

L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE



DES NOTIONS

L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE ?



A la fin de cette séquence, vous serez capable de :

- Comprendre l'intérêt de l'entraînement physique en plongée, pour l'initiateur & ses apprenants.
- Définir les conditions d'un entraînement physique
- Citer les bases de la préparation technique
- Énoncer les objectifs de l'entraînement physique
- Comprendre les notions de surcharge, compensation et récupération à l'œuvre dans l'entraînement.
- Définir une séance d'entraînement
- Intégrer les modalités de l'épreuve de mannequin de l'examen d'initiateur

- I. Intérêts de l'entraînement physique
- II. Conditions de l'entraînement physique
- III. La préparation physique
- IV. La préparation technique
- V. Les objectifs de l'entraînement physique
- VI. Notions de surcharge, compensation et récupération
- VII. Anatomie d'une séance d'entraînement
- VIII. Epreuve du mannequin à l'examen d'initiateur

I. INTERETS DE L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE

CONDITION PHYSIQUE
PREALABLE INDISPENSABLE
EN PLONGEE

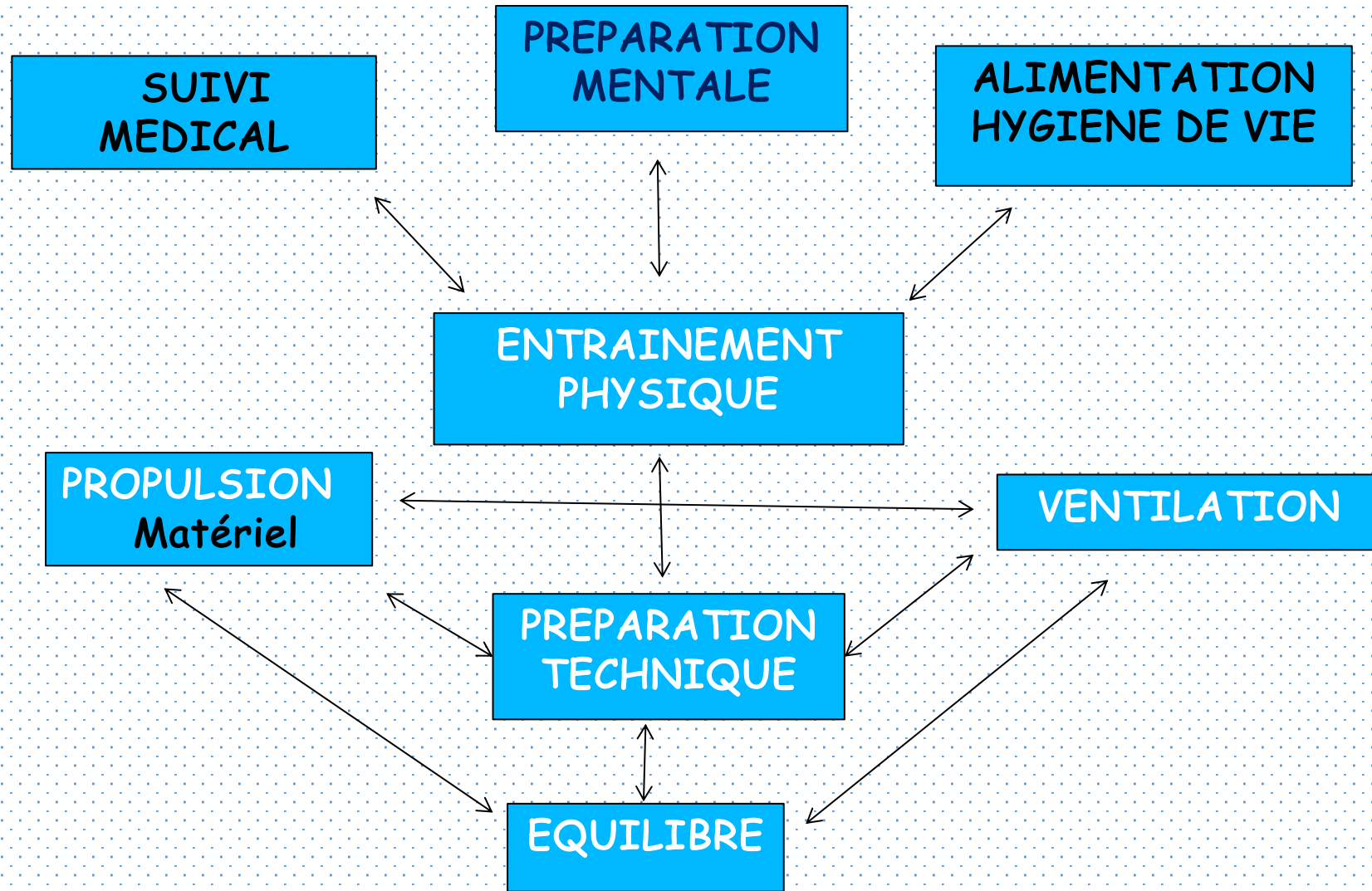
PREVENTION
ACCIDENTS PLONGEE

PREPARATION EPREUVES
EXAMEN INITIATEUR
Mannequin, IPD 6m

PREPARATION PHYSIQUE
DES PLONGEURS
N1: 100m PMT, 50 m Capelé,
quelques mètres d'apnée

ENTRAINEMENT
PHYSIQUE

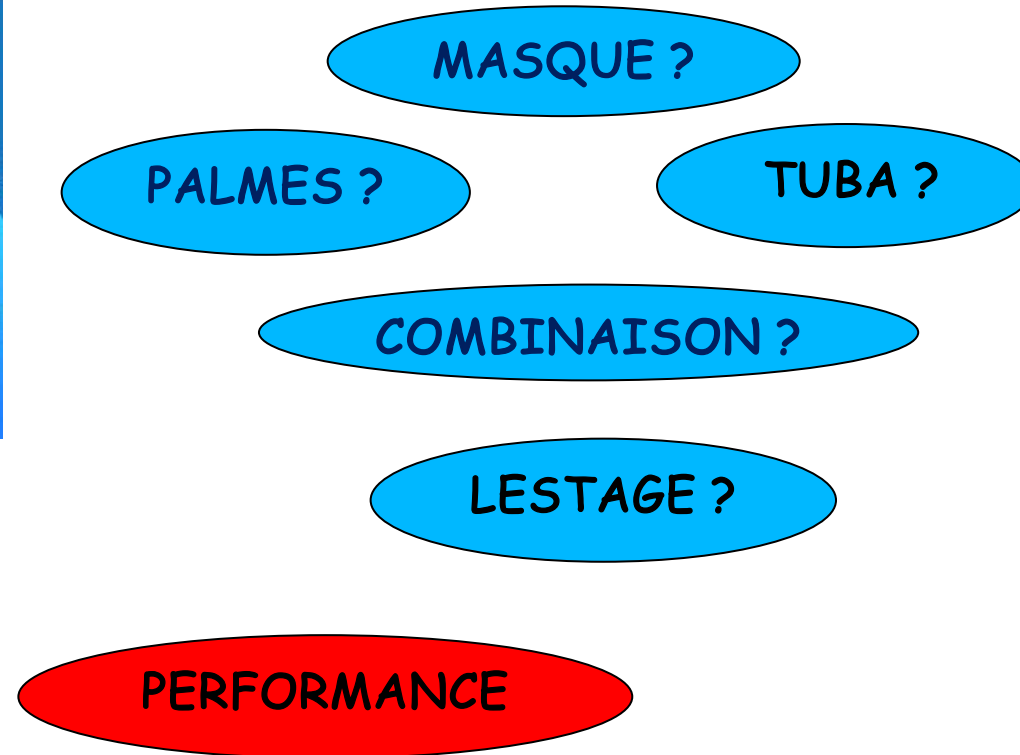
II. CONDITIONS DE L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE



