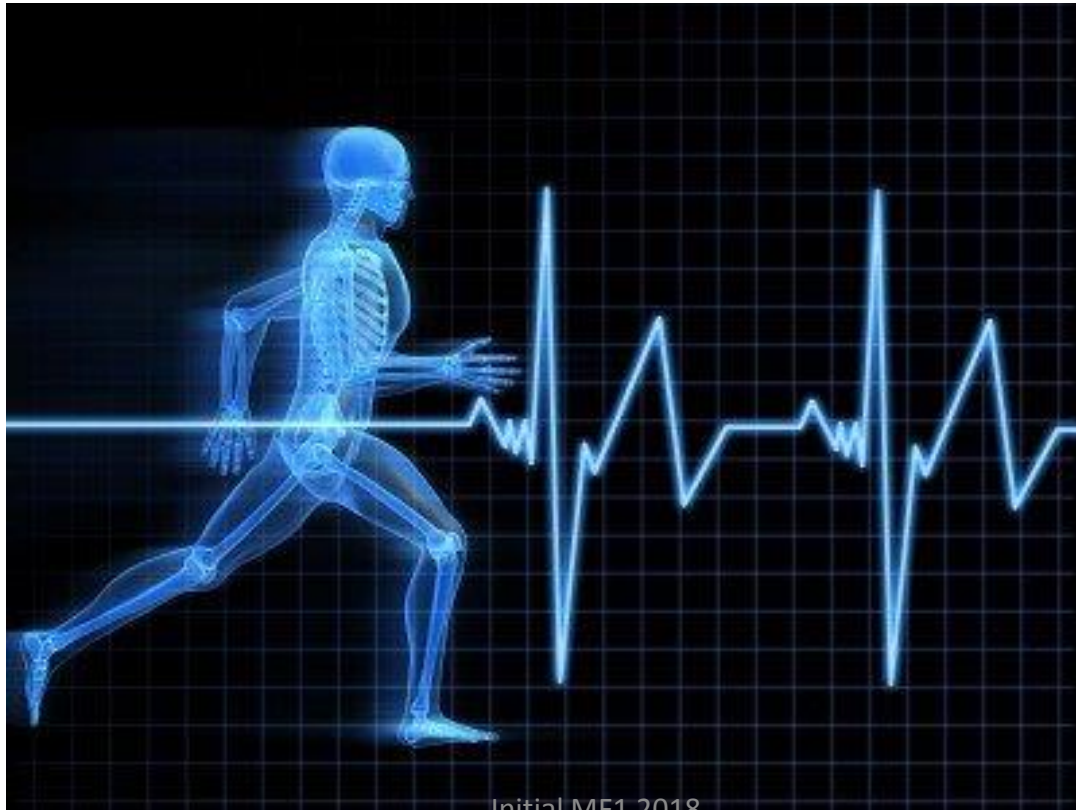


NOTIONS SUR « L'ENTRAINEMENT » PHYSIQUE DES PLONGEURS



S'ENTRAINER C'EST

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



pour notre activité :

C'est 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)

COMMENT CA MARCHE ?

