

Comment se faire plaisir en faisant de l'apnée ?

Comment optimiser sa préparation au MF₂ ?

Glenn Vitry – MF₂ & MEF₂

Programme

- Qu'est ce que l'apnée ...
- Le matériel ...
- La technique et la stratégie de l'apnée ...
- Le remplissage des poumons ...
- La soif d'air ...
- L'entraînement à l'apnée ...

Objectifs

- « Culture de l'apnée »
 - Personnelle
 - Cadre
- Démystifier l'apnée
- Donner les moyens de s'entraîner « intelligemment »
- Plus d'apnées « éliminatoires »

L'apnée

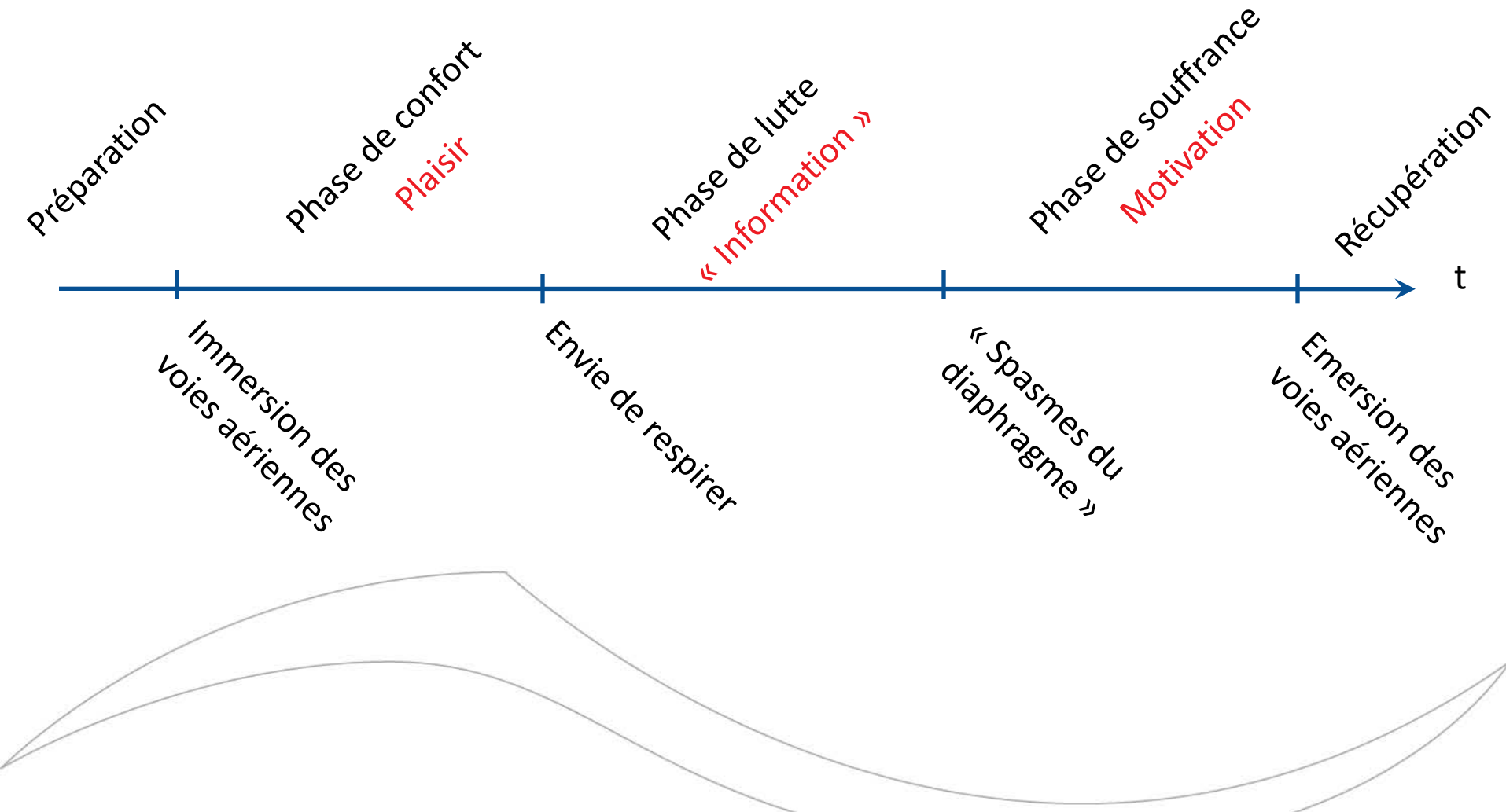
Qu'est-ce que l'apnée

- Le moyen, le plus simple et le plus ancien qui soit, de découvrir l'univers subaquatique.
- « L'apnée est la suspension temporaire des mouvements respiratoires » (Corriol)
- Elle est ludique, alimentaire, culturelle, sportive
- Elle implique un **choix** (durée, distance), limitée dans le temps, l'apnéiste engage sa survie
- Elle est forcément plaisir