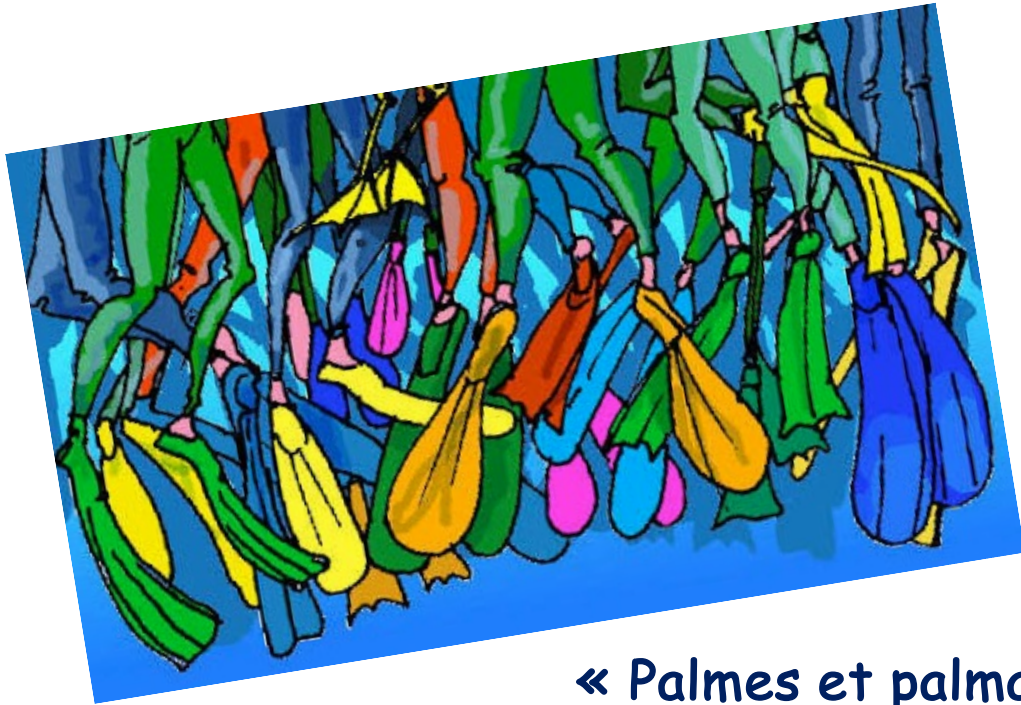
PROPULSION Matériel



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



PROPULSION Palmage



« Palmes et palmages en plongée sous marine »

Hervé Cordier, IN

Académique

Du genou

Pédalage

Manque d'amplitude

Cheville bloquée

IV. LA PREPARATION TECHNIQUE

Tous les palmages sont efficaces (plus ou moins)

L'efficacité dépend du type de palmes

PROPULSION
Palmage

Palmage	Courtes	Longue	Articulée	Fendue
Académique	😊	😊	😞	😞
Du genou	😊 / 😞	😊	😊	😊
Pédalage	😞	😊	😊	😊
Manque d'amplitude	😞	😊	?	😞
Chevilles bloquées	😊 / 😞	😊 / 😞	😊	?

AMÉLIORER SES CAPACITÉS :

✓ **PHYSIQUE :**

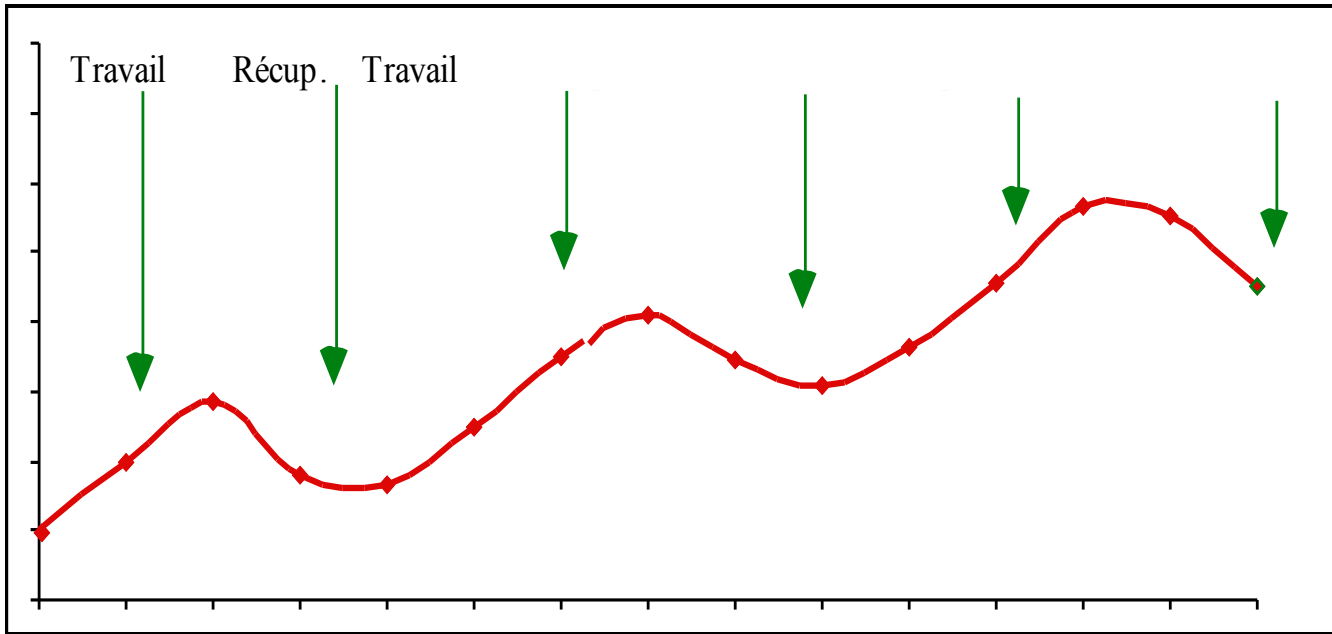
- **Adaptation** de l'organisme à de nouveaux efforts (augmentation de la charge de travail)
- **Modifications** de l'organisme après la répétition des exercices pendant de nombreuses semaines