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

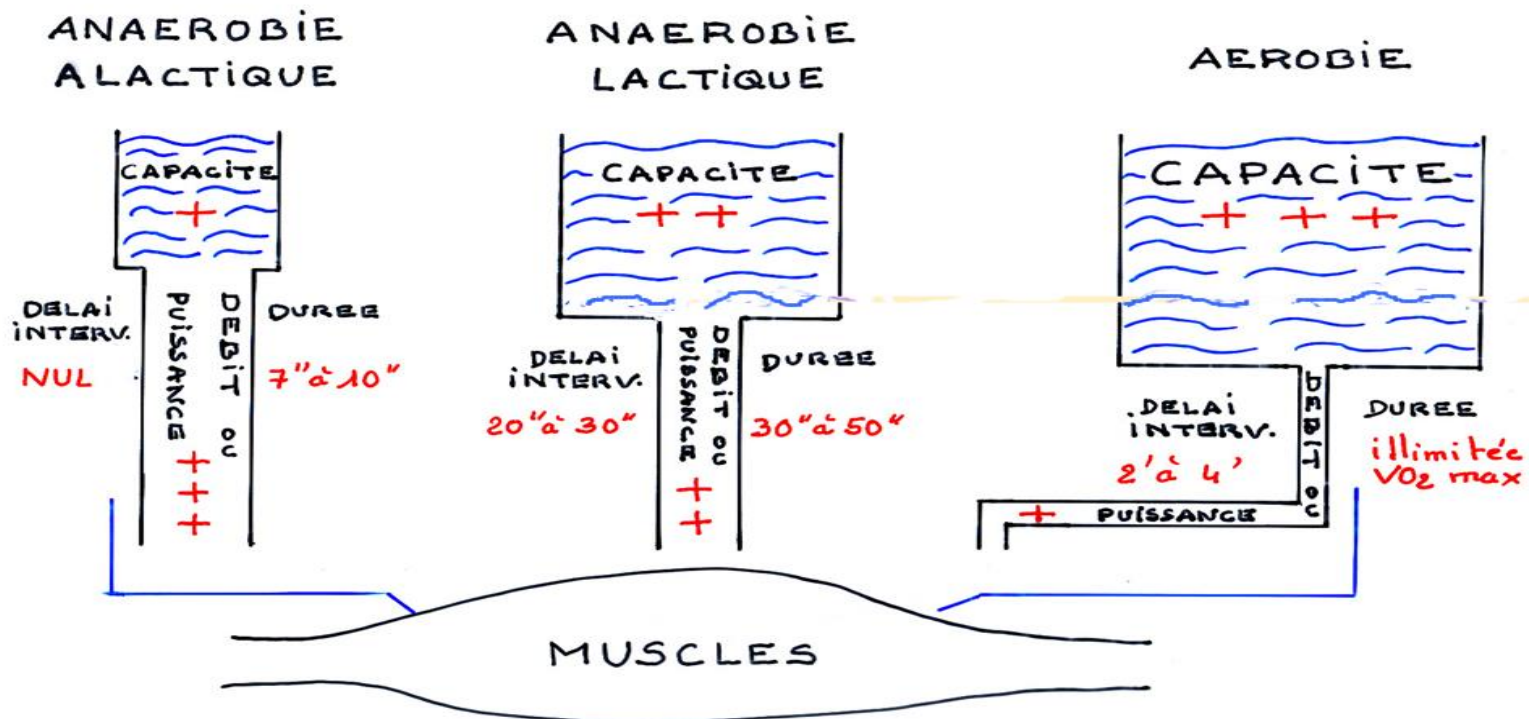
Elle se fragmente et se recombine avec d'autres molécules en présence ou pas d'oxygène.

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

LES 3 FILIERES ENERGETIQUES

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 limitant



PREROGATIVES et CONDITION PHYSIQUE

PLONGEURS

N1/PE20

PE40

PE60



Doit assurer leur
sécurité dans leurs
prérogatives et leurs
espaces d'évolutions

PA12

PA20

N2

PA60/N3



Doit assurer leur
sécurité et la
sécurité de leurs
coéquipiers
dans leurs
espaces
d'évolutions

CADRES

GUIDE PALANQUEE

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

INITIATEUR

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

MF1

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

TYPES D'ENTRAINEMENT/PLONGEURS

POUR LES PLONGEURS ENCADRES

nages longues d'intensité faible à moyenne....limite essoufflement
filière **AEROBIE**

POUR LES PLONGEURS EN AUTONOMIE

Commencer par **AEROBIE** puis évoluer vers séries de nage
d'intensité élevée avec essoufflement modéré :
filière **ANAEROBIE LACTIQUE**