Les activités « apnée »

- Apnée statique 11'35"
- Apnée dynamique
 - sans palme 213 m
 - avec palme 265 m
- Apnée « gueuse légère » 142 m
- Apnée « gueuse lourde » 214 m
- Apnée « poids constant »
 - poids constant avec palme 124 m
 - poids constant sans palme 100 m
 - immersion libre 120 m
- Rand'eau palmée

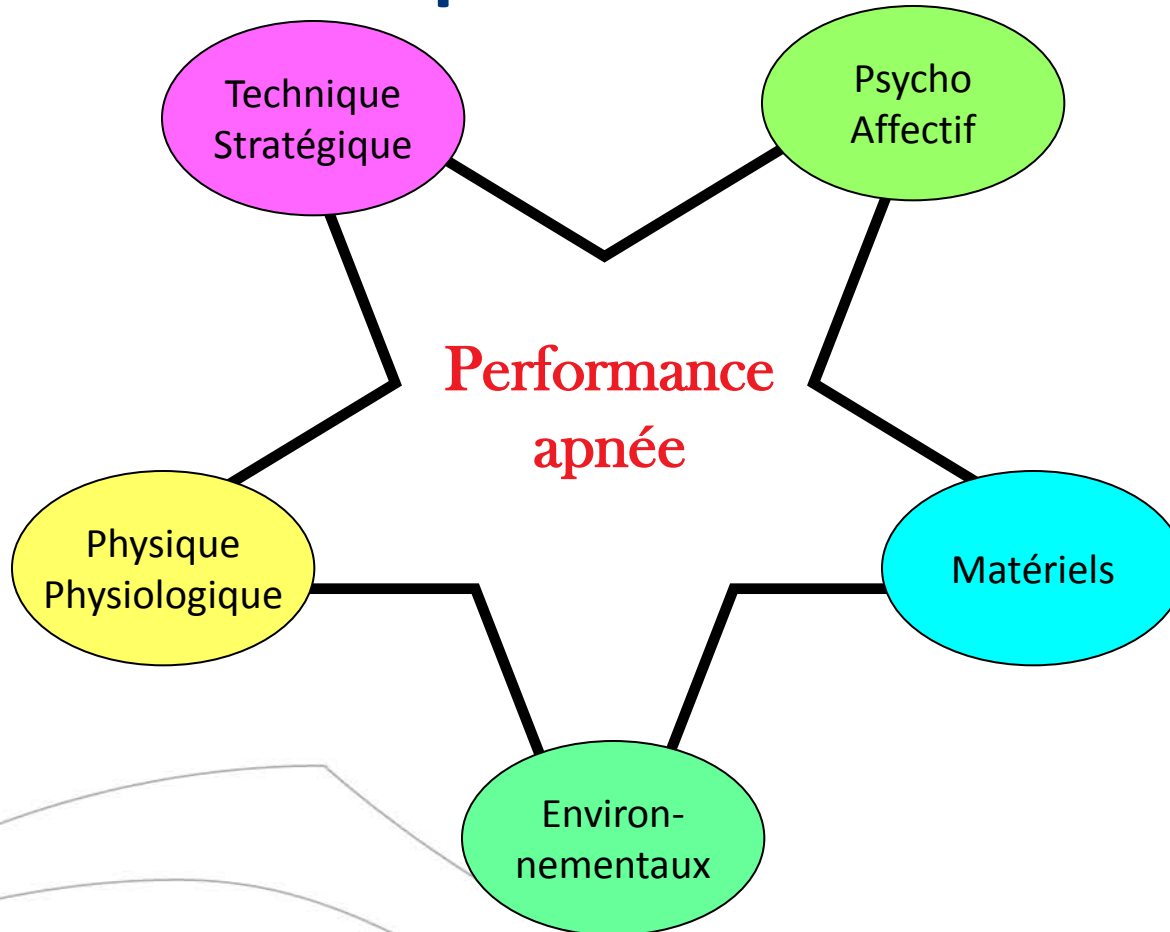
Apnée telle qu'on la vit ...