=> PROGRESSIVITE & REGULARITE

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

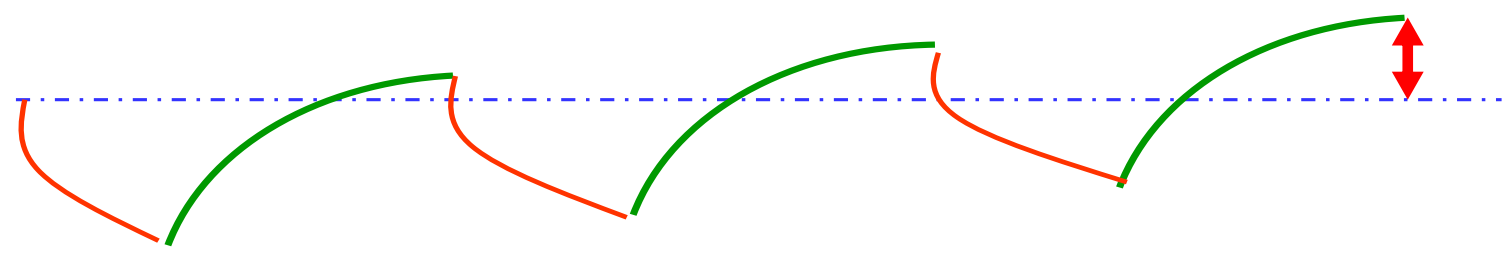
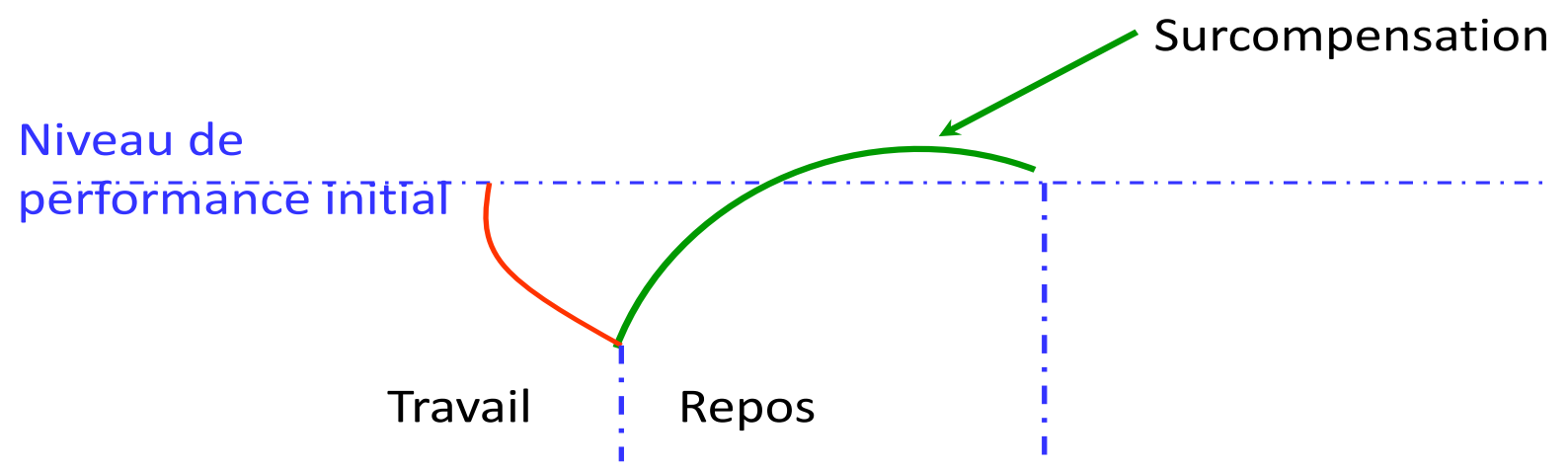
VI. NOTION DE SURCHARGE

La surcharge doit augmenter régulièrement
Entrecoupée de périodes de récupération



Amélioration
seulement si
sensation de
fatigue.

