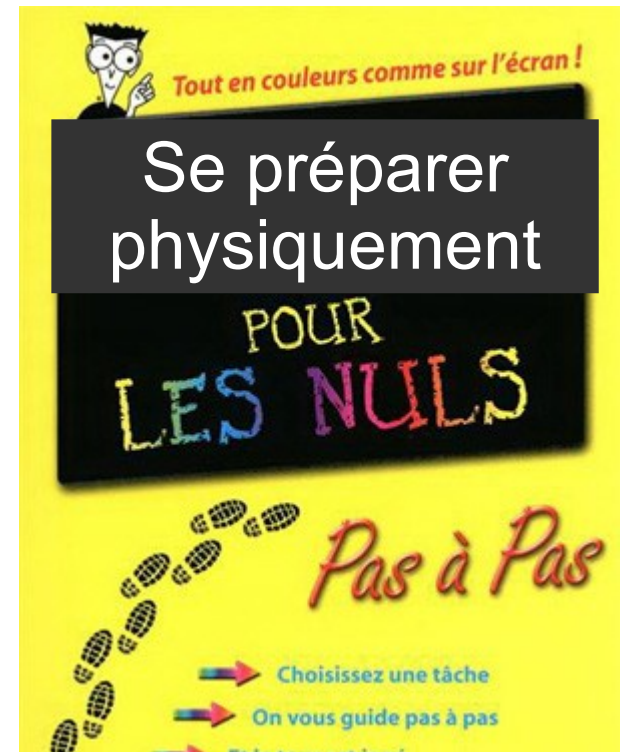




Se préparer physiquement  
au niveau 4,  
pour les nuls.



# 1.1 Bonne condition physique, pourquoi ? :

**P4 = GP => il doit Assurer :**

- Sa **sécurité** en ttes conditions,
- La **sécurité** de sa palanquée.

**S'entraîner c'est Améliorer :**

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



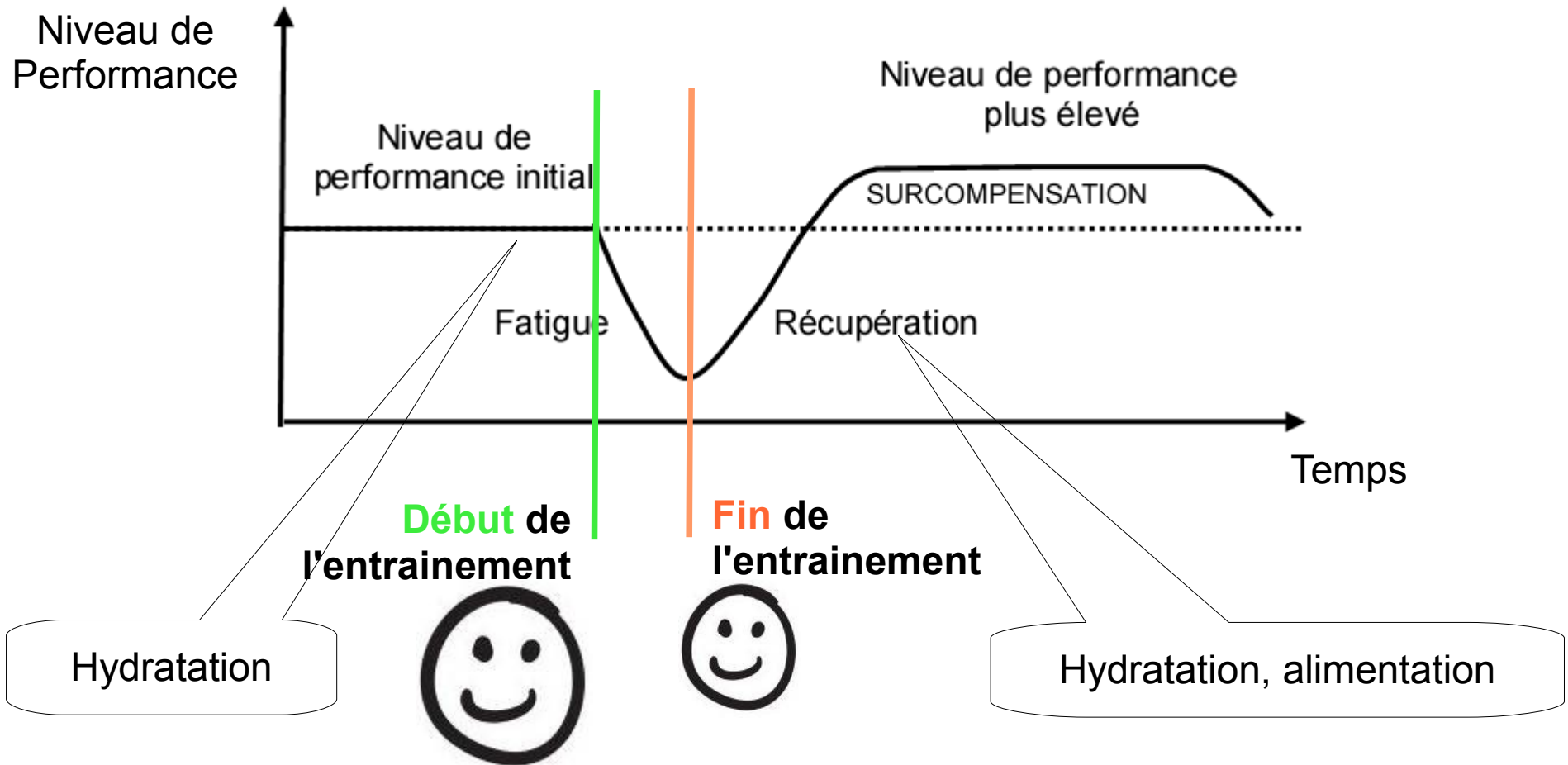
# 1.2 Bonne condition physique, comment ? :