Notion de « performance »

- Être capable de faire 3 fois la même « performance » à quelques minutes
- Règle des 3M : **M**eilleur **M**aximum **M**aitrisé
- La notion de performance s'oppose à celle de record !
- 2 minutes de statique – 50 m en dynamique – 15 m en poids constant

Facteurs de performances



Faire le plus de sans

En voiture le plus de Km

- Equipement de la voiture
- Conduite adapté
- Réservoir plein à ras bord
- Réserve ... avant station...
- Réglage moteur, pneus ...

En apnée le plus de m

- Matériel
- Technique et stratégie
- Remplissage des poumons
- « Soif » d'air
- « Condition physique et mental »

Matériel

Le matériel idéal ... pour l'apnée du MF2

- Combinaison très souple
 - Beaucoup de savon
- Masque petit volume
 - Position de la sangle
- Ceinture « marseillaise »
 - Lestage visé un équilibre vers 10m.
- Le reste c'est la bouteille qui guide

Technique et stratégie

15m en poids constant c'est ...

- N3 apnée
- 1er niveau d'apnée en profondeur
- Environ 12% du record du monde

- Sur 1500 m PMT 12% du RM c'est env. 104'
- Sur Sprint 100m 12% du RM c'est env. 83"

Points clefs du poids constant

- Echauffement
 - « Préparation » de la sphère O.R.L.
 - Prise de repères dans le « milieu » du jour J
 - Mettre l'organisme en mode apnée
- Stratégie de l'échauffement
 - « Se mettre une boite »
 - Une « mini-perf »
 - « No warm up »
 - Préparation ventilatoire à sec
- Préparation - 4 min - Performance

Points clefs du poids constant

- Canard
 - Une seule jambe
 - Lancement de la fusée
- Compensation
 - Peu de réel problème dans 15m
 - Position de la sangle du masque
- Rectitude de la descente et remontée
 - Position de la tête
 - Attention aux mouvements de bras pour compenser
 - Pas de feuille morte