VI. NOTION DE COMPENSATION

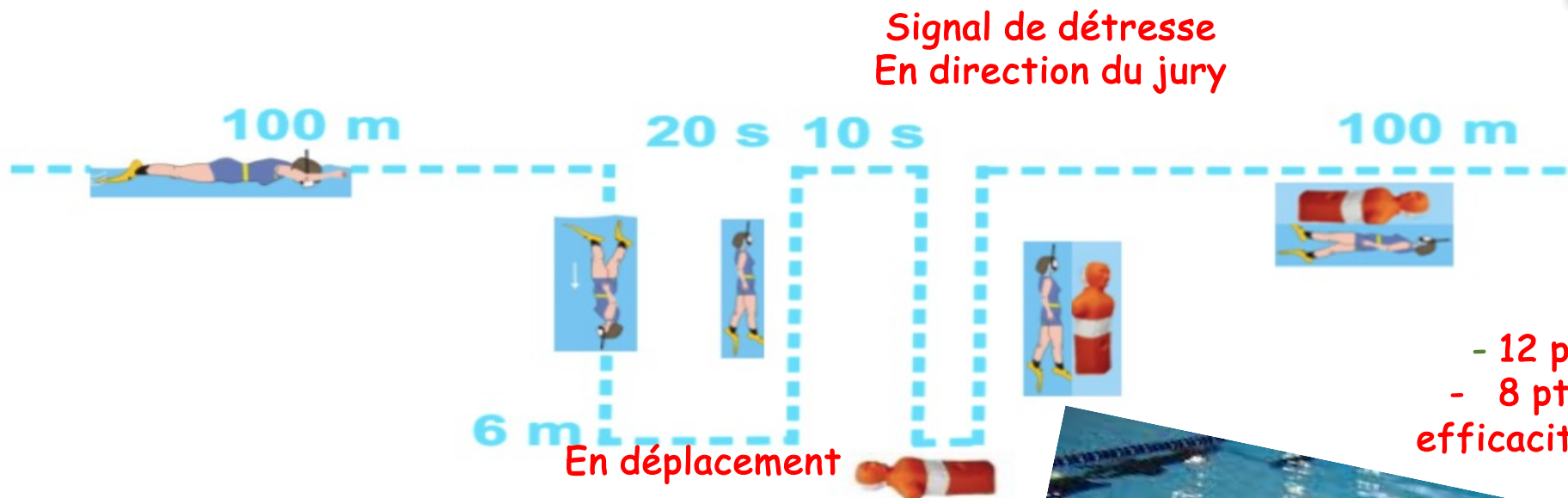


**Récupération entre les séances
48 à 72 h (24h/ entraînés)**

VII. ANATOMIE D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT

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.	Début séance Efficacité geste Fluidité nage Automatismes	Objectifs formation Respect Récupération Active ou Passive	R. Active R. Passive -> V. normale
Principe	Préparer Cardio/ Respiratoire	Hydratation	Hydratation	Hydratation
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, AP...	Dos ou nage souple... Dans petit bain Eviter les étirements

VIII. EPREUVE DU MANNEQUIN Coef 1



- 12 pts / chrono
- 8 pts / tenue et efficacité du tractage

ELIMINATOIRES :

- Non réalisation en totalité de l'épreuve
- Temps > 8 minutes.
- Note < 10/20.
- Non tenue des 20' d'apnée
- Récupération > 10'
- 5' consécutives immersion complète de la face du mannequin pendant le remorquage.



- ❑ « L'entraînement physique du plongeur » Pascale ESTRISPEAU
- ❑ « Adaptation de la technique à l'évolution du matériel:
le palmage » Gérard Clabé, IR
- ❑ « Palmes et palmages en plongée sous marine »
Hervé Cordier, IN
- ❑ « Cours MF2 NIOLON » Paul TERRIER, IN
- ❑ Schéma « mannequin » Alain Bertrand

Merci de votre attention

