

## Stages Compétition 2011

Écrit par Olivia F.

Vendredi, 21 Octobre 2011 17:46 - Mis à jour Mardi, 25 Octobre 2011 21:03

---

### Mulhouse 7/9 octobre 2011

C'est à Mulhouse, sous la houlette de Arnaud Ponche et dans une très bonne ambiance que s'est déroulé du 7 au 9 octobre le 5ème stage de préparation à la compétition version 2011 organisé par la Commission Nationale Apnée : 16 compétiteurs ou entraîneurs, venant des 4 coins de la France, mais aussi de la Guadeloupe et de l'île de la Réunion, et pour certains ayant fait de jolies performances durant les manches du championnat de France, ont répondu à l'appel. Au cours de ces 2 jours et demi, ils ont pu toucher du doigt ce qu'était la vie de compétiteur 24 heures sur 24. En effet tous les aspects en vue de l'amélioration de l'apnée ont été abordés :

- la préparation physique générale en salle avec Georgette Raymond (double vice-championne du monde) et François Steers (entraîneur de Sophie Jacquin).
- la préparation mentale à base de sophrologie avec Didier Zaenger (entraîneur de Georgette)
- la technique de nage en DNF avec Thierry Estebe, spécialiste de la nage, pour correcteur sur le bord du bassin.
- la technique de nage en DWF sous le regard aiguisé d'Arnaud Ponche (responsable entraînement à la CNA et membre du staff Equipe de France)

Tout cela filmé sous l'eau, par l'équipe vidéo composée de Marie-Paul Gelle et Fred Brigandat, afin de débriefer en salle tous ensemble sur les corrections à apportées à chacun.

Le statique aussi fut à l'honneur avec Alain Richioud (vice-champion de France d'apnée statique) qui distilla avec sa verve incomparable sa façon de voir l'apnée statique. En bref ce fut 2 jours et demi de sport, de partage de connaissance et de rencontre autour d'une passion commune dont le staff organisation du TPM Mulhouse en à la recette.

Alexis Denis

### Melun 15/16 octobre 2011

## Stages Compétition 2011

Écrit par Olivia F.

Vendredi, 21 Octobre 2011 17:46 - Mis à jour Mardi, 25 Octobre 2011 21:03

---



Revenir à l'origine de la page