



**6ème STAGE NATIONAL DE PREPARATION A LA COMPETITION EN APNEE
Mulhouse – du 5 au 7 octobre 2012**

En présence de Georgette Raymond, double Vice-Championne du Monde
Alain Richioud, Champion de France 2011 d'apnée statique, membre de l'équipe de France
Arnaud Ponche, responsable technique de l'équipe de France et Christian Vogler,
entraîneur



La Commission Nationale Apnée organise pour la 6ème 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 2012-2013. 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 (C. Vogler) avec : une séance spécifique d'échauffement, un atelier en salle de musculation avec présentation des circuits alternés et groupés suivis d'une séance de sophrologie. Puis samedi, les entraînements feront l'objet de vidéos sous-marines afin de pouvoir corriger les athlètes lors de débriefing avec A. Ponche, responsable du stage et des entraînements compétition pour la Commission Nationale Apnée.

D'autres ateliers sont en préparation.

Infos et pré-inscriptions:
Arnaud PONCHE apnee.mulhouse@orange.fr

PROGRAMME DE DEROULEMENT DU STAGE

Vendredi

13h30 : accueil au Centre Sportif Régional en tenue de sport : Arnaud PONCHE

Préparation physique généralisée par la musculation : Christian VOGLER

14h00 – 15h00 : salle de dojo : échauffements avec Georgette RAYMOND et Alain RICHIOUD

15h30 – 17h00 : salle de musculation : circuit généralisé alterné avec Christian VOGLER

17h30 – 19h00 : salle de dojo : outils de la préparation mentale :

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

Samedi

8h15 : accueil

8h30 – 9h30 : séance de relaxation

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

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

12h00 – 13h15 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

17h30 – 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 : Christian VOGLER

10h30 – 12h30 : **piscine** - Apnée statique avec Alain RICHIOUD

12h30 – 14h00 : déjeuner

14h00 – 15h30 : **piscine** - Apnée dynamique avec Arnaud PONCHE ou debriefing

A la vidéo et organisation : Olivia FRICKER (Présidente de la Commission Nationale Apnée), Marie-Paule GELLE et Fred BRIGANDAT, MEF2 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 5 au 7 octobre 2012
(après validation de la pré-inscription par mail : apnee.mulhouse@orange.fr)

ATTENTION STAGE LIMITE A 15 PERSONNES MAXIMUM

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

Règlement : 80 € par chèque avant le 1er septembre 2012, 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.

Ma taille de tee-shirt :

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 :

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 €