

L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE



OBJECTIF DU COURS

Préparer les candidats au Niveau 4 à atteindre une condition physique adaptée aux exigences du rôle de Guide de Palanquée :

- Endurance et puissance musculaire
- Aisance aquatique et maîtrise de l'effort
- Capacité à gérer l'assistance et le stress sous l'eau



SOMMAIRE

- I. L'intérêt de l'entraînement physique
- II. Les épreuves physiques les objectifs recherchés
- III. Qualités physiques à développer
- IV. Les conditions de l'entraînement physique
- V. La préparation technique
- VI. Les objectifs de l'entraînement physique
- VII. Les notions de surcharge et compensation
- VIII. Une séance d'entraînement
- IX. Prévention, récupération et conseils

I. L'intérêt de l'entrainement physique

**CONDITION
PHYSIQUE
PREALABLE
INDISPENSABLE
EN PLONGEE**

**PREVENTION
ACCIDENTS
PLONGEE**

**PREPARATION EPREUVES
EXAMEN GP
Mannequin, 800m PMT, 500
Capelé et l'apnée**

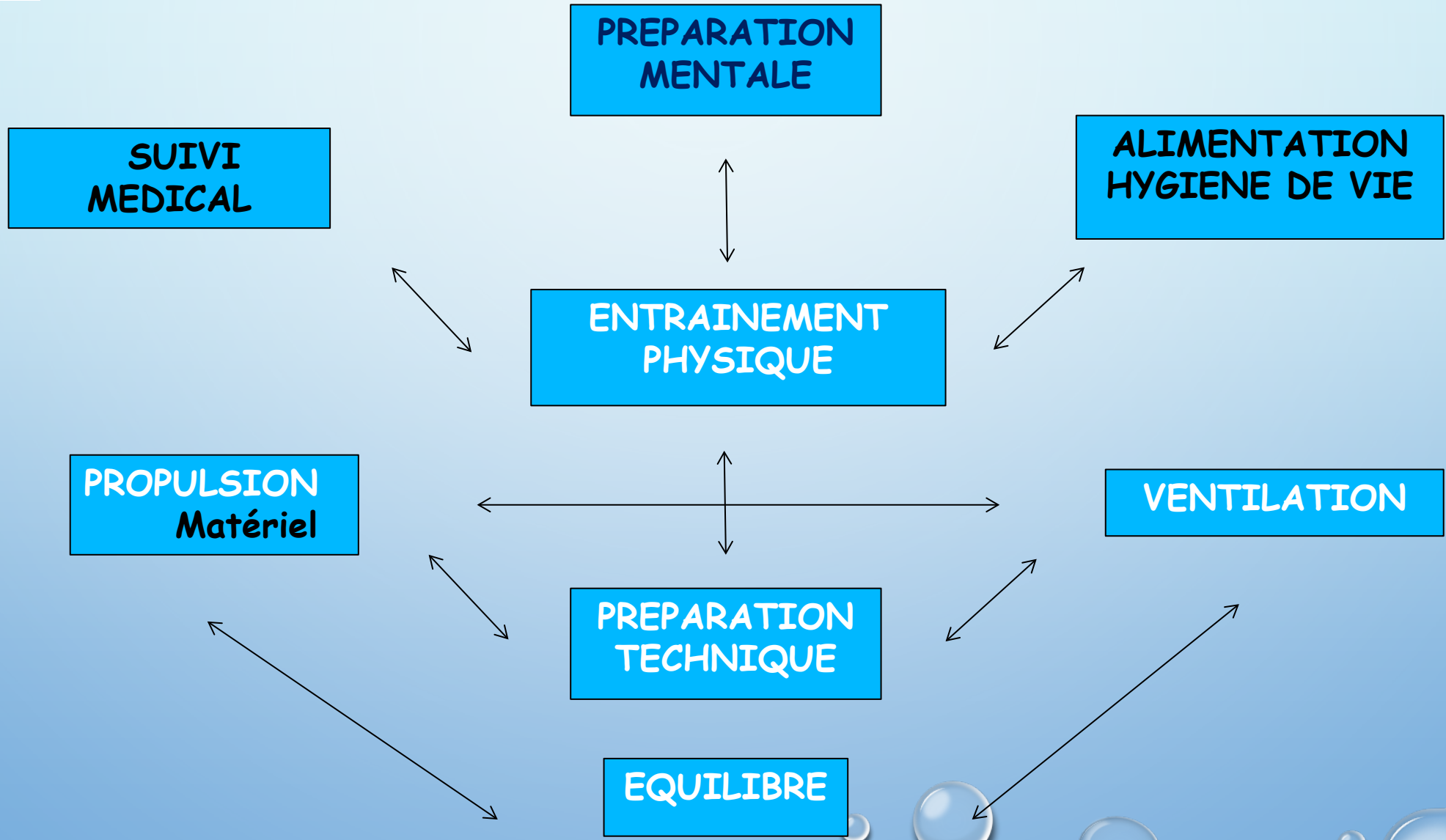
II. Les épreuves physiques les objectifs recherchés