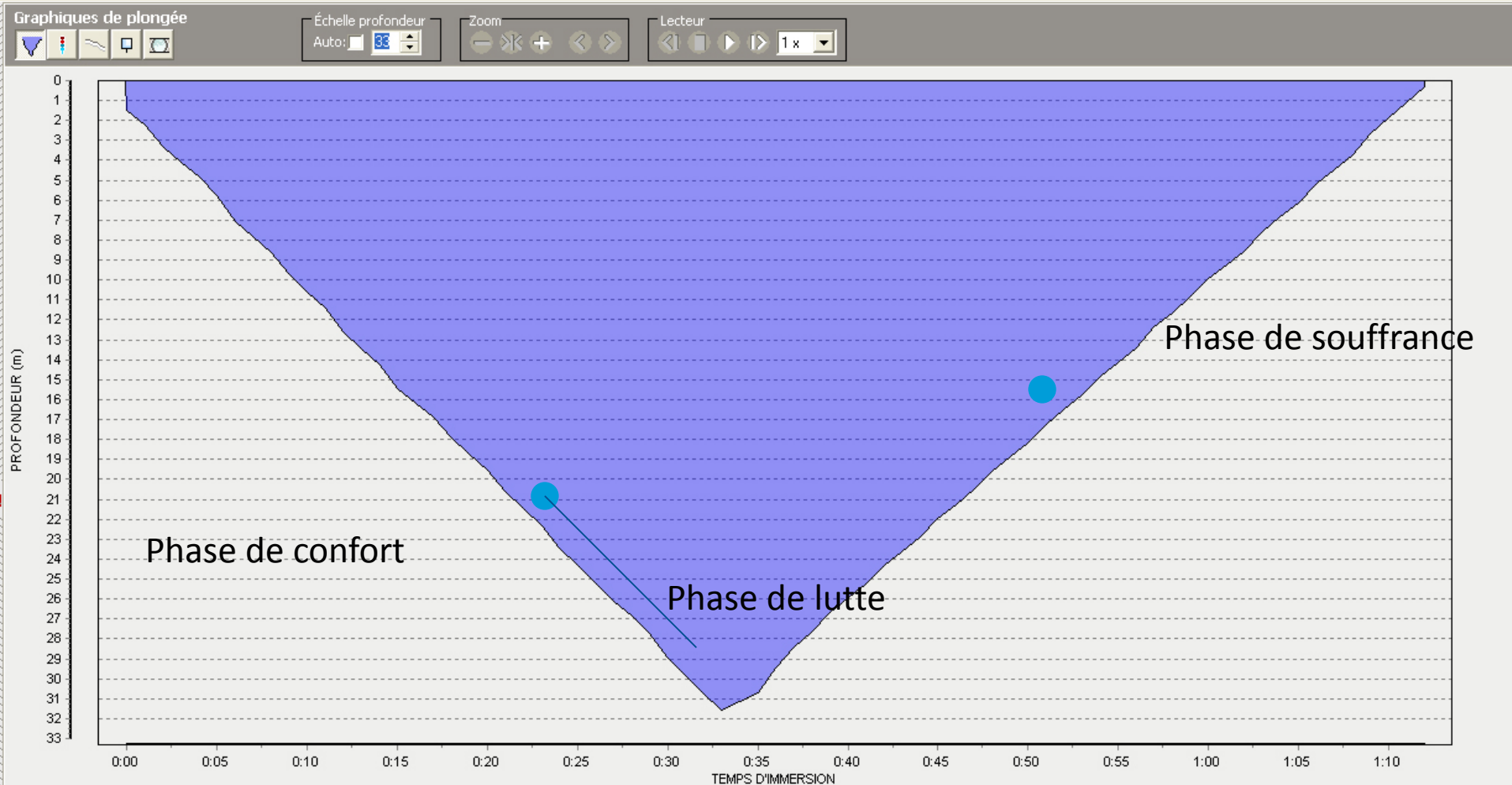
Points clefs du poids constant

- Vitesse de descente/remontée régulière : 1m/s
 - Palmage ample au début
 - Réduction progressive de l'amplitude
 - Arrêt du palmage
 - Coulée
- Position de glisse
 - Bras devant ou derrière
- Pas d'efforts en fin d'apnée
 - Pas de tour d'horizon
 - Point d'appuis en sortie d'apnée

Points clefs du poids constant

- Protocole de sortie
 - Enlever son masque
 - Signe « OK »
 - Dire « tout vas bien »
- Pas de samba et/ou syncope
- Récupération

Courbe poids constant 30 m



Adaptation à la bouteille

- Différence principale « la rencontre »
 - Apnée statique d'une dizaine de secondes à 15 m
- Pas de longe
- Bout vertical ?

- Gestion de la sécurité

Le remplissage des poumons



Remplissage

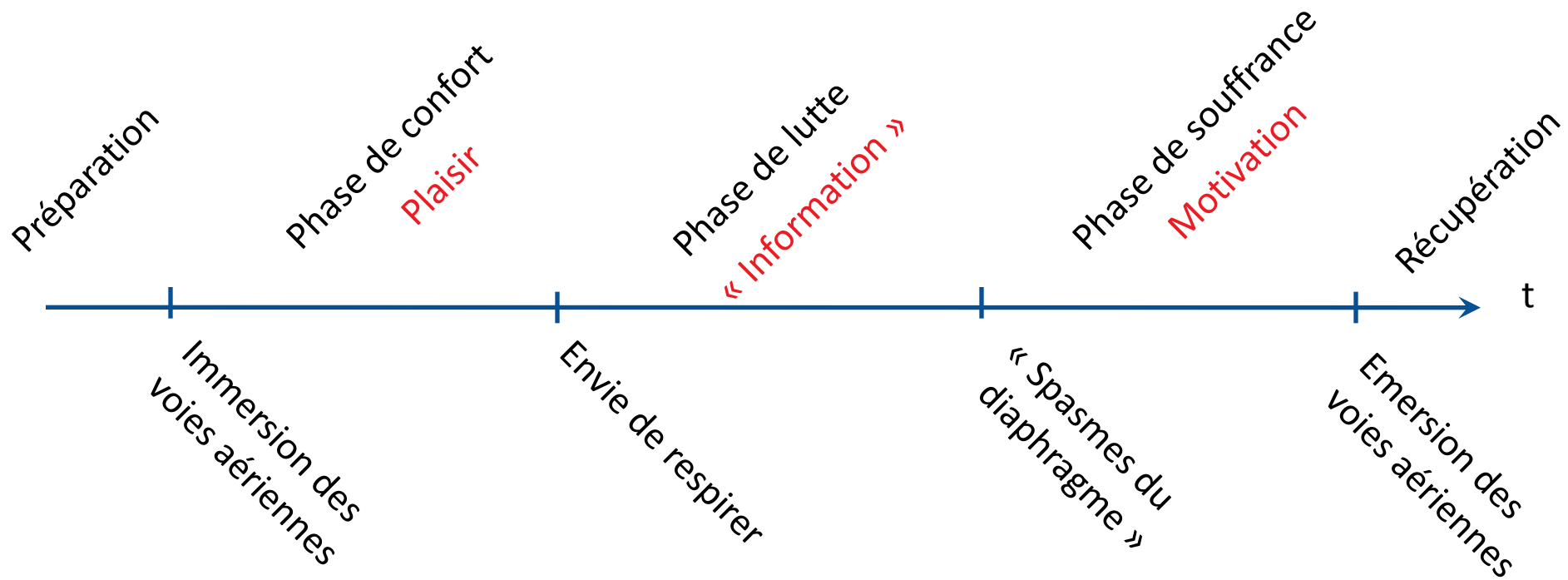
- Deux méthodes :
 - « Triangle »
 - Descendre le diaphragme, ouvrir les cotes, gober la pomme
 - Naturelle
 - Cela se remplit tout seul...
- Le secret est surtout une bonne vidange...
 - Expiration forcée
 - Jambes semi-fléchies