POUR LES EXAMENS DE « CADRES » AVEC EPREUVES PHYSIQUES

Les deux précédentes + nages intensité maximale, essoufflement
avéré :
filières **ANAEROBIE ALACTIQUE**

ORGANISATION D'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)

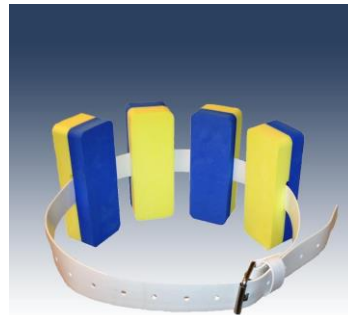
Travail spécifique.....25 à 30 mn

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

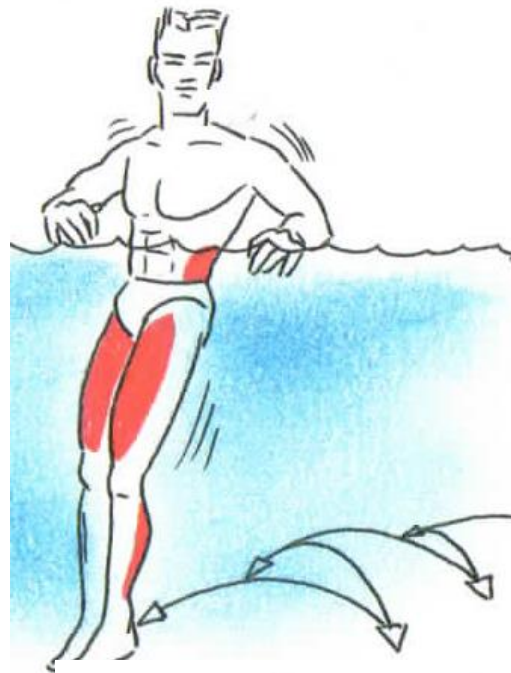
RENFORCEMENT MUSCULAIRE OU PPG (préparation physique générale)



