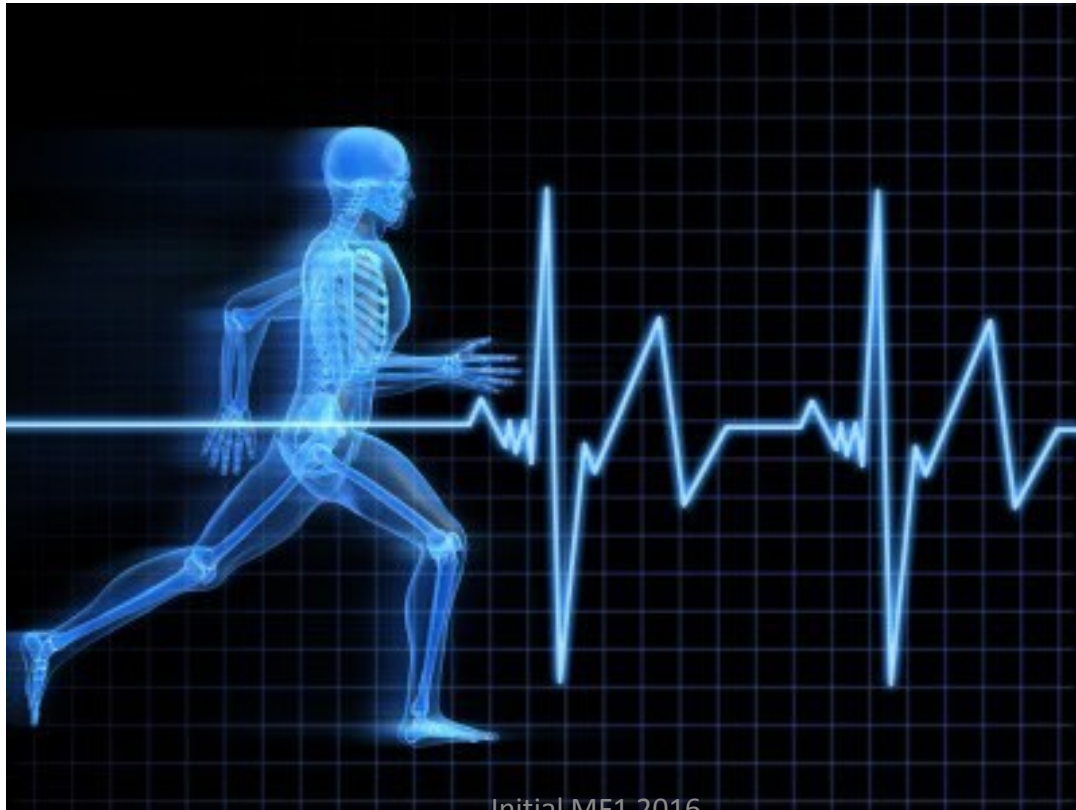


# NOTIONS SUR L'ENTRAINEMENT « physique » DES PLONGEURS



# L'ENTRAINEMENT

**S'entraîner c'est :**

Partir d'un état de forme initial et de le développer  
À l'aide d'exercices progressifs pour devenir performant



**Dans quel but ? :**

Pour permettre à l'organisme d'améliorer ses capacités :

- Physique :** être capable de revenir au bateau et d'assurer la sécurité de la palanquée
- Technique :** améliorer le rendement efficacité/efforts fournis
- Mentale :** confiance en soi (examen et compétition)
- Tactique :** savoir doser ex : apnée 20 '' après 100 m (mannequin GP et initiateur)

# PRESENTEZ VOS ENTRAINEMENTS AUX NIVEAU 1 et 2

# CONCEVOIR UNE SEANCE

## Échauffement..... 10 à 15 mn

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

## Travail technique.....10 mn

Efficacité du geste ex : nages PMT/capelé – gestuelle technique  
(à travailler en début de séance)

## Travail spécifique.....25 à 30 mn

**3 types d'efforts** : effort long et peu intense - effort court et intense  
effort très court et très intense

## Récupération.....10 mn

Active ou passive + hydratation + étirements

# LA PRODUCTION D'ENERGIE

## 3 filières énergétiques

Anaérobie alactique

Anaérobie lactique

Aérobie

Chacune caractérisée par :