**Préparation sur 6 mois,  
3 x / sem,  
Viser > examen,  
PMT, Nage, CàPieds, Cyclisme,  
Ski de fond...  
Milieu naturel.**



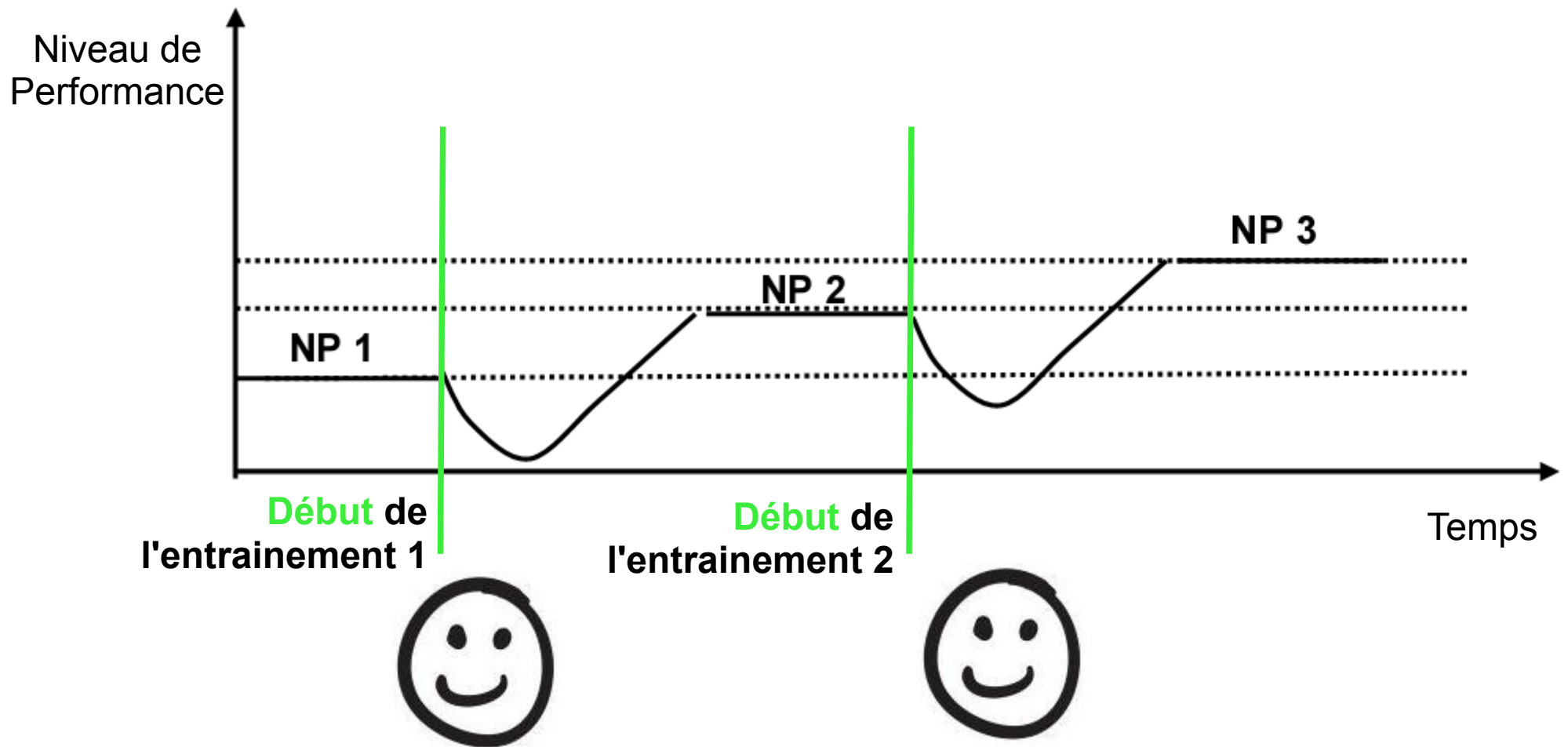
## 2. Ce qui se passe dans le corps :