<u>EPREUVES</u>	<u>DESCRIPTIONS</u>	<u>OBJECTIFS</u>
MANNEQUIN	Sauvetage	Force, endurance, technique de remorquage
800 m PMT	800 m à la palme, masque et tuba, en surface	Endurance et efficacité du palmage
Apnée à 10 m	Descendre et remonter sans assistance	Gestion de l'aisance et du mental
500 m capelé	500 m en surface équipé (bouteille sur le dos)	Puissance et endurance musculaire

III. Qualités physiques à développer

- Endurance : efforts longs (natation, capelé, course)
- Puissance musculaire : propulsion, tirage, remorquage
- Souplesse et mobilité : éviter les blessures
- Gainage : contrôle du corps et stabilité
- Résistance au CO_2 : apnée, gestion du stress

IV. LES CONDITIONS DE L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE



V- La préparation technique

PROPULSION Matériel



« Adaptation de la technique
à l'évolution du matériel :
le palmage »
Gérard Clabé, IR

MASQUE ?

PALMES ?

TUBA ?

COMBINAISON ?

LESTAGE ?

PERFORMANCE

V. La préparation technique

PROPULSION Palmage



« Palmes et palmages en plongée sous marine »

Hervé Cordier, IN

Académique

Du genou

Pédalage

Manque
d'amplitude

Cheville
bloquée

V. La préparation technique

Tous les palmages sont efficaces (plus ou moins)

L'efficacité dépend du type de palmes

Palmage	Courtes	Longue	Articulée	Fendue
Académique	😊	😊	😞	😞
Du genou	😐 / 😞	😐	😊	😊
Pédalage	😞	😐	😊	😊
Manque d'amplitude	😞	😐	?	😞
Cheville bloquée	😐 / 😞	😐 / 😞	😊	?

VI. Les objectifs de l'entraînement physique

AMÉLIORER SES CAPACITÉS :

