LA PREPARATION PHYSIQUE DU PLONGEUR

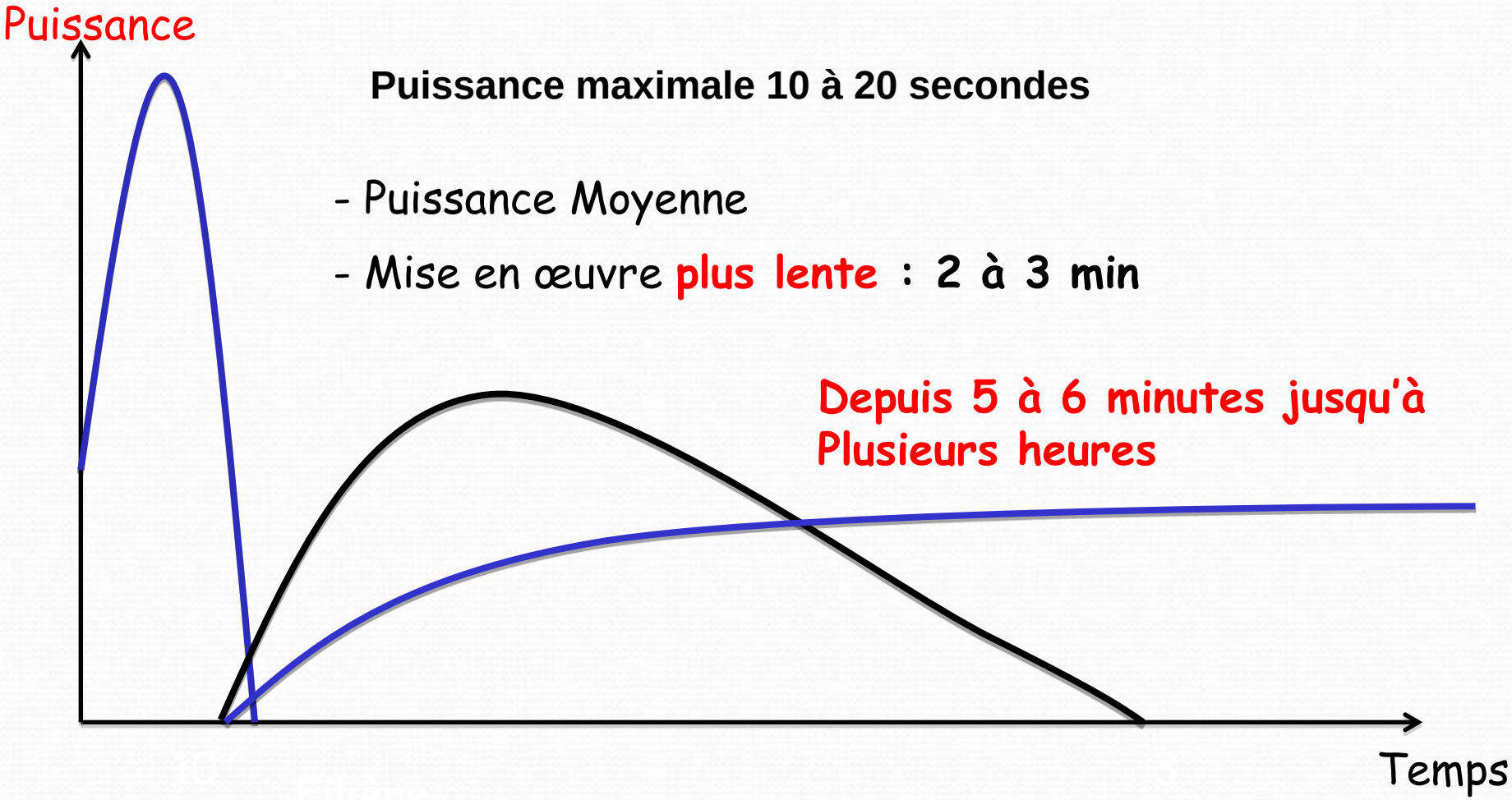
EETAA 722 SAINTES - 05 ET 06 NOVEMBRE 2016

DANS QUEL BUT ?

- Afin d'améliorer ses capacités

  - Physique (être capable de revenir au bateau)
  - Technique (améliorer son rendement « performance/effort fourni »)
  - Mentale (confiance en soi, connaissance de ses capacités)

LES TROIS TYPES D'EFFORTS DU CORPS HUMAIN



LES FILIERES ENERGETIQUES

- **AEROBIE** → Travail d'endurance

Processus normal

60 à 70 % de la fréquence cardiaque maxi

Adapté au travail d'intensité moyenne

Capacité illimité = Travail sur un temps long (+ 5min)

Adapté au niveau 1 et 2

Augmentation de l'effort > Augmentation conso O2 jusqu'à un seuil appelé seuil ANAEROBIE

LES FILIERES ENERGETIQUES

- ANAEROBIE LACTIQUE

Puissance + importante qu'en aérobie

Durée courte (2 à 3 min)

Peu rentable

- **SEUIL ANAEROBIE**

Compromis : Rester en aérobie avec intensité élevée

But : Reculer 'apparition de ce seuil pour tenir un exercice élevé le plus longtemps possible

Permet de développer les performance pour 500m capelé ou 800m PMT (N4) par exemple

PLANIFICATION D’UNE SEANCE

- Échauffement…… 10 à 15 mn
- Travail technique……. 10 mn
- Travail spécifique……. 25 à 30 mn
- Récupération…… 10 mn

L’ECHAUFFEMENT

- Augmenter la température du corps
- Mobiliser les muscles et les articulations
- Préparer le système cardiorespiratoire

LE TRAVAIL SPECIFIQUE

- En <u>rapport avec le niveau</u> des élèves
  - Entraînement au **niveau 1**
    (distance équivalente retour bateau, environ 100 m capelé ou 200 m PMT)
  - Entraînement au **niveau 2**
    (distance en capelé environ 250 m et distance PMT environ 500 m)

- Respecter le <u>temps de récupération</u> entre exercices
- <u>Varier</u> les distances, les durées, les récupérations, le nombre de répétitions

LA RECUPERATION

- En fin de séance

  - Récupération active :

    nage souple, étirements

  - Récupération passive
  - Penser à s'hydrater