

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION PHYSIQUE AUX GUIDES DE PALANQUEE (et aux autres...)

Introduction

Cette fiche n'a pas pour objectif de vous fournir un programme d'entraînement « clé en main », mais de vous donner quelques pistes de réflexion et principes généraux. La ressource documentaire à la fin de cette fiche vous permettra de créer votre propre programme d'entraînement en fonction de vos besoins.

Le guide de palanquée est souvent considéré, à raison, comme le « lien » entre les plongeurs (N1, N2) et les cadres, enseignants ou directeurs de plongée (MF). Les « jeunes plongeurs » qui le voient comme un « modèle », Les directeurs de plongée et les enseignants comme la personne à laquelle on doit pouvoir faire confiance.

A ce titre, le guide de palanquée doit faire preuve de capacités techniques certes, mais aussi d'analyse, d'adaptation et de qualités relationnelles. Pour pouvoir être un « modèle » et assurer l'encadrement en sécurité des plongeurs, ainsi que la sienne, le guide de palanquée doit pouvoir compter sur ses capacités physiques qui lui permettront d'assumer pleinement ses prérogatives.

Il est donc légitime que ces capacités physiques fassent l'objet d'un minimum de préparation, d'entretien et qu'elles soient vérifiées, au moins au moment de la délivrance du diplôme de niveau 4, au travers d'épreuves spécifiques.

Les épreuves de capacité physique

Voir le MFT

De l'intérêt de l'entraînement pour les épreuves du guide de palanquée

L'ensemble des épreuves de guide de palanquée se déroulent en milieu naturel. Lorsqu'on parle de capacité physique, on entend souvent : 800m PMT et 500m capelé.

Cependant, une bonne condition physique est un atout pour la réussite aux épreuves de :

- apnée à 10m par l'amélioration des capacités cardio ventilatoires ;
- mannequin, qui est une épreuve particulière par l'enchaînement de ses différentes phases (nage, apnée, récupération du mannequin, tractage), dans un temps limité ;
- conduite de palanquée pour la prise en charge de plongeurs inexpérimentés et peu entraînés obligeant le guide de palanquée à suppléer à ce manque d'entraînement par ses propres capacités physiques (déplacement en surface, remontée sur le navire, conditions météo défavorables, etc).

Il est nécessaire de comprendre que sans préparation physique en amont, le candidat s'expose à des difficultés, voire de grandes désillusions, lors de l'examen, et risque de ne pas valider son diplôme.

Si vous êtes plutôt sédentaire, l'entraînement va vous demander de l'effort, vous serez parfois démotivé et tenté d'abandonner. Il vous faudra alors dépasser cet état pour continuer. Rassurez-vous, plus vous travaillerez, mieux vous résisterez à ces périodes de « baisse de régime » et vous y éprouverez même du plaisir.

Il ne faut pas compter sur un éventuel stage final pour effectuer cette préparation, celui-ci étant beaucoup trop court.

De l'intérêt de la préparation physique

Nous venons de le voir, il s'agit de se préparer pour réussir les épreuves imposées par le MFT. Cependant, une préparation physique bien menée va permettre aussi :

- De diminuer le stress de l'examen (par une meilleure confiance en soi)
- De mieux résister à la fatigue cumulée du stage et de l'examen, de mieux récupérer. D'autant plus que cette fatigue est renforcée par le stress.
- De mieux résister aux éventuelles mauvaises conditions météorologiques, de houle, de vent ou de température.
- D'obtenir un sommeil de meilleure qualité, plus réparateur.

De l'adaptation de l'entraînement

La durée de l'entraînement :

Bien sûr, chacun est différent, suivant que vous soyez sportif accompli ou plutôt inactif avec une activité physique restreinte.

Les conseils qui vous sont donnés dans cette fiche s'adressent à des candidats sédentaires ayant une pratique sportive limitée.

Un entraînement préparatoire de 4 à 6 mois en amont de l'examen sera nécessaire pour obtenir un résultat satisfaisant.

Des pratiques sportives complémentaires :

Diversifier la pratique sportive est un atout :

Activité principale :

- Nage avec et sans palmes

Activités complémentaires :

- Cyclisme
- Footing
- Step (renforcement cardiaque)
- ...

De l'adaptation de l'entraînement en fonction du site de pratique:

La pratique en milieu naturel reste le meilleur gage d'un entraînement adapté. Cependant, vous n'avez peut-être pas l'occasion de pratiquer régulièrement en mer ou lac et la piscine reste souvent le site d'entraînement privilégié.

Dans ce cas, il faudra adapter votre entraînement en augmentant la durée et l'intensité de celui-ci par des séances plus longues (environ 30%) et ne pas hésiter à parfois utiliser une combinaison (vérifiez que le responsable de la piscine est d'accord). Pour éviter la surchauffe lors des entraînements en piscine avec combinaison, pensez à allonger vos temps de récupération dans l'eau (environ 10%).

