



L' ENTRAINEMENT PHYSIQUE

Luc – Initial Initiateur 2012

Pour qui ?
Et pour quoi ?

- Pour vos élèves.

- Afin qu'ils améliorent leurs **performances physique**,
Endurance à l'effort modéré (contre le courant, pour revenir au bateau)
- **Amélioration technique** (le geste efficient, le palmage, le canard)
Plus la technique sera bonne, moindre sera l' effort.
- **Amélioration Psychique, Mentale** (l'élève qui réussit un exercice ou une apnée ou un palmage sur une distance donnée, prendra confiance en lui et aura toutes les chances de réussir ces exercices par la suite) .

- Pour l'Initiateur.
- Amélioration **Physique** pour ses propres performances et pour être a minima au moins aux niveaux de ses élèves.
- Amélioration **Technique** pour pouvoir démontré à ses élèves le bon geste (vous êtes le moniteur celui qui maitrise, tout les yeux seront tournés vers vous).
- Amélioration **Mentale** comme pour ses élèves (Envie de se surpasser, confiance en soi).
- **Stratégique** (doser, mesurer son effort pour l'épreuve du mannequin).

Décomposition d'une séance

- Echauffement 10 à 15 mn
- Entraînement Technique et
Spécifique 35 à 40 mn
- Récupération 10 mn
- Etirement 5 mn

Totale séance environ 1h10

POURQUOI S'ÉCHAUFFER

- Cela permet de mettre en action et solliciter les muscles doucement sans traumatismes.
- Il permet au corps de monter en température doucement.
- Il permet au cœur de prendre la cadence de l'effort progressivement et donc d'adapter son régime ventilatoire .

Il est utopique voir dangereux de partir sur une épreuve ou un entrainement sans échauffement .

L'entraînement TECHNIQUE c'est quoi?

Ce travail doit être effectué toujours en début de séance avant la fatigue.

Acquérir le geste efficient (palmage fluide, canard efficace, etc.)

Acquérir des automatismes (purge du gilet, placement des bras lors du palmage, prendre son détendeur de secours sans le chercher etc.).

L'entraînement spécifique

- Il doit être adapté au niveau des élèves. Niveau 1, environ 200 mètres PMT et 100 capelé, voir MFT.
- **Pensez à vous hydrater régulièrement pendant
La séance**
- Niveau 2, environ 250 mètres capelé et 500 mètres PMT, voir MFT.

Attention l'entraînement dit de la Pyramide n'est pas adapté pour ces niveaux

LA RECUPERATION

- Phase importante et très souvent négligée, toujours en fin de séance, elle permet de récupérer de notre séance d'entraînement.
- **La récupération active**: Nage sur le dos, nage souple en allongeant le plus possible nos mouvements. Le rythme cardiaque doit redescendre progressivement à la normale environ 7 minutes
- **La récupération passive** avec étirement. Egaleme nt trop souvent négligée et pourtant indispensable afin d'éviter les courbatures du lendemain. Environ 3 à 5 minutes.