



11ème STAGE NATIONAL DE PREPARATION A LA COMPETITION EN APNEE Mulhouse – du 17 au 19 novembre 2017

En présence de Arnaud Ponche, entraîneur de l'équipe de France, responsable du stage
De Olivier Elu, Champion du Monde d'apnée dynamique sans palmes
Béatrice Del Negro, médaillée de bronze en apnée statique, Championnat d'Europe 2017
et recordwoman de France de statique
Hélène Gass, championne de France et recordwoman de 16X50m
Olivia Fricker, Vice-Présidente de la CNA, capitaine de l'équipe de France 2011-2016
Robert Brunet, préparateur mental

La Commission Nationale Apnée organise sous la houlette de Arnaud Ponche, pour la 11ème 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) mais également à de jeunes athlètes afin de détecter de nouveaux potentiels (prioritaires).

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 2017-2018. Des places pourront éventuellement être proposées à des encadrants (IE1 Apnée ayant déjà entraîné et +) souhaitant se perfectionner dans 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 l'objet de vidéos sous-marines afin de pouvoir corriger les athlètes lors de débriefings.

PROGRAMME DE DEROULEMENT DU STAGE (susceptible d'être un peu modifié)

Vendredi

14h00 – 14h15 / **Centre Sportif Régional** : Accueil - Arnaud PONCHE
14h15 – 15h00 / **Salle de cours** : présentation de la saison 2017-2018, du nouveau règlement des compétitions, développement apnée sportive : Olivia FRICKER, Présidente de la CNA
15h00 – 16h00 / **dojo** : Préparation Physique Généralisée - Arnaud PONCHE
16h00 – 17h30 : musculation - Arnaud PONCHE
17h30 – 19h00 / **salle de cours** : Amélioration de l'apnée – Arnaud PONCHE (physiologie, apnée, mental et technique)
19h00 : repas
20h00 – 21h00 / **salle de cours** : planification de la saison sportive : Arnaud PONCHE

Samedi

08h30 – 9h30 / **Dojo** : séance de sophrologie/relaxation avec Robert BRUNET, préparateur mental de l'équipe de France

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

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

12h00 – 13h15 : déjeuner au Centre Sportif

13h30 – 15h15 / **Salle de cours** : visualisation vidéos pour préparer la séance de nage avec corrections : Arnaud PONCHE

15h30 – 17h30 / **piscine** - nage : mise en place des corrections – Arnaud PONCHE

19h15 : repas au Centre Sportif

18h30 COMPETITION POUR CEUX QUI SONT INSCRITS

Dimanche

09h00 – 10h00 / **forêt**: réveil musculaire : Arnaud PONCHE

10h30 – 12h30 : **piscine** - Apnée statique avec Béatrice DEL NEGRO

12h30 – 14h00 : déjeuner au Centre Sportif

14h00 – 15h00 **Salle de cours** : Comment se préparer pour une compétition de haut niveau - Olivier ELU, témoignage

15h00 : échanges et debriefing avec le staff.

A la vidéo et organisation : Olivia FRICKER, Arnaud PONCHE, organisateur, MEF2 Apnée et Juge, Pascale et François CETRE, à la vidéo.

Coté pratique

Les séances de dynamique se feront dans le bassin olympique de la piscine de l'Ilberg

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
- Une gourde

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



FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE 2017

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

ATTENTION STAGE LIMITE A 15 PERSONNES MAXIMUM

Max 2 personnes par club.

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

Règlement : 110 € par chèque avant le 10 octobre 2017, 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 €