LA PREPARATION PHYSIQUE POUR NOS PLONGEURS

SEGUIN Anaïs

PLAN

- Pourquoi se préparer physiquement en plongée?
- Les différentes filières énergétiques
- Les filières énergétiques en plongée
- Préparation physique selon les niveaux
- Planifier cette préparation physique

POURQUOI DE PREPARER PHYSIQUEMENT EN PLONGEE ?

- S'entretenir, rester et/ou être en forme
- Profiter de sa plongée

POURQUOI SE PREPARER PHYSIQUEMENT EN PLONGEE ?

- **Faire face aux imprévus**
  - Courant
  - Bateau loin
  - Faire face à un accident

LES DIFFERENTES FILIERES ENERGETIQUES

- **Utilisation de l'énergie dans notre corps**
  - % fréquence cardiaque maximale (Fcmax)
  - Durée de l'exercice
  - Intensité de l'exercice

FCmax= 220 - âge

LES DIFFERENTES FILIERES ENERGETIQUES

- **3 FILIERES:**

***Anaérobie alactique** 8 – 10 sec Intensité max

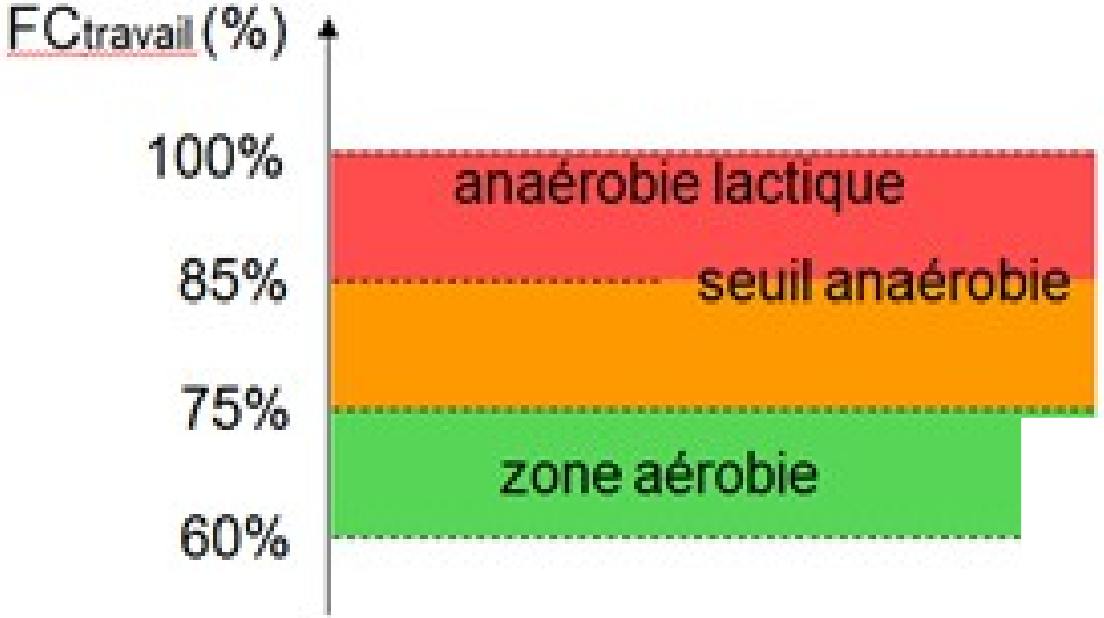
Départ

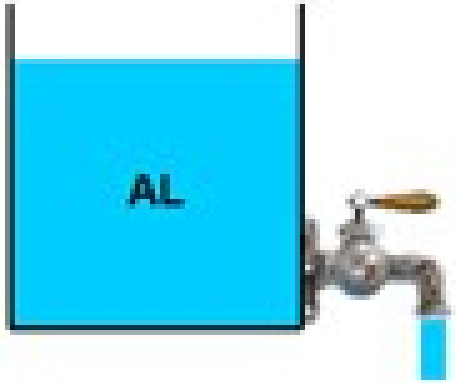
***Anaérobie lactique** 2 –3 min Intensité max

