
Prévention douleurs ostéo musculaires

2. Ce qui se passe dans le corps :

2.4 Fractionné et Étirements !

Étirements très souples,
Hydratation,
30 min après...

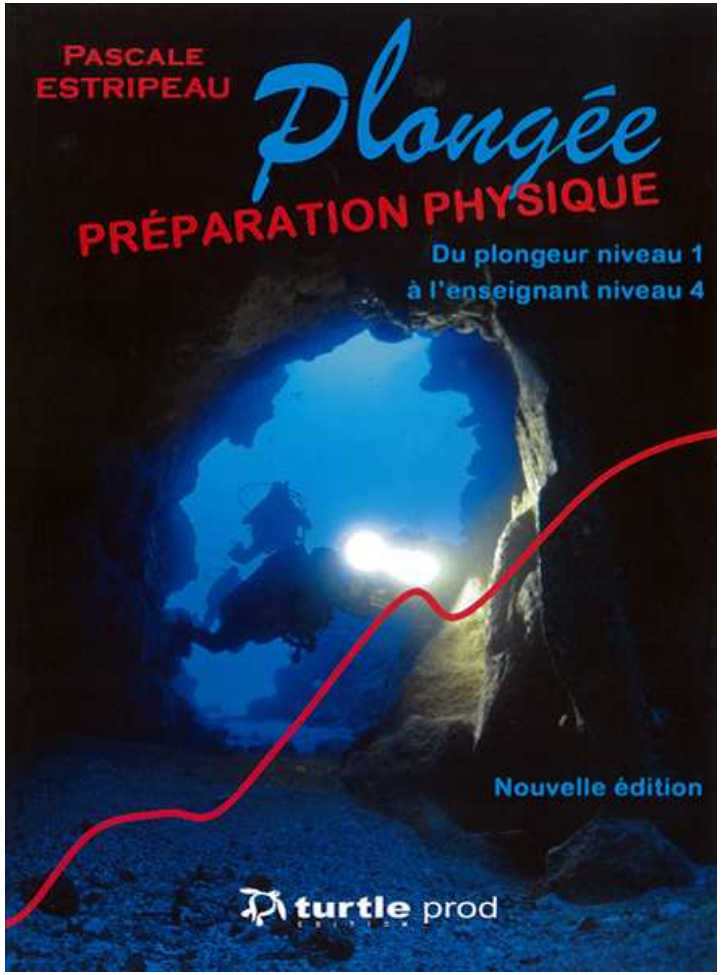
Fractionné...

Bibliographie :

Préparation_physique
Laurent Marcoux

Pour aller + loin :

Plongée, préparation physique
Pascale Estripeau



Vos questions ?

merci.