✓ **PHYSIQUE :**

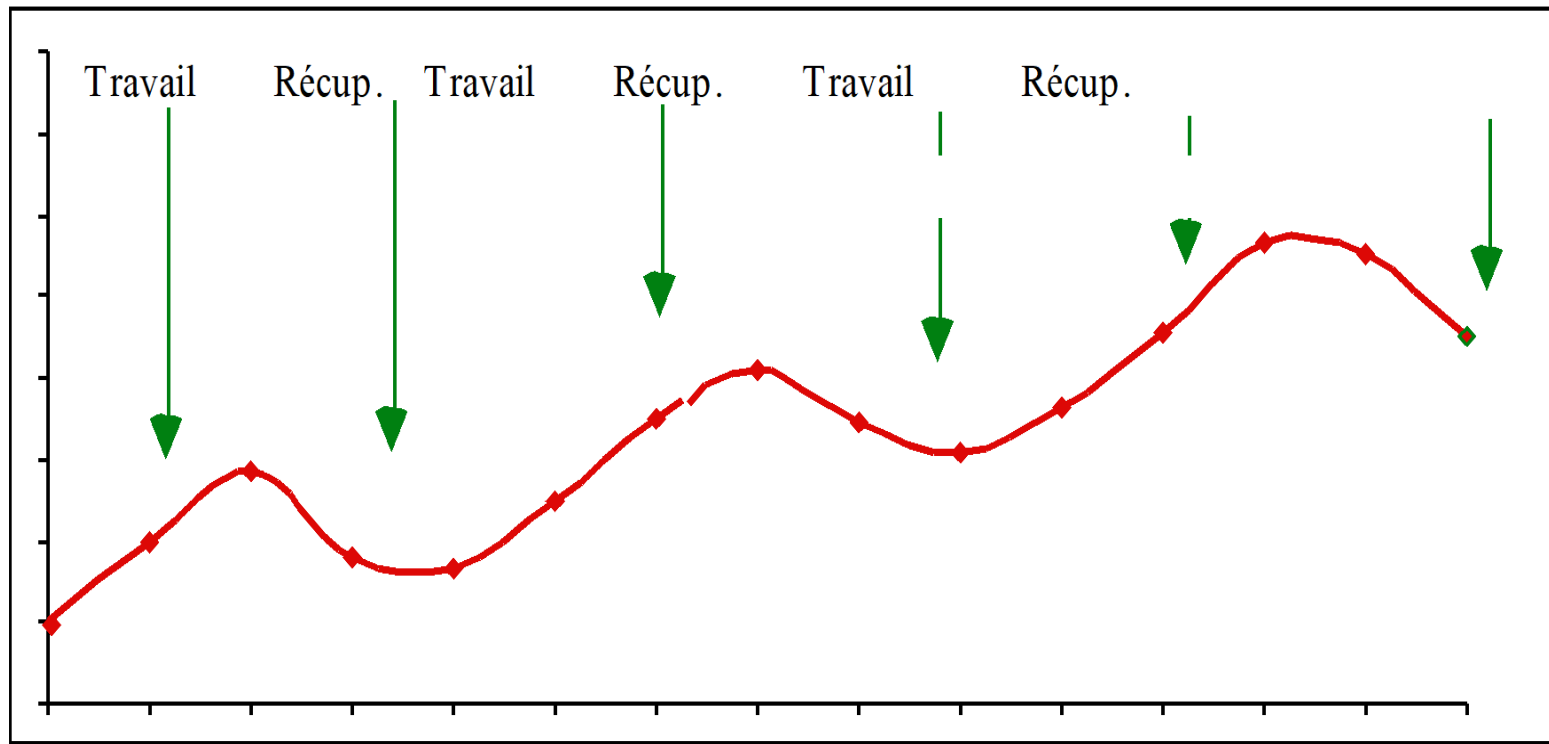
- **Adaptation** de l'organisme à de nouveaux efforts (augmentation de la charge de travail)
- **Modifications** de l'organisme après la répétition des exercices pendant de nombreuses semaines

=> **PROGRESSIVITE & REGULARITE**

- ✓ **TECHNIQUE** : améliorer le rendement = performance / effort fourni.
- ✓ **MENTALE** : confiance en soi
- ✓ **TACTIQUE** (savoir doser) : enchaîner une apnée après un 100 m.

VII. NOTIONS DE SURCHARGE ET DE COMPENSATION

La surcharge doit augmenter régulièrement
Entrecoupée de périodes de récupération



