



5ème STAGE NATIONAL DE PREPARATION A LA COMPETITION EN APNEE Mulhouse – du 7 au 9 octobre 2011

La Commission Nationale Apnée organise pour la 5ème fois un Stage National de préparation à la compétition. Ce stage est réservé à des compétiteurs confirmés (des stages identiques étant désormais organisés en région pour les débutants et avec quelques expériences de compétition).

Le but de ce stage est de préparer des apnéistes motivés à la pratique de la compétition en vue de la participation à des Championnats régionaux et Manches de Coupe de France d'apnée en 2011-2012. Des places pourront éventuellement être proposées à des encadrants souhaitant se former pour l'entraînement à la compétition (sous réserve de places disponibles).

Le stage démarrera à nouveau dès le vendredi avec un après-midi de préparation physique généralisée et cohésion de groupe avec : une séance type de Méthode naturelle (Hebertisme) pour se mettre en jambe puis un atelier en salle de musculation avec présentation des circuits alternés et groupés, encadré par Christian VOGLER, entraîneur de l'équipe de France d'apnée.

Puis samedi, les entraînements feront l'objet de vidéos sous-marines afin de pouvoir corriger les athlètes lors de débriefing avec Arnaud PONCHE, responsable du stage et des entraînements compétition pour la Commission Nationale Apnée, membre du staff équipe de France.

Didier ZAENGER, sophrologue, Instructeur National et entraîneur de Georgette RAYMOND (membre de l'équipe de France, Championne de France 2010 et médaillée de bronze DYN au Championnat du Monde 2009), proposera des exercices de sophrologie.

Un spécialiste de la brasse, du Pôle France Natation, sera également présent.

La liste complète des intervenants sera bientôt complète.

Infos et pré-inscriptions:
Arnaud PONCHE
apnee.mulhouse@orange.fr
ou 06 20 50 48 59

PROGRAMME DE DEROULEMENT DU STAGE

Vendredi

13h30 : accueil au Centre Sportif Régional en tenue de sport.
Préparation physique généralisée par la musculation : Christian VOGLER
14h00 – 16h00 : salle de dojo : échauffements (athlé-sports de combat-fitness)
16h00 – 17h30 : salle de musculation : circuit généralisé alterné
17h30 – 19h00 : salle de dojo : outils de la préparation mentale : Didier ZAENGER.

Repas dans un restaurant (non pris en charge par le stage)

Samedi

8h15 : accueil
8h30 – 9h30 : séance de relaxation et de préparation à l'apnée dynamique : Didier ZAENGER
10h00 – 11h00 : **piscine** - nage : dynamique puis dynamique sans palmes pour évaluation : Arnaud PONCHE
11h00 – 12h00 : **piscine** - technique NAP et sans palmes : Arnaud PONCHE et Christian VOGLER
12h00 – 13h30 déjeuner
13h30 – 14h45 : visualisation vidéos pour préparer la séance de nage avec corrections : Arnaud PONCHE
15h00 – 17h00 : **piscine** - nage : mise en place des corrections – Arnaud PONCHE
17h15 – 18h45 : Amélioration de l'apnée – Arnaud PONCHE (physiologie, apnée, mental et technique)
20h00 : dîner

Dimanche

Matinée à la piscine Curie (bassin de 25m)

9h00 – 10h00 : réveil musculaire avec Christian VOGLER
10h30 – 12h30 : **piscine** - Apnée statique
12h30 – 14h00 : déjeuner
14h00 – 16h30 : **piscine** - Apnée dynamique
16h30 – 17h00 : débriefing au local

A la vidéo et organisation : Olivia FRICKER (co-organisatrice du stage), Marie-Paule GELLE et Fred BRIGANDAT, MEF1 Apnée et Juges fédéraux.

Coté pratique

Les séances de dynamique se feront dans le bassin olympique de la piscine de l'Illberg
La séance de statique à la piscine Curie (prévoir une combinaison)
Les cours théoriques dans la salle de réunion du local du Touring Plongée Mulhouse

Penser à apporter :

un tapis de sol pour la sophrologie,
une serviette pour la salle de musculation,
des petites palmes (en plus de vos palmes d'apnée ou monopalmes)

Pour les séances : bonnet de bain, plombs de 500g et 1kg

Critères de références :

Hommes : 100 m en apnée, 4'30 en statique

Femmes : minimum 75 m en apnée, 3'30 en statique

Maximum 2 stagiaires par club

Des places sont également réservées à des personnes n'ayant pas ces minimas mais venant de la Commission Régionale Apnée du Comité Est.

Priorité sera donnée à ceux qui n'ont jamais participé à un stage compétition.



FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE DU 7^{er} au 9 octobre 2011
(après validation de la pré-inscription par mail)

ATTENTION STAGE LIMITE A 15 PERSONNES MAXIMUM

Inscription 80 € (3 repas compris, samedi et dimanche).

Règlement : 80 € par chèque avant le 1er septembre 2011, libellé au nom du Touring Plongée Mulhouse et adressé à :

**Arnaud PONCHE
Stage Compétition
53, rue des grains
68200 MULHOUSE**

Nom
Prénom
Adresse
Mail
Tél (fixe et portable)
Club d'appartenance
N° de licence
Catégorie d'assurance individuelle accident
Niveau d'apnée
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 conseillons de dormir au plus près de la piscine et du local (5 min à pieds)

Centre Sportif Régional d'Alsace

5 rue des Frères Lumière
68200 MULHOUSE

Réservation : 03 89 60 54 26

Chambre 1 pers. : 21.50 Euros, 2 pers : 32 Euros, 4 à 6 pers : 14.00 Euros/personne

Petit déjeuner : 4,60 €