### 2.1 Phénomène de surcompensation.



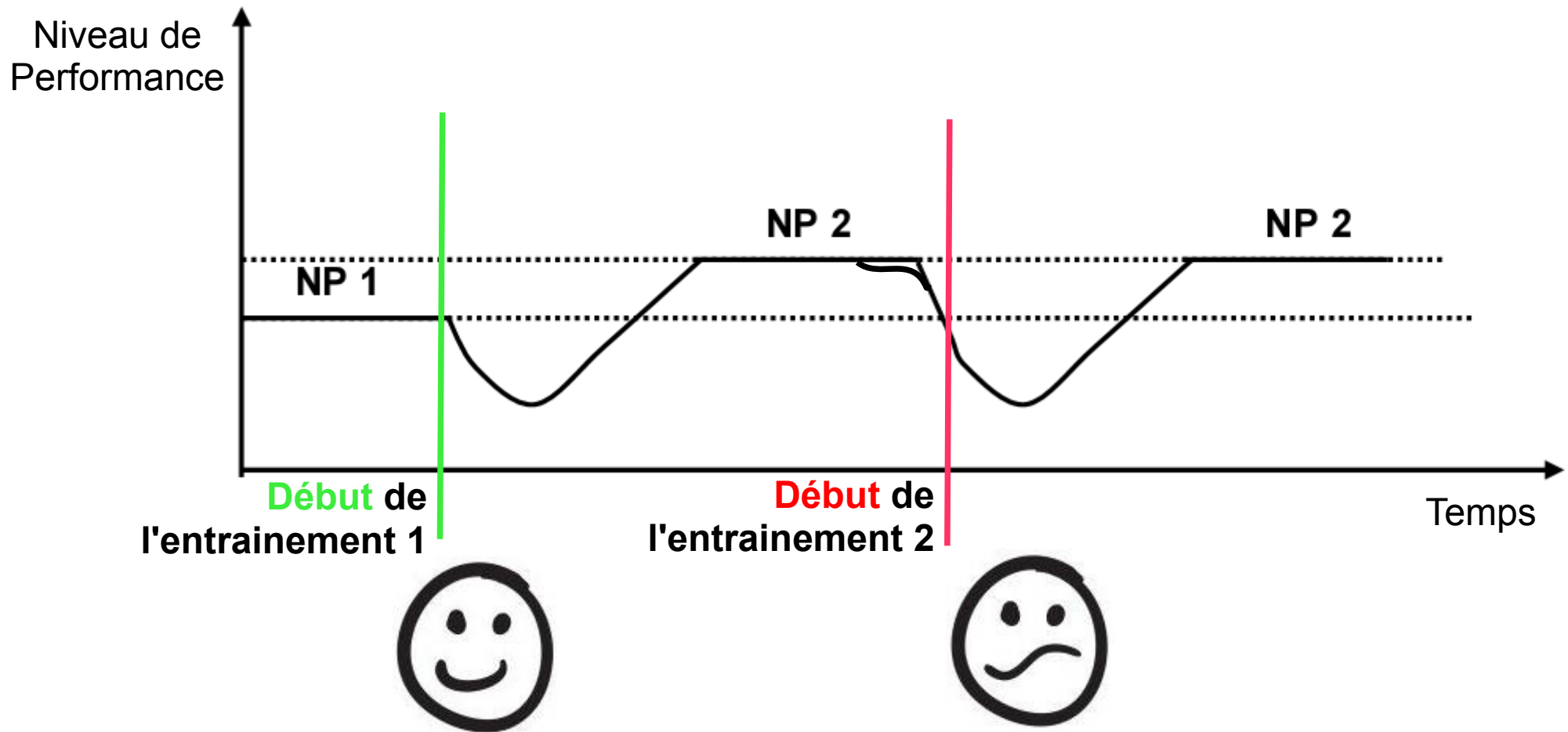
# Ce qui se passe dans le corps :

