



9ème STAGE NATIONAL DE PREPARATION A LA COMPETITION EN APNEE Mulhouse – du 13 au 15 novembre 2015

En présence de

Olivier Elu, Vice-Champion du Monde d'apnée dynamique sans palmes
Arnaud Ponche, responsable technique et entraîneur de l'équipe de France
Robert Brunet, préparateur mental
Olivia Fricker, Capitaine

La Commission Nationale Apnée organise sous la houlette de Arnaud Ponche, pour la 9ème 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 2015-2016. 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 dès vendredi après-midi de préparation physique généralisée et cohésion de groupe avec : une séance spécifique d'échauffement, un atelier en salle de musculation avec présentation des circuits alternés et groupés Puis samedi, les entraînements feront l'objet de vidéos sous-marines afin de pouvoir corriger les athlètes lors de débriefings. D'autres ateliers sont en cours de préparation.

A la vidéo et organisation : 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 théoriques dans la salle de réunion du local du Touring Plongée Mulhouse

Penser à apporter :

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

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.

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



FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE 2015
(après validation de la pré-inscription par mail : apnee.stage@orange.fr)

ATTENTION STAGE LIMITE A 15 PERSONNES MAXIMUM

Inscription 95 € (4 repas compris, vendredi soir, samedi midi et soir et dimanche midi).

Règlement : 95 € par chèque avant le 1er octobre 2015, 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€, 2 pers : 32€ , 4 à 6 pers : 14.00 € Petit déjeuner : 4,60 €