



**12ème STAGE NATIONAL DE PREPARATION A LA COMPETITION EN APNEE
Mulhouse – du 9 au 11 novembre 2018**

En présence de Arnaud Ponche, entraîneur de l'équipe de France, responsable du stage
Béatrice Del Negro, médaillée de bronze en apnée statique, Championnat d'Europe 2017
et 2018

Christian Vogler, entraîneur de l'équipe de France
Olivia Fricker, Vice-Présidente de la Commission Nationale Apnée

La Commission Nationale Apnée organise sous la houlette de Arnaud Ponche, pour la 12ème 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 2018-2019. 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 PREVISIONNEL DEROULEMENT DU STAGE en cours

Vendredi

14h00 – 14h15 / **Centre Sportif Régional** : Accueil suivi de cours en salle, séance de préparation physique, musculation spécifique ... fin vers 22h00

Samedi

08h30 – séance en dojo puis entraînement à la piscine olympique de l'Ilberg de 10h à 12h puis de 15h30 à 17h30. Travail technique NAP et sans palmes, évaluations, correctifs vidéo ... Une compétition en 16X50m et DYN est prévue dans la soirée.

Dimanche

09h00 : réveil musculaire suivi d'une matinée consacrée à l'apnée statique, cours en salle (planification de la saison sportive, alimentation ...)

Puis échanges et debriefing avec le staff.

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

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
- Une gourde

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

FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE 2018

(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 150 € (4 repas compris, vendredi soir, samedi midi et soir et dimanche midi).

Règlement : 150 € par chèque avant le 10 octobre 2018, 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 €