Ent. 2 avant fin surcompensation.



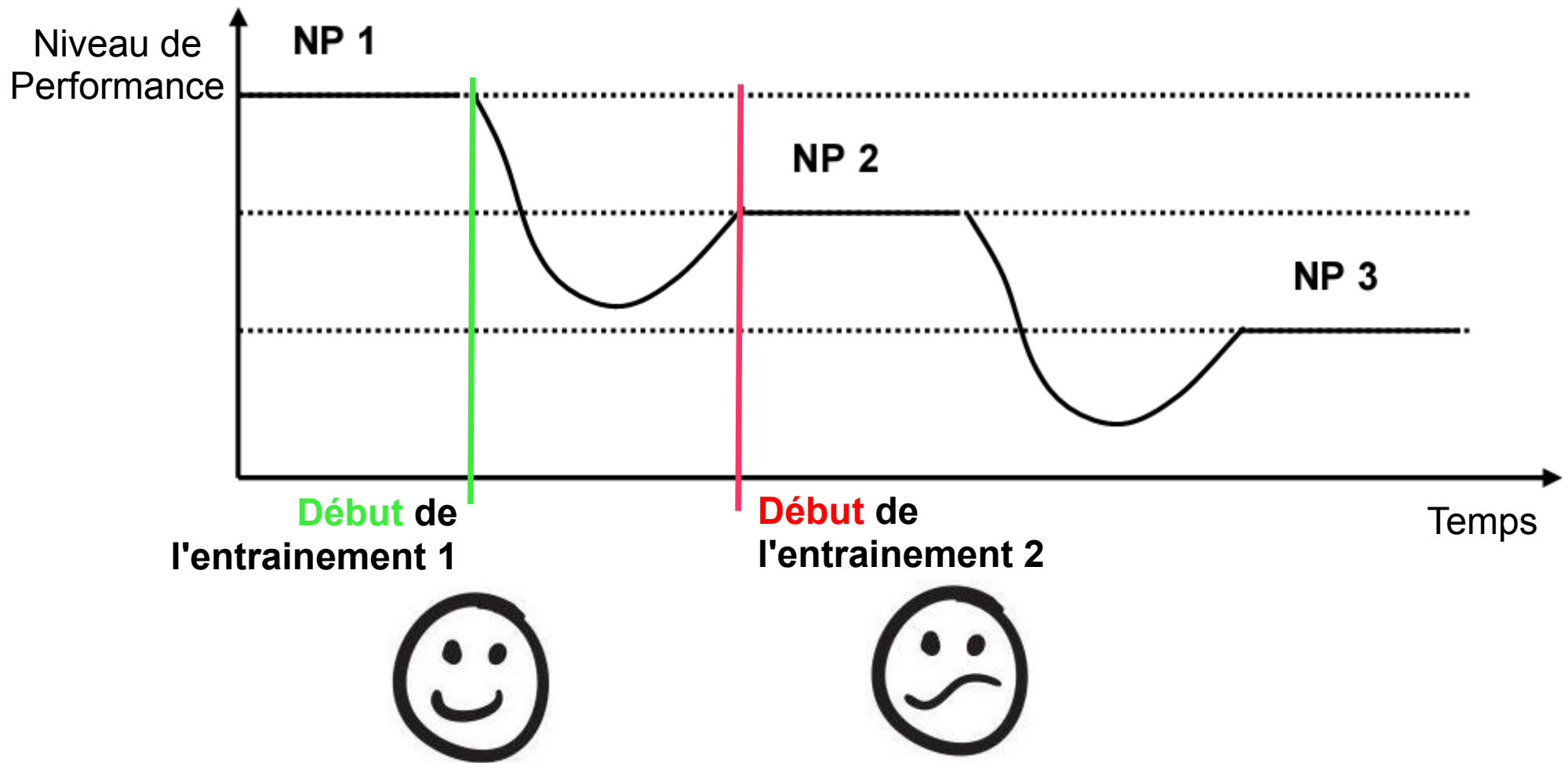
**Augmentation** du Niveau de performance