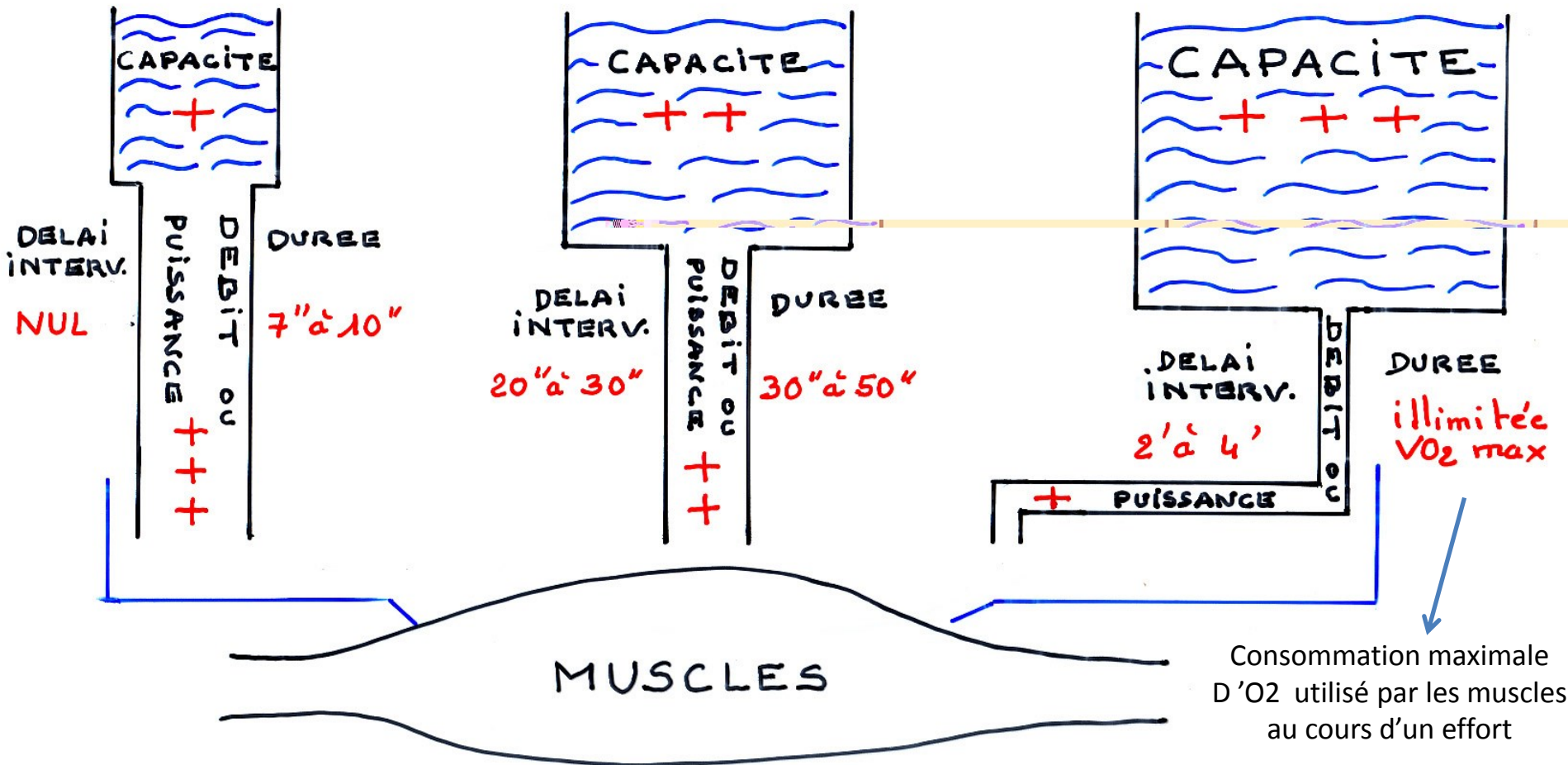
- Une intensité et une durée de l'effort
- Un délai d'intervention
- Un débit max. (puissance)
- Une réserve d'énergie (capacité)
- Des facteurs limitants

# LES FILIERES ENERGETIQUES

ANAEROBIE  
ALACTIQUE

ANAEROBIE  
LACTIQUE

AEROBIE



# COMMENT CA MARCHE ?

Une molécule (ATP) permet par réaction chimique la production d'énergie.