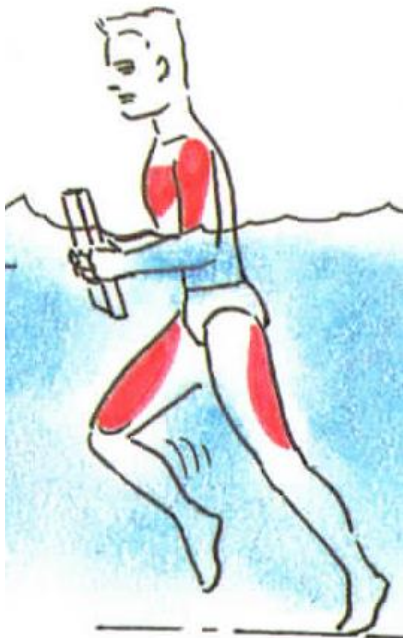
UNE NOUVELLE CONCEPTION



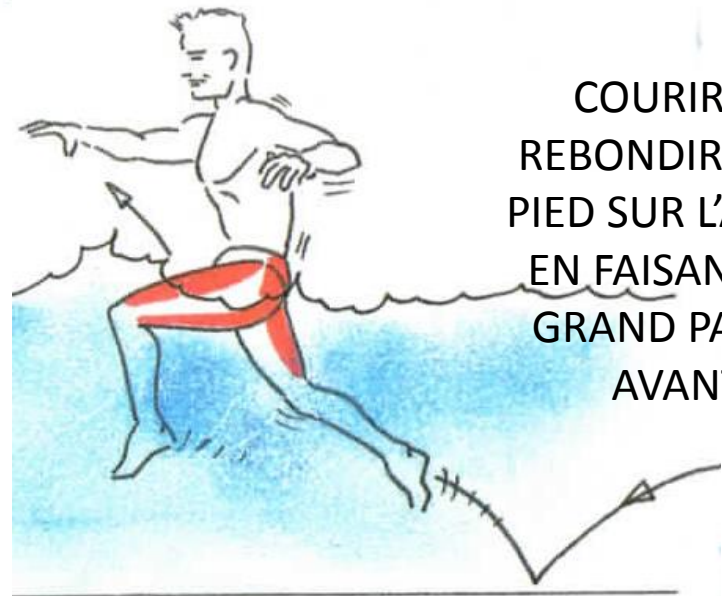
COURIR A
DIFFERENTS
RYTHMES



SAUTER A PIEDS
JOINTS A DROITE
ET A GAUCHE

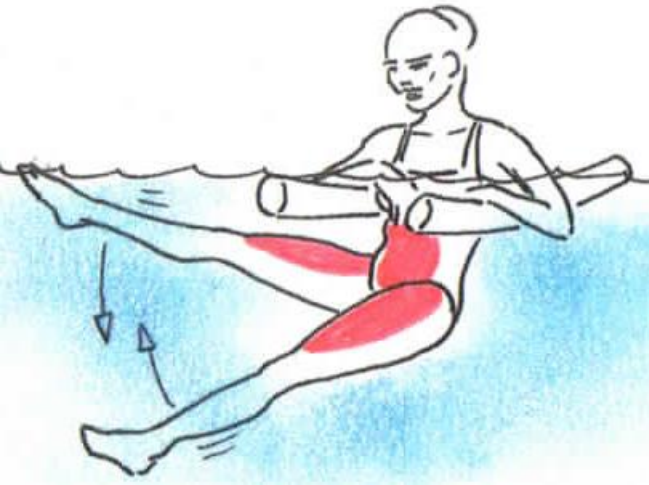


COURIR EN AVANT
SANS BOUGER LES
BRAS COUDES AU
CORPS



COURIR ET
REBONDIR D'UN
PIED SUR L'AUTRE
EN FAISANT UN
GRAND PAS EN
AVANT

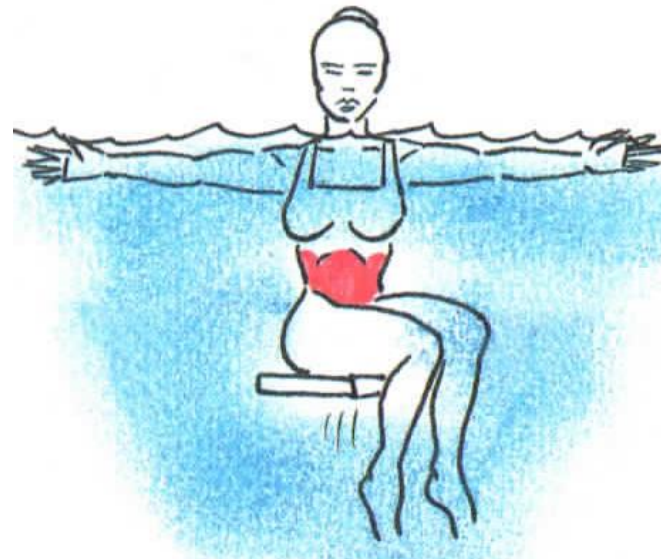
DONNER ALTERNATIVEMENT UN COUP DE
PIED EN GARDANT LES ORTEILS A LA
SURFACE



BATTEMENTS
AVEC
CHANGEMENT
DE RYTHME ET
D'AMPLITUDE

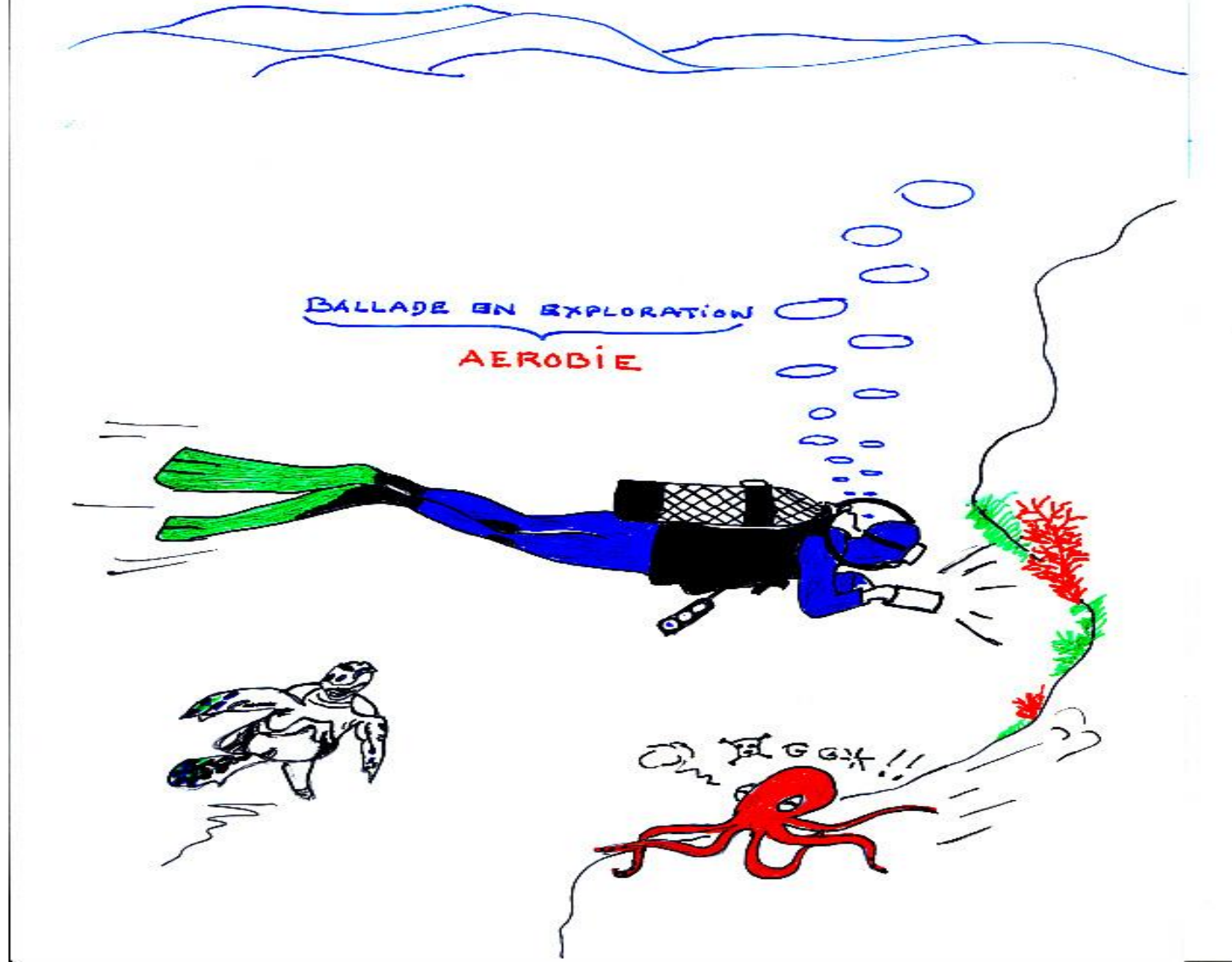


PLIER LES JAMBES
POUR DECOLLER LA
PLANCHE DU