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



**Stagnation** du Niveau de performance

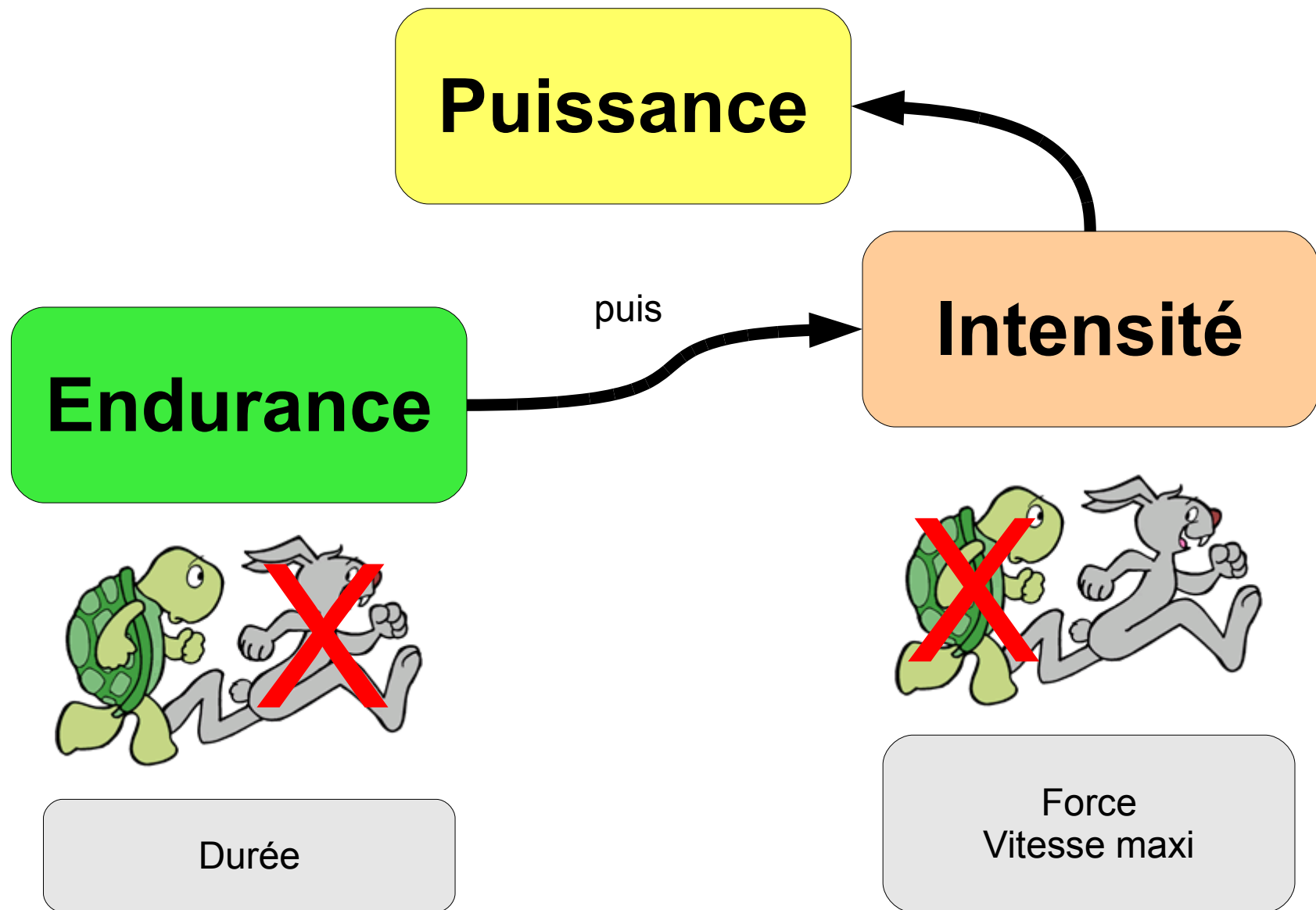
Ce qui se passe dans le corps :  
Ent. 2 trop tôt fin surcompensation.



