



10ème STAGE NATIONAL DE PREPARATION A LA COMPETITION EN APNEE Mulhouse – du 4 au 6 novembre 2016

En présence de Arnaud Ponche, entraîneur de l'équipe de France,
Gabka Grezlova, double Championne du Monde d'apnée statique, recordwoman du Monde
De Olivier Elu, Champion du Monde 2016 d'apnée dynamique sans palmes
Olivia Fricker, Présidente de la Commission Nationale Apnée

L'occasion de fêter 10 ans de stage !

La Commission Nationale Apnée organise sous la houlette de Arnaud Ponche, pour la 10ème 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 2016-2017. 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 spécifique d'échauffement, un atelier en salle de musculation avec présentation des circuits alternés et groupés

Puis samedi, les entraînements feront notamment l'objet de vidéos sous-marines afin de pouvoir corriger les athlètes lors de débriefings. Arnaud Ponche présentera des cours sur l'amélioration de l'apnée (physiologie, apnée, mental et technique) et Olivier Elu partagera son expérience, sa préparation pour des compétitions de haut niveau.

Dimanche, la matinée démarrera tôt avec notre amie tchèque Gabka et sera consacrée à l'apnée statique, avec un travail en salle puis un entraînement en piscine. Suivi d'une séance à sec. On échangera ensuite sur la planification d'une saison sportive avec Arnaud, qui conclura ensuite le stage par un débriefing.

D'autres ateliers sont en préparation.

Le programme détaillé sera communiqué aux stagiaires.

A la vidéo et organisation : Olivia FRICKER, Arnaud PONCHE, organisation assistés de Pascale et François CETRE, Marielle MASSEL & Clément ZIMMER à la vidéo et/ou photo. Assistés de Hélène Gass,

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 en salle au Centre Sportif.

Penser à apporter :

une serviette pour la salle de musculation,
des petites palmes (en plus de vos palmes d'apnée ou monopalmes)
Combinaison pour la statique
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.



FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE 2016

(après validation de la pré-inscription par mail : apnee.stage@orange.fr)

ATTENTION STAGE LIMITE A 15 PERSONNES MAXIMUM
+ 5 PLACES UNIQUEMENT POUR LE STATIQUE dimanche (50 € repas compris)

Inscription 110 € (4 repas compris, vendredi soir, samedi midi et soir et dimanche midi).

Règlement : 110 € par chèque avant le 1er octobre 2016, 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 €