Elle se fragmente et se recombine avec d'autres molécules en présence ou pas d'oxygène.

Le carburant : les « sucres » glucides, glucose, fructose, des lipides et protéines

# QUELS ENTRAINEMENTS POUR QUELS NIVEAUX ?



# PREROGATIVES et CONDITION PHYSIQUE

## PLONGEURS

N1/PE20

PE40

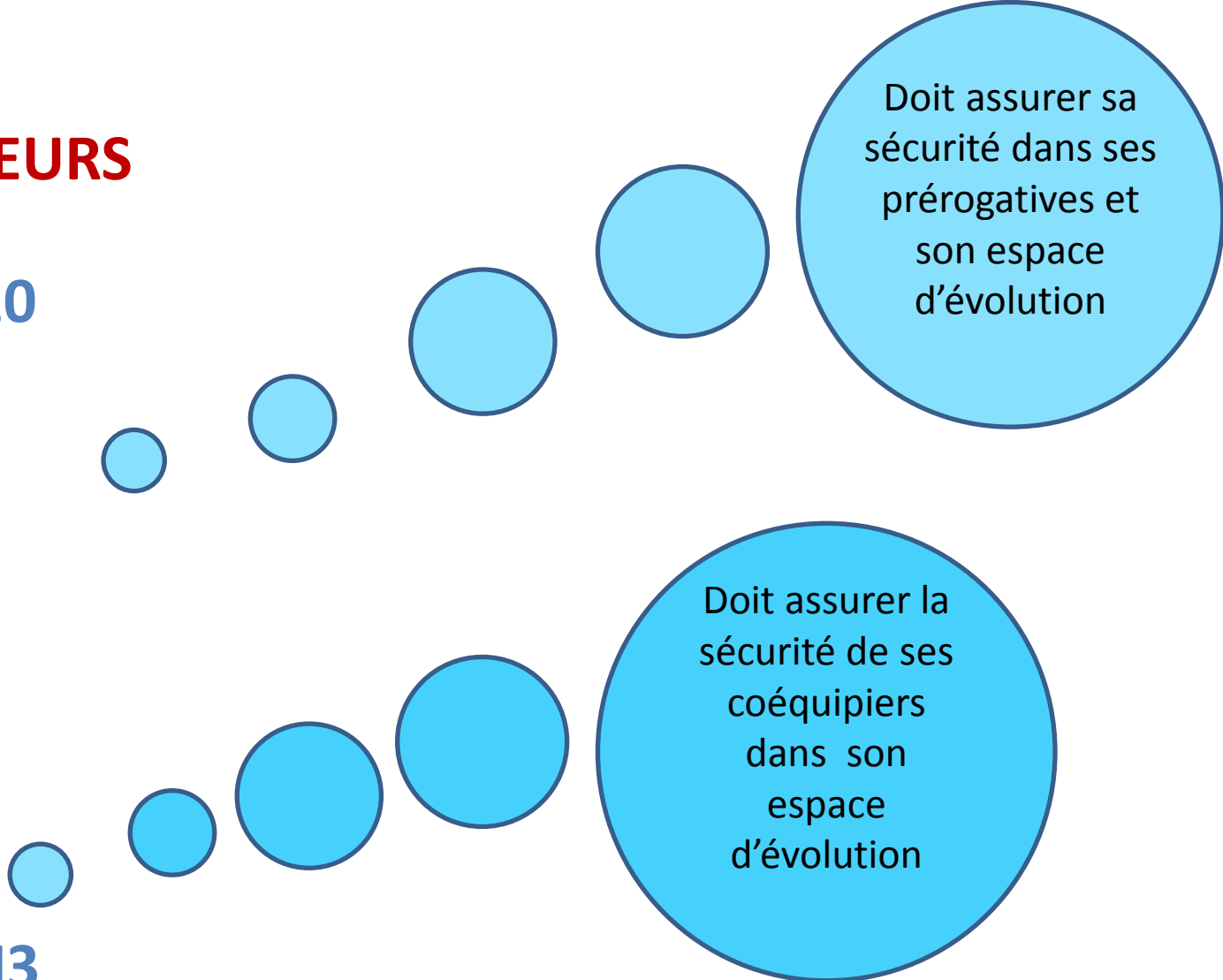
PE60

PA12

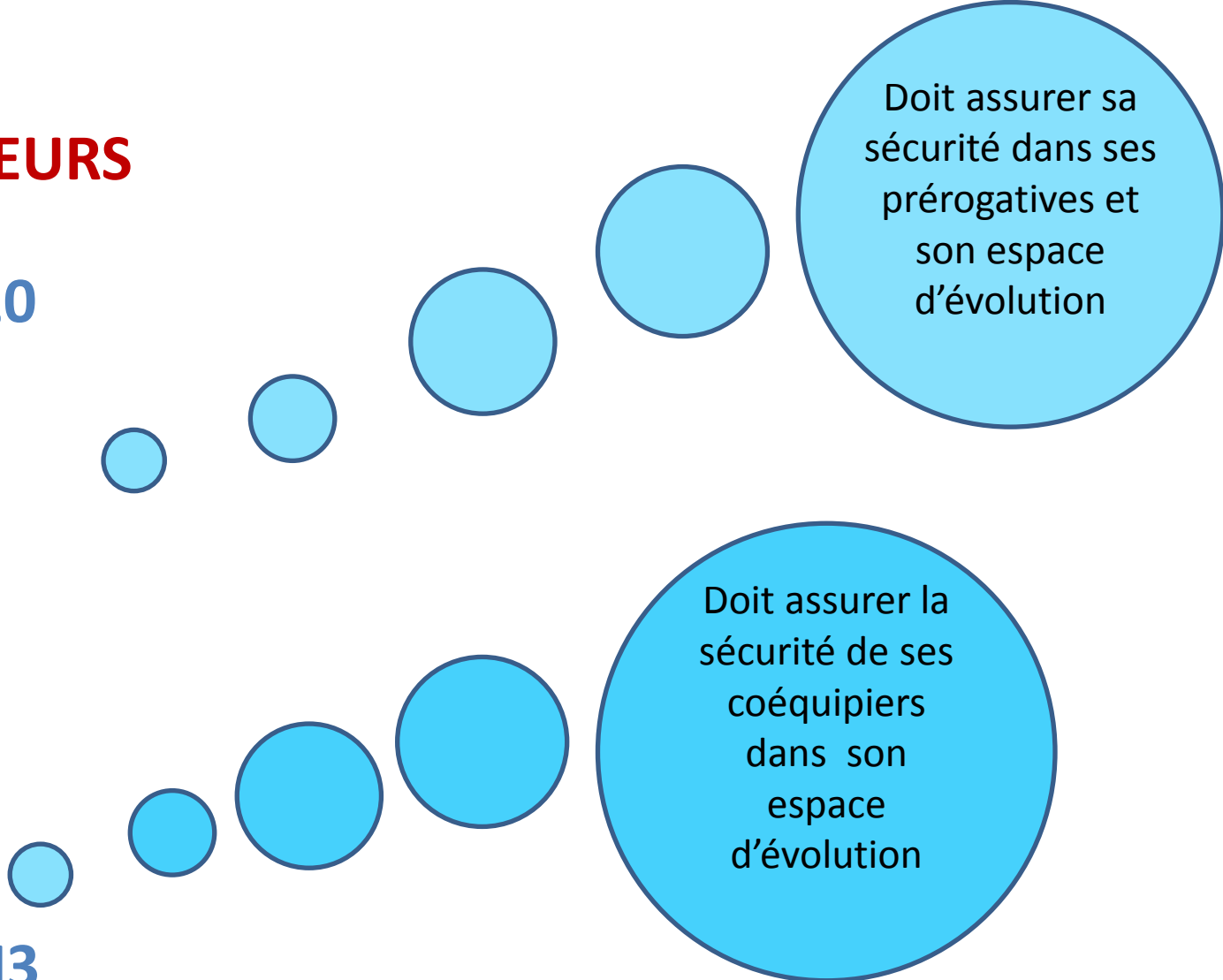
PA20

N2

PA60/N3



Doit assurer sa  
sécurité dans ses  
prérogatives et  
son espace  
d'évolution



Doit assurer la  
sécurité de ses  
coéquipiers  
dans son  
espace  
d'évolution

