



## **2ème STAGE NATIONAL DE PREPARATION A LA COMPETITION EN APNEE Mulhouse – du 8 au 10 octobre 2010**

***avec Stéphane MIFSUD, recordman du Monde d'apnée statique***

***Christian Vogler, compétiteur, Officier des Sports - Marine Nationale, préparateur physique***



La Commission Nationale Apnée - avec le soutien du CODEP 68, du Comité Est et du Touring Plongée Mulhouse - organise pour la deuxième fois un Stage National de préparation à la 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 2011. Des places pourront éventuellement être proposées à des encadrants souhaitant se former pour l'entraînement à la compétition ou à des athlètes d'autres régions (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 type de Méthode naturelle (Hebertisme) pour se mettre en jambe puis un atelier en salle de musculation avec présentation des circuits alternés et groupés, encadré par Christian VOGLER, Moniteur Brevet d'Etat.

Puis samedi, les entraînements feront l'objet de vidéos sous-marines afin de pouvoir corriger les athlètes lors de débriefing avec Arnaud PONCHE, responsable du stage et des entraînements compétition pour la Commission Nationale Apnée.

Didier ZAENGER, Instructeur National et entraîneur de Georgette RAYMOND, Championne de France 2010 et médaillée de bronze DYN au Championnat du Monde 2009, proposera des exercices de sophrologie.

***Stéphane MIFSUD animera toute la journée de dimanche  
ainsi qu'une conférence, samedi à 19h à l'Université de Haute-Alsace***

***Vendredi soir aura également lieu à 19h :  
Conférence « de l'apnée ... au Cap Horn » : Arnaud Ponche et Christian Vogler,  
Université de Haute-Alsace – Faculté de Sciences et Techniques***

## PROGRAMME DE DEROULEMENT DU STAGE

### Vendredi

13h30 : accueil au Centre Sportif Régional en tenue de sport, c'est parti !  
Préparation physique généralisée par la musculation : Christian VOGLER  
14h00 – 16h00 : salle de dojo : échauffements (athlé-sports de combat-fitness)  
16h00 – 18h00 : salle de musculation : circuit généralisé alterné  
18h00 – 19h00 : local du TPM : outils de la préparation mentale : Didier ZAENGER.

19h00 : Conférence « de l'apnée .... au Cap Horn » : Arnaud Ponche et Christian Vogler, Université de Haute-Alsace, Amphithéâtre de la Faculté de Sciences et Techniques.

Repas dans un restaurant (non pris en charge par le stage)

### Samedi

8h15 : accueil  
8h30 – 9h30 : séance de relaxation et de préparation à l'apnée dynamique : Didier ZAENGER  
10h00 – 11h00 : **piscine** - nage : dynamique puis dynamique sans palmes pour évaluation : Arnaud PONCHE  
11h00 – 12h00 : **piscine** - technique NAP et sans palmes : Arnaud PONCHE  
12h00 – 13h30 déjeuner  
13h30 – 15h15 : visualisation vidéos pour préparer la séance de nage avec corrections : Arnaud PONCHE  
15h30 – 17h30 : **piscine** - nage : mise en place des corrections – Arnaud PONCHE  
17h45 – 18h45 : Amélioration de l'apnée – Arnaud PONCHE (physiologie, apnée, mental et technique)  
19h : Conférence de Stéphane Mifsud, Université de Haute-Alsace  
21h00 : dîner

### Dimanche

#### **Matinée à la piscine Curie (bassin de 25m)**

9h00 – 10h00 : au local du TPM : Stéphane MIFSUD  
10h30 – 12h30 : **piscine** - Apnée statique Stéphane MIFSUD  
12h30 – 14h00 : déjeuner  
14h00 – 16h30 : **piscine** - Apnée dynamique Stéphane MIFSUD  
16h30 – 17h00 : débriefing au local

#### **Ce stage sera encadré par :**

- **Stéphane MIFSUD**, Instructeur National Apnée et recordman du Monde d'apnée statique
- **Arnaud PONCHE**, MEF1 Apnée, Juge Instructeur, responsable entraînements – CNA – Organisateur du stage
- **Didier ZAENGER**, Instructeur Nationale Apnée et entraîneur
- **Christian VOGLER**, compétiteur, Officier des Sports, BEES Natation

**A la vidéo et organisation :** Olivia FRICKER (co-organisatrice du stage), Marie-Paule GELLE et Fred BRIGANDAT, MEF1 Apnée et Juges fédéraux.

#### **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 pour la sophrologie,  
une serviette pour la salle de musculation,  
des petites palmes (en plus de vos palmes d'apnée ou monopalmes)

**Pour les séances avec Stéphane : bonnet de bain, plombs de 500g et 1kg**

**Critères de références :**

**Hommes : 80 m en apnée, 3'30 en statique**

**Femmes : minimum 60 m en apnée, 3'00 en statique**

**Maximum 2 stagiaires par club**

**Priorité sera donnée à ceux qui n'ont jamais participé à un stage compétition.**

Infos et pré-inscriptions: Arnaud PONCHE [apnee.mulhouse@orange.fr](mailto:apnee.mulhouse@orange.fr) ou 06 20 50 48 59



**FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE DU 8<sup>er</sup> au 10 octobre 2010**  
( après validation de la pré-inscription par mail)

**ATTENTION STAGE LIMITE A 20 PERSONNES MAXIMUM**

**Inscription 110 €** (3 repas compris, samedi et dimanche).

Règlement : 110 € par chèque avant le 1er septembre 2010, 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.

**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 plus près de la piscine et du local ( 5 min à pieds)

**Centre Sportif Régional d'Alsace**

5 rue des Frères Lumière  
68200 MULHOUSE

Réservation : 03 89 60 54 26

Chambre 1 pers. : 21.50 Euros, 2 pers : 32 Euros, 4 à 6 pers : 14.00 Euros/personne

Petit déjeuner : 4,60 €