**Baisse** du Niveau de performance

## 2. Ce qui se passe dans le corps :

### 2.2 Endurance et 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 =  $(\text{age}/10) \times 2$   
puis hydratation (2 à 3 min)  
puis let's go !

*58 ans*

*Durée mini =  $(58/10) \times 2$   
= 12 min*

Permet :

Adaptation appareil cardio-vasculaire et ventilation,  
Préviens douleurs ostéo musculaires

## 3. Plan d'entraînement :

3.1 6 mois = 3 x 2 mois

Voir document joint, pages 4 à 8 :

Préparation\_physique\_du\_N4-2009CTD67\_L.Marcoux

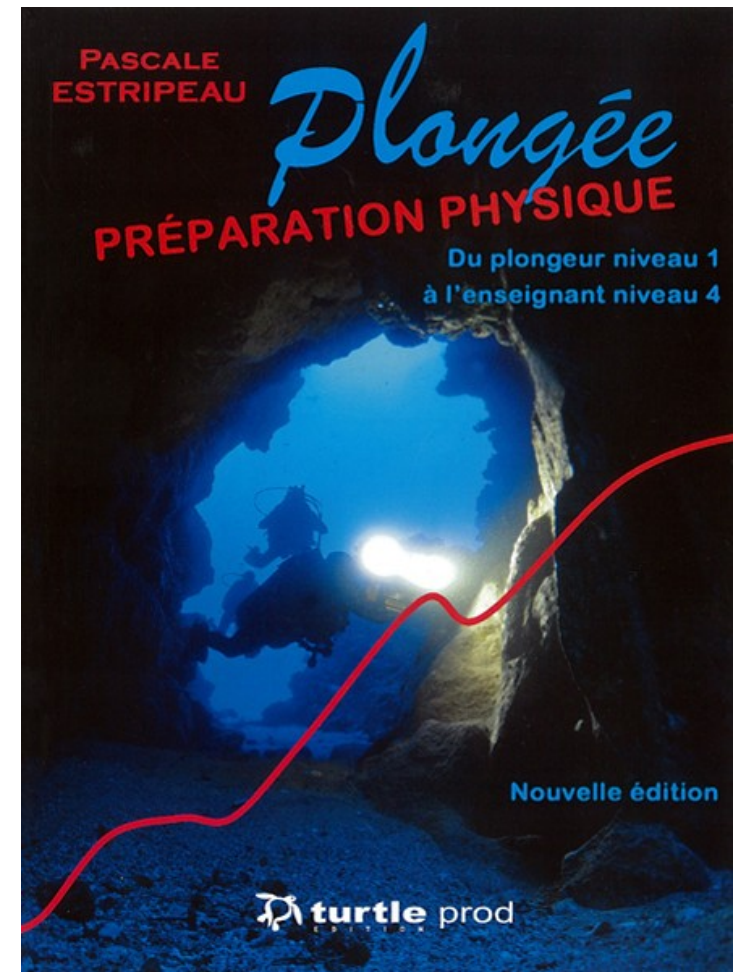


## Bibliographie :

Préparation\_physique\_du\_N4  
Laurent Marcoux

## Pour aller + loin :

Plongée, préparation physique  
Pascale Estribeau





Vos questions ?

merci.