# CADRES

## GUIDE PALANQUEE

Doit assurer la sécurité de sa palanquée jusqu'à 40m en exploration  
+ examen

Doit assurer la sécurité de sa palanquée entre 0 et 20m en exploration et en enseignement  
+ examen

## INITIATEUR

Doit assurer la sécurité de sa palanquée jusqu'à 40m en exploration et en enseignement

## MF1

# TYPES D'ENTRAINEMENT

## **POUR LES PLONGEURS ENCADRES**

Privilégier les efforts longs et peu intenses .....filière AEROBIE  
(ex : nages intensité faible à moyenne....limite essoufflement)

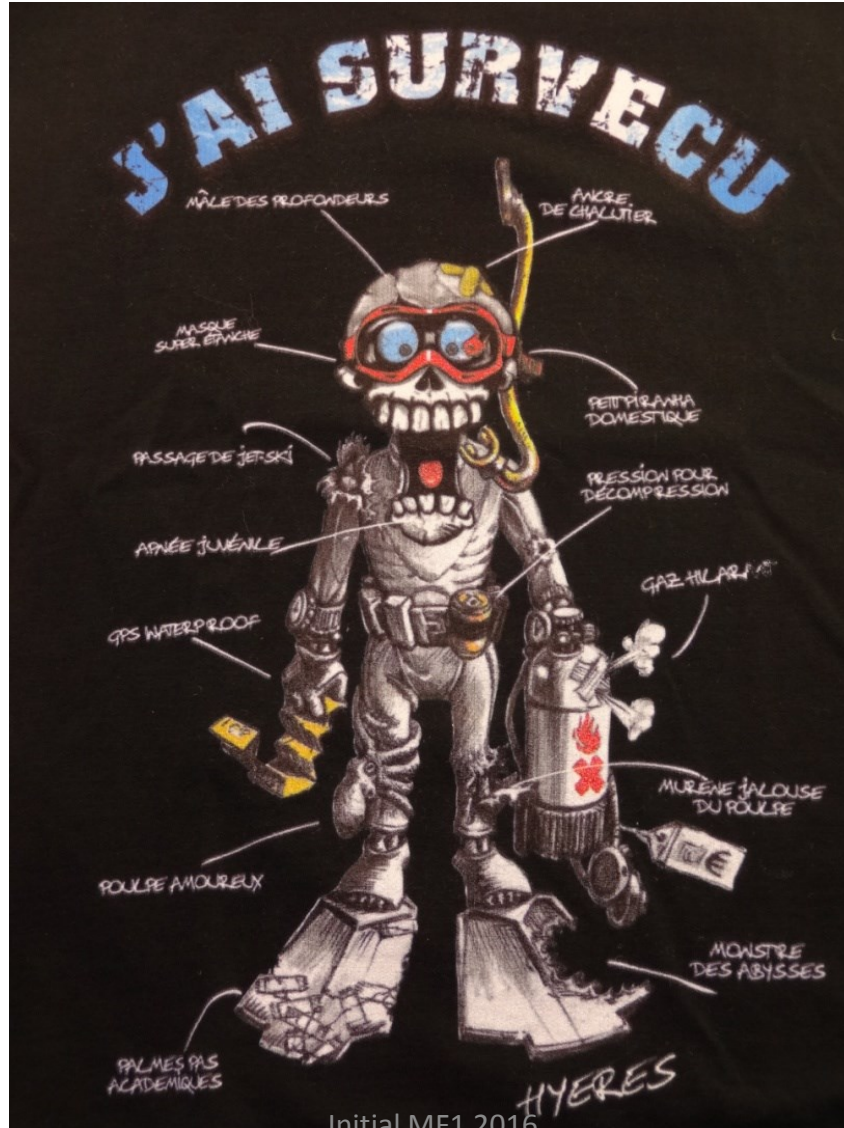
## **POUR LES PLONGEURS EN AUTONOMIE**

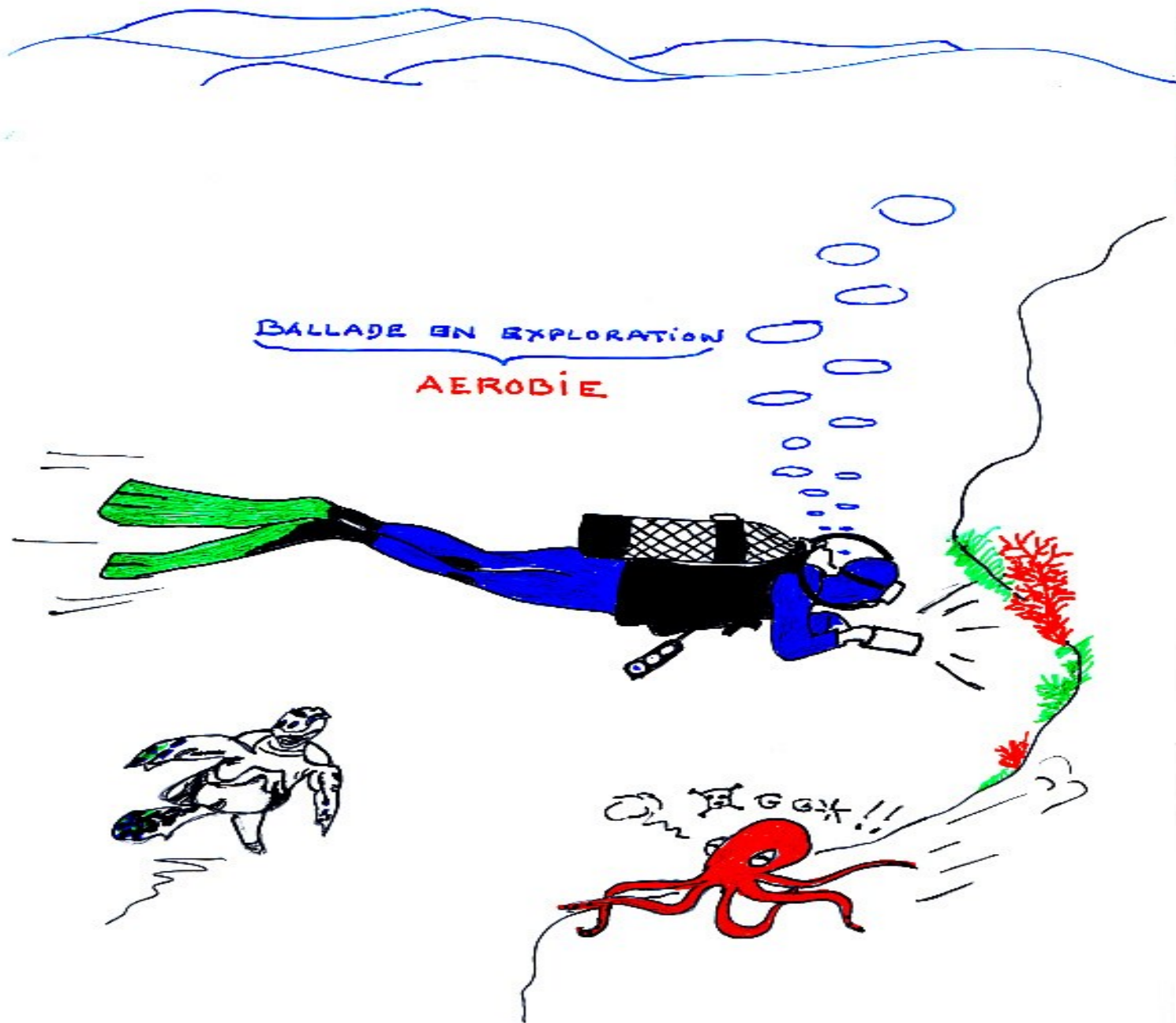
Commencer par la filière AEROBIE puis évoluer vers  
filière ANAEROBIE LACTIQUE (nages intensité élevée avec  
essoufflement modéré)

## **POUR LES EXAMENS DE CADRES AVEC EPREUVES PHYSIQUES**

Les deux précédentes filières + ANAEROBIE ALACTIQUE (nages  
intensité maximale, essoufflement avéré)

# FIN D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT





# A titre d'exemple - sujet examen

L'entraînement physique pour bien se préparer aux épreuves du niveau 4. Les filières énergétiques et la méthodologie d'entraînement. Comment bien effectuer une séance d'entraînement et planifier toute la saison de préparation ?