FOND. STABILISER
LA POSITION AVEC
LES BRAS

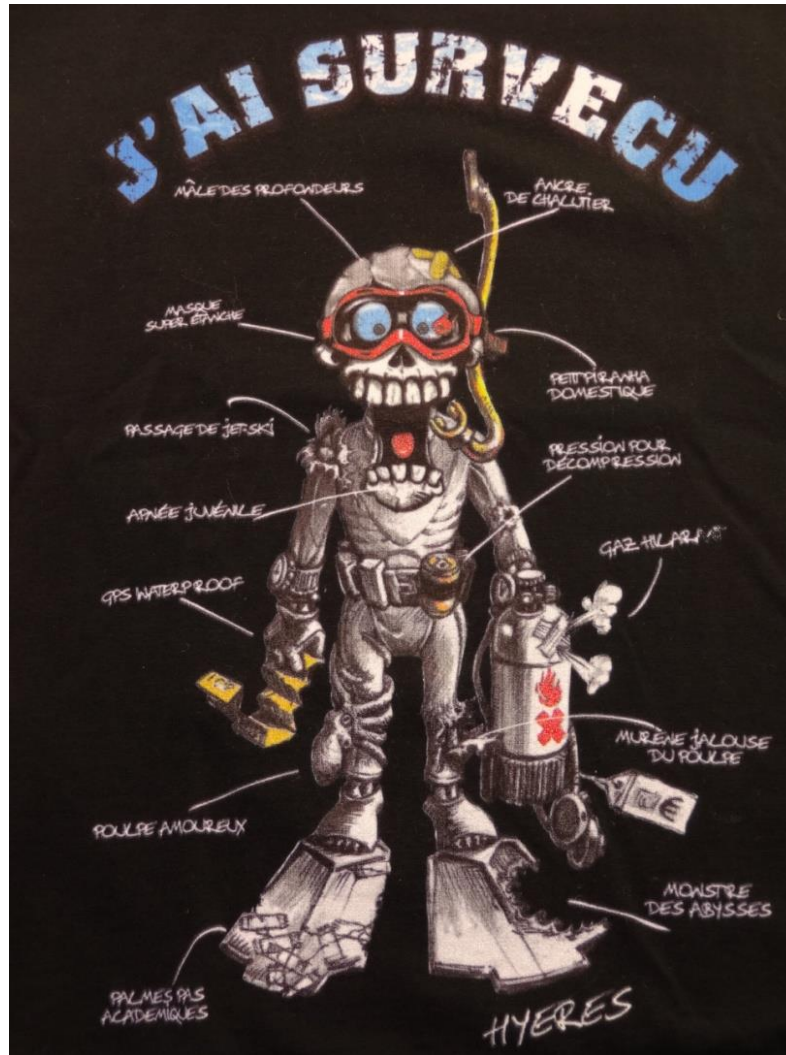


FAIRE DES
ROTATIONS DU
BASSIN SANS
BOUGER LES
EPAULES

AU FINAL... POUR PRATIQUER



PAS BESOIN D'EN ARRIVER LA.....



PLANNIFICATION (1 séance/semaine)

DEBUT DE SAISON

TECHNIQUE – RENFORCEMENT MUSCULAIRE – AEROBIE

MILIEU DE SAISON/PERIODE HIVERNALE

TECHNIQUE – AEROBIE++ – ANAEROBIE LACTIQUE

FIN DE SAISON

TECHNIQUE – AEROBIE+++ - ANAEROBIE LACTIQUE+/**ALACTIQUE**
(suivant niveau préparé)

ATTENTION

- Éviter un entraînement LACTIQUE avant un examen (GP/N4 par exemple) ou une course privilégier un entraînement AEROBIE
- Éviter un entraînement ALACTIQUE après un entraînement LACTIQUE

EXEMPLES AEROBIE

- 600 à 2000 m sans arrêt allure modérée
- 4 X 400/600 m allure modérée + avec 20'' de repos
- 100/200 m PMT jambes repos 15'' puis 200/300 m PMT R 20'' puis 100/200 m jambes R15'' puis 200/300 m PMT

ANAEROBIE LACTIQUE

- 20 X 50 m allure élevée repos 15''
- 10 X 100 m allure élevée repos 20''
- 4 X 200 m allure modérée ++ repos 10''

ANAEROBIE ALACTIQUE

Séries allure très élevée :

- 4 X 100 m PMT repos 20''
- 8 X 50 m capelé ou planche en travers repos 15 ''
- 4 X 200 m capelé ou planche repos 30'' puis 400 m PMT