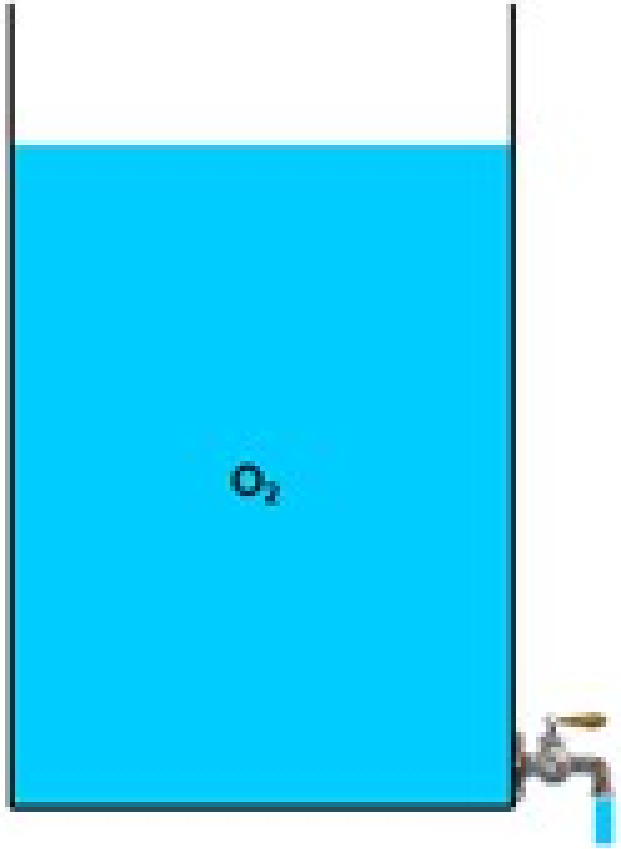
Sprint

***Aérobie** Longue durée Intensité importante Adaptation CardioVasculaire, endurance

LES DIFFERENTES FILIERES ENERGETIQUES







LES FILIERES ENERGETIQUES EN PLONGEE

- **Difficile utilisation de la FC**
  - Sans cardio-fréquencemètre (cher)
  - Manuellement difficile

Solution : échelle de Borg (6-20)

Multiplier par 10 le chiffre ≈ FC

Perception	Remarques
6 Très, très légère 7 8	Tenir une conversation
9 Très légère 10	
11 Moyenne 12	10 mots
13 Un peu difficile 14	3 mots
15 Pénible 16	
17 Très Pénible 18	1 mot
19 Très, très pénible 20	Rien

LES FILIERES ENERGETIQUES EN PLONGEE

- **Filière anaérobie alactique**
  - Très peu utilisée en plongée --> démarrage en surface, décollage immersion
  - Pas en situation d'examen

- **Filière anaérobie lactique**
  - Utiliser en plongée sportive en piscine (200m)
  - En immersion risque d'essoufflement Tractage d'un coéquipier
  - Examen --> initiateur et niveau 4 = mannequin

- **Filière aérobie**
  - Pratiquer souvent: retour au bateau, nage en immersion
  - Examen --> niveau 4 = 500m capelé, 800m PMT
  - Compétence --> niveau 2 = 250m de nage

PREPARATION PHYSIQUE SELON LES NIVEAUX

- **Selon le désir et l'objectif de l'élève**:
  - Passage de niveaux
    - Niveaux 1 et 2 : les bases du palmage, masque et tuba aérobie --> endurance
    - Niveaux 3 et 4 : perfectionnement de la technique de nage PMT, aérobie et anaérobie --> endurance et accélération
  - Faire une activité physique, se dépasser : intervalle training → base, pic, base, pic
  - Social --> aqua tchat, technique PMT --> endurance, aérobie
- **Selon si la personne**
  - Ne sait pas nager
  - Sait nager (natation)
  - Sait nager en PMT

Adapter la progression et le nombre de séances de nage en fonction

PLANIFIER LA PREPARATION PHYSIQUE

- Moniteurs ≠ maitres nageurs
- Planifier les objectifs de chacun ==> élèves et moniteurs

- Mettre des objectifs à date buttoir durant l'année et un objectif final

- En général:
  - Début de saison jusqu'en décembre: technique + endurance
  - Fin de saison : mettre de l'intermittent (25 rapide 25 lent)

- Mettre en place des routines de séance:
  - Début de séance: Échauffement
  - Fin de séance: retour au calme

MERCI DE VOTRE ATTENTION