



1^{er} STAGE NATIONAL « Nord » DE PREPARATION A LA COMPETITION APNEE Mulhouse – du 2 au 4 octobre 2009

*avec la présence d'un spécialiste de la préparation physique
Christian Vogler, compétiteur, Officier des Sports de la Marine Nationale et préparateur
physique*

de Dan Benetaud, MEF2 et Vice-Champion de France d'apnée statique 2009

*et la présence exceptionnelle de **Roland Specker**, ancien **recordman du monde d'apnée**
lacustre et **co-fondateur de l'AIDA***

Après le stage Sud, organisé à Mougins au mois de mai, la Commission Nationale Apnée - avec le soutien du CODEP 68 et du Touring Plongée Mulhouse - organise pour la première fois un Stage National « Nord » de préparation à la compétition (Comités Est, IDF, Nord-Pas-de-Calais, Normandie, Centre, CIBPL, RABA).

Le but de ce stage est de préparer des apnéistes motivés des Clubs des Comités du Nord de la France à la pratique de la compétition en vue de la participation à des Championnats régionaux et Manches de Coupe de France d'apnée en 2010. 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).

Nouveauté : le stage démarra 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.

Le stage sera encadré par des Moniteurs fédéraux et athlètes de haut niveau tels que Dan BENETAUD et Cédric GENIN, entraîneur de l'équipe de France. Didier ZAENGER, MEF2 et entraîneur proposera des exercices de sophrologie.

L'aspect « alimentation du compétiteur » sera pris en compte et les repas seront programmés tout le week-end par le Dr Daniel DURERO, MEF2 Apnée, Médecin Fédéral sur les compétitions nationales et capitaine de l'équipe de France d'apnée.

PROGRAMME DE DEROULEMENT DU STAGE

Vendredi

13h30 : accueil au Centre Sportif en tenue de sport, c'est parti !

Samedi

8h30 : accueil

8h30 – 9h30 présentation du programme puis – règlement compétition – procédures d'entrée et sortie – Olivia FRICKER et Marie-Paule GELLE

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 et Cédric GENIN
15h30 – 17h30 : **piscine** - nage : mise en place des corrections – Arnaud PONCHE
18h – 19h Amélioration de l'apnée – Arnaud PONCHE (physiologie, apnée, mental et technique), au local
18h30 – 20h00 : sophrologie, relaxation et préparation mentale en apnée avec Didier ZAENGER
20h00 dîner

Dimanche

Matinée à la piscine Curie (bassin de 25m)

8h30 : Sophrologie 1. partage d'expérience et de méthodes 2. nouvelles pistes, Didier ZAENGER
10h30 – 12h00 : **piscine** - apnée statique : Dan BENETAUD
12h30 – 14h00 : déjeuner
14h00 – 15h00 : préparation sportive, Cédric GENIN, entraîneur de l'équipe de France
15h00 – 16h00 : alimentation chez l'athlète - Dr Daniel DURERO, MEF2 Apnée
16h00 – 17h00 : partage d'expérience avec Roland SPECKER
17h00 - Débriefing

Ce stage sera encadré par :

- **Arnaud PONCHE**, MEF1 Apnée, Juge fédéral, responsable entraînements – CNA – Co-Organisateur du stage
- **Didier ZAENGER**, MEF2 et entraîneur
- **Dan BENETAUD**, MEF2, Juge fédéral et compétiteur
- **Daniel DURERO**, MEF1 Apnée et capitaine de l'équipe de France - CNA
- **Cédric GENIN**, entraîneur équipe de France - CNA
- **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, des petites palmes (en plus de vos palmes d'apnée ou monopalmes) et une combinaison.

Critères de références :

Hommes : 75 m en apnée, 3'00 en statique

Femmes : minimum 60 m en apnée, 2'30 en statique

Nota : des apnéistes motivés ne remplissant par tous ces critères peuvent participer au stage (dans la limite des places disponibles)

Renseignements & pré-inscriptions: Arnaud PONCHE apnee.mulhouse@orange.fr ou 06 20 50 48 59



FICHE D'INSCRIPTION POUR LE STAGE DU 3 et 4 octobre 2009

ATTENTION STAGE LIMITE A 14 PERSONNES MAXIMUM

Inscription 70 € (3 repas compris, samedi et dimanche).

Règlement : 70 € par chèque avant le 10 septembre 2009, 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 €