

Stage **Initiateur Club**
Comité Technique Départemental 54
Nancy 14 et 15 octobre 2023

Notions d'entraînement physique
des plongeurs

SOMMAIRE

- Introduction
- L'entraînement ?
- L'entraînement du Niveau 1 et Niveau 2
- L'entraînement du Prépa-initiateur et de l'Initiateur

INTRODUCTION

Pourquoi un entraînement physique?

La plongée est un loisir et non une épreuve physique.

Tu ne feras pas d'effort avant, pendant et après une immersion.

Pourtant un minimum de condition physique est nécessaire suivant le niveau du plongeur et sa situation pendant la plongée

Quelques exemples:

- Porter, sortir son bloc de l'eau
- Monter une échelle avec l'équipement complet
- Nager pour retourner au bateau
- Etc ...

L'ENTRAINEMENT

L'entraînement fait appel aux notions de :

- Force
- Endurance
- Vitesse
- Adresse

➤ Utile pour tous les niveaux de plongeur et d'encadrant

L'ENTRAINEMENT DU N1 ET N2

Objectif de formation Niveau 1 :

- Effectuer une exploration en toute sécurité
- Maitriser la gestion de son effort sans performance en toute circonstance
- Déplacement en surface de l'ordre de 100 m en PMT , de 50m pour le capelé
- Gestion de l'essoufflement

Objectif de l'entraînement N 1

➤ Le Niveau 1 doit pouvoir effectuer des efforts de faible intensité sur une certaine durée avec son équipement pour

- Départ du support (bateau, départ plage)
- Réaliser une plongée en sécurité pour lui et ses équipiers (pas d'essoufflement, cohésion physique de la palanquée)
- Consommation d'air
- Retour au bateau dans de bonnes conditions

Objectif de formation du N 2

- Déplacement en surface de l'ordre de 250 m en PMT , de 100m pour le capelé en optimisant les techniques de palmage
- Gestion des efforts afin d'éviter des incidents.
- Les capacités physiques doivent répondre aux exigences de la plongée à réaliser.

Objectif de l'entraînement du N 2

- Le Niveau 2 doit effectuer les mêmes efforts que le niveau 1 avec en plus :
- Être confronté à l'essoufflement (plongée à 30-40m!!)
 - Ne pas mettre en cause sa sécurité ni celle de sa palanquée (pas d'essoufflement, cohésion physique de la palanquée)
 - Consommation – (respiration)
 - Revenir au support dans de bonnes conditions

Séance d'entraînement Niveau 1 :

- Echauffement : 10 mn environ PMT libre (avec ou sans bras)
- Travail varié (ventral, dorsal, latéral) en charge, en intensité et en alternance avec périodes de récupération indispensable
- Alternance PMT et Capelé sur tuba ou détendeur.
- En fin de séance, « assouplissements » ou mieux étirements et **hydratation**

Séance d'entraînement Niveau 2 :

- Le principe de la séance reste le même.
- On augmente les intensités de travail
- Diminuer les temps de récupération

afin d'habituer l'organisme du plongeur à un effort de longue durée.

Quelques conseils :

La technique de palmage doit être parfaitement **acquise** par le formateur, **et corrigée** sur les plongeurs **tout au long de leur formation** afin d'éviter les mauvaises habitudes

- Utilisation de matériel adapté
- Mouvement ample et souple
- Puissance et efficacité réelle

Le palmage n'est pas naturel chez l'homme et nécessite donc un long apprentissage pour un mouvement efficace (environ 6 mois)

Quelques conseils :

- Augmentation progressif de la charge et de l'intensité de l'effort sans recherche de performance
- **Justification de tous les exercices** par des exemples réels :
 - Aller et retour depuis la plage, progression en plongée, etc..
- *Activité ludique et plaisir de nager* doivent toujours être présents dans les exercices afin d'éviter la démotivation des plongeurs

Ne pas négliger l'échauffement !!

- Met l'organisme en condition (psychique, muscles, syst. cardio-vasculaire et respiratoire ...)
- Accroît le potentiel de performance
- Évite les accidents musculaires
- *Varié les exercices* pendant la séance de travail pour faire intervenir les groupes musculaires qui seront utilisés pendant les plongées
- Rendre les exercices progressif,
- Surtout : Ne pas oublier le retour au calme

L'entraînement du prépa-initiateur et de l'initiateur

Objectif de formation du prépa-initiateur

➤ Examen Initiateur club

- *Déplacement PMT* en surface sur 100m
- Immersion entre 2 et 6 m en *apnée dynamique* pendant 20 sec minimum
- Réimmersion en moins de 10 secondes
- Remonter et *remorquer un mannequin* sur 100m

➤ Objectif de l'entraînement

- Réussir l'enchaînement des trois phases de l'examen en un temps limité

Quelques conseils :

- ✓ Débuter son entraînement au moins 6 mois avant son épreuve de mannequin
- ✓ S'entraîner avec son TSI phase par phase, puis s'entraîner en faisant l'enchaînement. Pas de précipitation.

Une fois initiateur l'entraînement doit continuer !

L'initiateur club doit pouvoir montrer et emmener ses stagiaires avec lui.

Il doit donc

- ✓ Etre un **exemple** afin d'être copié
- ✓ Être capable de conseiller et d'adapter l'objectif pour chaque stagiaire

Conclusion

- ✓ L'entraînement physique fait partie intégrante du cursus de formation du plongeur.
- ✓ Il en va de la sécurité des plongeurs et de la palanquée
- ✓ Une plongée, même physique mais bien préparée, reste une très belle aventure pour tous

N'oubliez pas !

....

Plongée = Loisir = Plaisir