



**4ème STAGE NATIONAL ENTRAÎNEMENT COMPETITION - BREST**  
*Centre d'Instruction Naval de Brest et piscine de la Recouvrance*  
**Brest 16 et 17 avril 2011**



La Commission Nationale Apnée - avec le soutien du GMAP Brest – organise son 4ème Stage National de préparation à la compétition. Comme chaque année, un second stage aura lieu début octobre, à Mulhouse.

Le but de ce stage est de préparer prioritairement des entraîneurs (et apnéistes motivés à la pratique de la compétition en fonction des places) en vue de la préparation de leurs apnéistes, à des compétitions en 2011.

Les entraînements feront l'objet de vidéos sous-marines afin de pouvoir se corriger et apprendre à corriger, lors de débriefing avec Arnaud PONCHE, responsable du stage et des entraînements compétition pour la Commission Nationale Apnée.

Christian VOGLER, entraîneur de l'équipe de France, proposera une série de cours sur l'entraînement, la musculation adaptée à l'apnée ...

Le fonctionnement du circuit des compétitions fédérales, le nouveau règlement compétition appliqué depuis la saison 2010 - 2011 ainsi que les modalités de mise en place d'un record seront présentés par Olivier GRENIER, Juge Instructeur et Olivia FRICKER, membre de la Commission Nationale Apnée.

Brigitte POPULUS, sophrologue, professeur certifié de STMS, mais surtout médaille d'or au Championnat de France 2010 et détentrice du record de France avec 5'52 nous fera partager son expérience au cours de séances de sophrologie.

## **PROGRAMME DE DEROULEMENT DU STAGE**

### **Samedi**

8h30 : accueil sur le parking du Centre d'Instruction Naval de Brest

9h00 – 9h45 : Explication et commentaires sur la nouvelle réglementation des compétitions FFESSM et CMAS : Olivia FRICKER et Olivier GRENIER

10h00 – 11h00 : **piscine** - nage : dynamique puis dynamique sans palmes pour évaluation vidéo : Arnaud PONCHE

11h00 – 12h00 : **piscine** - technique NAP et sans palmes : Arnaud PONCHE

12h00 – 13h30 déjeuner

13h30 – 14h45 : visualisation vidéos pour préparer la séance de nage avec corrections : Arnaud PONCHE

15h00 – 16h00 : **piscine** - mise en place des corrections : Arnaud PONCHE et Christian VOGLER

16h15 – 17h30 : musculation adaptée à l'apnée : Christian VOGLER

17h45 – 19h30 : Amélioration de l'apnée (physiologie, mental et technique) et programmation de l'entraînement : Arnaud PONCHE

20h00 : dîner

### **Dimanche**

8h30 – 9h30 : réveil musculaire : Christian VOGLER

9h45 – 10h30 : sophrologie, apnée et performance : Brigitte POPULUS

10h45 – 12h30 : **piscine** apnée statique

12h30 – 14h00 : déjeuner

14h00 – 14h45 : sophrologie, apnée et performance : Brigitte POPULUS

15h00 – 16h30 : Débriefing et échanges : Arnaud PONCHE

### **Ce stage sera encadré par :**

- **Arnaud PONCHE**, MEF1 Apnée, Juge Instructeur, responsable entraînements – CNA – Organisateur du stage
- **Christian VOGLER**, entraîneur de l'équipe de France, compétiteur, Officier des Sports, BEES Natation
- **Olivier GRENIER**, Instructeur national apnée, Juge instructeur, compétiteur
- **Olivia FRICKER**, MEF1 apnée et juge international
- **Brigitte POPULUS**, sophrologue, professeur certifié de STMS, médaille d'or au Championnat de France 2010 et détentrice du record de France avec 5'52

**A la vidéo :** Marie-Paule GELLE, MEF1 apnée et Juge Instructeur.

### **Coté pratique**

Les séances de dynamique se feront dans le bassin olympique de la piscine de la Recouvrance.

Pour la séance de statique : prévoir une combinaison

Les cours théoriques au Centre d'Instruction Naval de Brest.

### **Penser à apporter :**

→ des petites palmes (en plus de vos palmes d'apnée ou monopalmes)

### **Critères de références :**

**Priorité sera donnée à ceux qui n'ont jamais participé à un stage d'entraînement et de préparation à la compétition.**

Infos et pré-inscriptions : [oe.grenier@gmail.com](mailto:oe.grenier@gmail.com)



**FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE DU 16 et 17 avril 2011**  
( après validation de la pré-inscription par mail)

**ATTENTION STAGE LIMITE A 15 PERSONNES MAXIMUM**

**Inscription 60 €** (sans les repas et l'hébergement) ou **120 € avec l'hébergement.**

Règlement : 60 € ou 120 € par chèque avant le 15 mars 2011, libellé au nom du GMAP et adressé à :

**Olivier GRENIER**  
**Stage Compétition**  
**Pen Ar Guear**  
**29830 PLOURIN**

Nom  
Prénom  
Adresse  
Mail  
Tél (fixe et portable)  
Club d'appartenance  
N° de licence  
Catégorie d'assurance individuelle accident  
Niveau d'encadrement ou d'apnée  
Encadrez-vous des compétiteurs ?  
Si oui, depuis combien de temps  
Souhaitez-vous le faire ?  
Meilleure performance en dynamique  
Meilleure performance en statique  
J'effectue de manière régulière                    m en dynamique et                    en statique.

**Pièces à joindre :**

Photocopie de la licence  
Certificat médical de moins d'un an (à la date du stage) C E S du sport ou fédéral  
Le règlement du stage

Nous vous proposons de dormir dans cet hôtel où nous avons négocié un tarif de 60 euros par personne ( chambre, repas du samedi soir et petit déjeuner ) :

**HOTEL BALLADINS**  
**253, rue du Général Paulet**  
**29200 BREST**

<http://www.hotel-brest-balladins.fr/accueil.php>