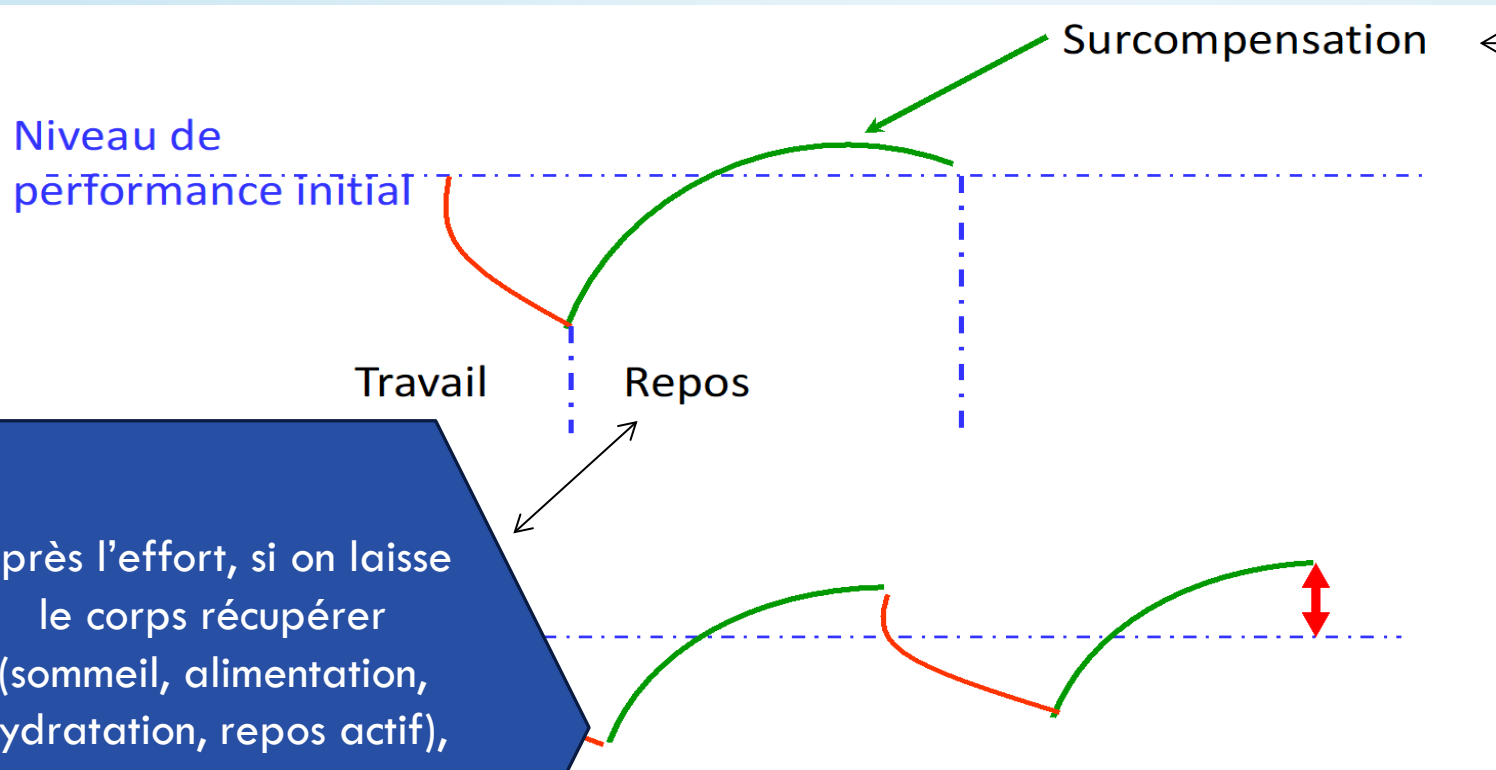
Amélioration
seulement si
sensation de
fatigue.

VII. NOTIONS DE SURCHARGE ET DE COMPENSATION

La compensation : Quand on fait un effort physique, on fatigue le corps :

- Les réserves d'énergie (glycogène) diminuent,
- Les muscles subissent de petites lésions,
- Le système nerveux et cardio-respiratoire sont sollicités.

le corps est intelligent : il ne se contente pas de revenir à son niveau de départ. Il se renforce pour mieux résister à un futur effort du même type. Les réserves d'énergie dépassent le niveau initial, Les muscles deviennent plus forts, La performance augmente.



Après l'effort, si on laisse le corps récupérer (sommeil, alimentation, hydratation, repos actif), il répare les tissus et reconstitue ses réserves d'énergie.

Récupération entre les séances
48 à 72 h (24h/ entraînés)

VIII. Séance d'entraînement

Phases	Echauffement	Travail Technique	Travail Spécifique	Récup.
Durée	10 à 15 min	10 à 15 min	25 à 30 min	10 à 20 min
Objectifs	Prépa physique/mentale ➔ T° corps Mobiliser muscles , articulations. Préparer Cardio/ Respiratoire	Début séance Efficacité geste Fluidité nage Automatismes Hydratation	Objectifs formation Respect Récupération Active ou Passive Hydratation	R. Active R. Passive -> V. normale Hydratation
Principe				
Exemples Application	A sec: squatt, gainage Nage libre Palmage avec appui, PM, PMT Apnée statique Pas d'échauffement avant cette activité	Bras /Jambes Propulsion Rattrapé Ventilation Coordination Equilibre T. immersion Apnée S et D	Foncier PMT Préalable à tout Filière mixte Foncier & fractionné Filière intensive Vitesse	Dos ou nage souple... Dans petit bain Eviter les étirements

IX. Prévention, récupération et conseils

Préventions et récupérations

- Échauffement systématique (10-15 min)
- Étirements après chaque séance
- Hydratation avant, pendant, après
- Avoir une alimentation équilibrée
- Repos actif et sommeil réparateur (7-8 h/nuit)

Conseils du formateur

- Travailler régulièrement plutôt qu'intensément
- Ne jamais s'entraîner seul en apnée
- Simuler les conditions d'examen (bloc, ceinture)
- Corriger la technique de palmage
- Tenir un journal d'entraînement



FFESSM

AIN | 01

MERCI DE VOTRE ATTENTION

