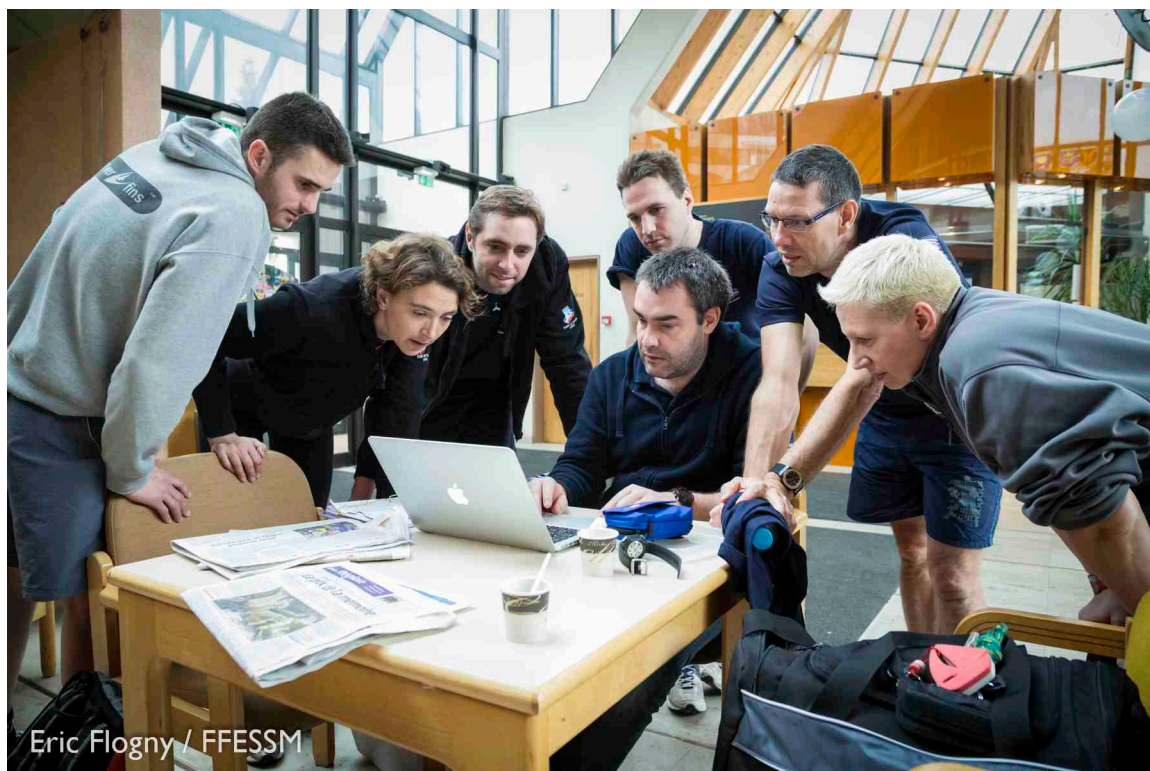




8ème STAGE NATIONAL DE PREPARATION A LA COMPETITION EN APNEE Mulhouse – du 26 au 28 septembre 2014

En présence de Arnaud Ponche, responsable technique et entraîneur de l'équipe de France, Olivia Fricker, Capitaine.
Et de Alain Richioud, recordman de France d'apnée statique



*Correctifs vidéo avec Arnaud Ponche et le Groupe France Apnée
Centre régional Sportif d'Alsace, février 2014*

La Commission Nationale Apnée organise sous la houlette de Arnaud Ponche, pour la 8ème fois le 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 2014-2015. 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, puis une présentation de la saison sportive et du nouveau règlement, une conférence sur l'amélioration de l'apnée (physiologie, apnée, mental et technique ..) ...

Les journées de samedi et dimanche seront consacrées aux entraînements spécifiques en piscine (DYN et DNF), correctifs (notamment suite à prise de vue vidéo), la matinée de dimanche sera consacrée à l'apnée statique.

D'autres ateliers sont en préparation Quelques surprise à venir également !

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

PROGRAMME DE DEROULEMENT DU STAGE

Vendredi

14h30 : accueil au Centre Sportif Régional en tenue de sport, accueil par Arnaud PONCHE et Olivia FRICKER

Après-midi : dojo, conférence sur l'entraînement et l'amélioration de la performance en apnée, réglementation, pré

19h30 : repas au Centre Sportif

Puis stage essentiellement en piscine tout le week-end ;-)

A la vidéo et organisation : Olivia FRICKER (Présidente de la Commission Nationale Apnée), Arnaud PONCHE, organisateur, Marie-Paule GELLE et Fred BRIGANDAT, MEF2 Apnée et Juges.

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 au Centre Régional Sportif d'Alsace.

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)

Chaussures de running + survêtement.

Pour les séances : bonnet de bain, lestage perso et 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

Etant donné la très forte demande, priorité sera donnée à ceux qui n'ont jamais participé à un stage compétition.

FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE DU 26 au 28 septembre 2014
(après validation de la pré-inscription par mail : apnee.mulhouse@orange.fr)

ATTENTION STAGE LIMITE A 15 PERSONNES MAXIMUM

Inscription 90 € (4 repas compris, vendredi soir, samedi midi et soir et dimanche midi).

Règlement : 90 € par chèque avant le 1er septembre 2014, 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 sur place au : **Centre Sportif Régional d'Alsace**

5 rue des Frères Lumière

68200 MULHOUSE

Nous vous donnerons les noms des personnes inscrites avec qui partager des chambres.

Réservation : 03 89 60 54 26

Chambre 1 pers. : 21.50€, 2 pers : 32€ , 4 à 6 pers : 14.00 € Petit déjeuner : 4,60 €