Il vous faudra travailler :

- vos membres inférieurs, très sollicités dans l'épreuve du capelé, mais aussi au PMT
- vos membres supérieurs, très sollicités au PMT, pratiquement pas au capelé (uniquement pour la stabilisation de la nage).
- Votre système cardio ventilatoire qui vous permettra de réussir les épreuves avec aisance.

De l'hygiène de vie et de la préparation mentale:

Il ne sert à rien d'élaborer un programme d'entraînement sans penser à son hygiène de vie.

L'alimentation, l'hydratation et le sommeil sont des éléments importants de la réussite. Vous trouverez de nombreux conseils dans les ressources documentaires.

La visualisation et la préparation mentale sont des outils qui reposent principalement sur la décontraction et le fait de « visualiser » l'épreuve avant le passage de celle-ci. Ils sont particulièrement intéressants pour les candidats les plus stressés.

Les différentes phases de l'entraînement

Au nombre de trois, elles peuvent être adaptées, réalisées ou non en fonction de votre niveau initial.

Phase 1 :

Technique et préparation physique générale (PPG) :

Dans cette phase on va, dans un premier temps, chercher à :

- travailler le geste technique pour en améliorer l'efficacité :
 - o le canard pour l'apnée, le mannequin
 - o les appuis des bras pour le PMT
 - o le palmage pour le PMT, le capelé, le mannequin
 - o ...

Dans un deuxième temps et tout en continuant à travailler les techniques, on cherchera à :

- travailler sur le fond, le souffle, le cardio

La phase 1 peut se travailler essentiellement en milieu artificiel. En effet, vous pourrez ainsi vous concentrer plus sur les techniques, utiliser des outils (planche, etc), demander des conseils à un tiers (moniteur, MNS), mieux planifier l'intensité et la durée de votre entraînement (horloge, repères fixes, longueurs connues). La vidéo est un outil particulièrement intéressant lors de cette phase, pour visualiser les défauts et améliorer les gestes techniques.

Phase 2 :

Renforcement des capacités physiques musculaires spécifiques :

Cette phase sera consacrée au travail de groupes musculaires spécifiques (jambes, bras). Il faudra également, maintenir un travail technique mais celui-ci pourra être moins régulier que dans la phase 1.

L'entraînement en milieu naturel devra être renforcé. Dans ce cadre, il est pertinent de ne pas se limiter à « juste » réaliser les épreuves de l'examen. Par exemple, il est utile de réaliser un parcours de 1200m pour s'entraîner au 800m PMT, ou de diminuer les temps de réalisation de l'épreuve.

Pour le mannequin, on cherchera à travailler chaque étape de l'épreuve séparément, mais en augmentant la difficulté (tractage plus long, apnée rallongée, apnée après effort, etc). Le travail de l'apnée devra toujours se faire sous surveillance.

Phase 3 :

Travail de mise en situation à l'examen :

Cette phase concerne les trois dernières semaines (environ) avant votre stage/examen.

L'entraînement en milieu naturel doit se maintenir et aborder les problématiques de prise de repères (cap, distance, profondeur, temps). Si votre entraînement a été bien mené, le travail dans les conditions de réalisation des épreuves ne devrait pas vous poser trop de problèmes.

Durant cette période, si vous en avez l'occasion, mettez en place quelques séances de nage en mer. Celles-ci vous permettront de vous familiariser avec les problématiques liées à la houle, le courant, la prise de cap et de repères en mer (situation de l'examen).

Vous pouvez diminuer la charge d'entraînement en milieu artificiel (sans la supprimer complètement). Il s'agit d'arriver à l'examen en pleine forme. Vous devez utiliser cette phase comme une phase de détente avant l'examen. La semaine qui précède votre stage/examen devra comporter une forte proportion de relaxation et de récupération.

Remarque :

Bien sûr, les conseils présentés dans cette fiche sont applicables à tous les autres niveaux de plongeurs ou de cadres (MF2). Mais aussi au maintien de la condition physique dont chacun aura besoin pour pratiquer avec plaisir et en sécurité.

Les ressources documentaires :

A présent, il s'agit pour vous de « monter » votre programme d'entraînement adapté à vos besoins et à votre situation, à l'aide des ressources documentaires ci-dessous et des conseils glanés auprès d'entraîneurs ou de moniteurs :

- Pascale ESTRISPEAU : *Plongée, préparation physique*, nouvelle édition, TURTLE PROD
- Alain GARNIER & Bernard WAYSFELD : *Alimentation et sport*, 1992, maloine
- Laurent MARCOUX : « *préparation physique du niveau 4* » (<http://ffessm67.free.fr/>)
- Stéphane LAROCHE : « *notion d'entraînement physique appliqué à la plongée* » (http://ir40.free.fr/Documents/M%E9moire_IR.pdf) (mémoire d'instructeur national)
- Pélizzari UMBERTO, Mana FREDERICO, Chiozzotto ROBERTO : *Préparation physique pour l'apnée*, 2013, amphora
- Le site de la commission nationale de Nage Avec Palmes FFESSM : http://www.nageavecplmes-ffessm.com/fr/info/formation_techniques.php

BONNE PREPARATION