Préparation avant « performance »

- Dernière minute
 - Repos total : respiration ample et expi. « longue »
 - 20' avant départ : vidange puis remplissage
 - 2 à 3 respiration complète lente
 - Inspiration « forcée »
 - Départ
- À l'entraînement :
 - Conserve les 30 dernières secondes du protocole.

La soif d'air

Apnée telle qu'on la vit ...



Apnée statique

- Sécurité « facile » -> confiance
- Progrès facile et « rapide »
- Travail de décontraction
- Peu de savoir-faire pour commencer

- Apparition lente des signes
- Meilleur décryptage et appropriation des signes

Apnée statique

- Travail mental individuel qui se pratique en binôme
- Décontraction, relâchement ,oublie, écoute de son corps
- Attention : Apnée poumon vide = risque
- Attention : Apnée statique = froid
- Ne pas oublié le ludique en petit bassin, sans palme...
 - Traversées de petit bassin
 - Jeux d'échec, dessin....

Apnée dynamique

- Transfert des acquis du statique
- Travail technique :
 - Position de la tête
 - Amplitude et rythme de palmage
 - Attention lestage !!!
- Sensation de glisse
- Appropriation progressive de la soif d'air



Entrainement

Impact de l'apnée sur le « reste »

- Impact direct sur RSE et mannequin
- Glisse → nage, mannequin
- Verticalité → descente bleue
- Zenitude → panne d'air (50), sauvetage, tous le reste...
- Vol. pulmonaire → percuté de 40, palier
- Plaisir



L'entraînement à l'apnée

- 40 minutes suffisent ...
- PPG
- Meilleure tolérance à l'acide lactique
- Meilleure « réutilisation » des lactates
- Globalement peu traumatisant pour l'organisme

- Actuellement utilisé chez d'autres athlètes

Entraînement - fondamentaux

- But de l'entraînement :
 - Performance ou compétition
- Échauffement et étirements
- Travail de base : technique
- Programmation « annuelle » avec des « tests » réguliers
- 2 à 3 séances par semaines
- Alternances de phase de travail et de repos

Entraînement - fondamentaux

- Principe :
 - Série récup. dégressive tps travail fixe
 - Série récup. fixe tps travail augmente
 - Série pyramidales
- « Peu de max » (travail à 70 à 80 % du max)
- Gestion du groupe
- Adaptation du programme aux progrès réels et à la forme du jour...
- Rôle du coach et du plaisir !!!

Travail à sec – PPG – 1H

- « Identique » à la plongée bouteille
- Jambes, gainage, bras-épaules
- Pas de prise de muscle en volume
- Salle de sport
 - Circuits alternés groupés
- Cardio-ventilatoire
 - Vélo, course à pied (! choc !)

Travail à sec – spécifique – 40'

- Apnée sur vélo d'appartement :
 - Même rythme et puissance que le palmage (25m/30s)
- 4* Cycle de 1 minute durant 10'
 - 20' d'apnée - 40' de récup
 - 30' d'apnée - 30' de récup
 - Évolution : (25, 35) ; (30,40) ; (35,45)
 - Physiquement dur (poumon, jambe)
 - Musique, film
- Impact sur apnée, cardio, acide lactique

Exemples de séance statique

- 45" apnée 30" récup 4 fois
- 1'15" apnée 30" récup
- 1'30" apnée 30" récup
- 1'45" apnée 30" récup
- .. 2'30"
- puis descente

Exemples de séance dynamique

- 25m dynamique 30" récup. Statique 8 fois pause 1'
- 25m rapide 30" récup puis 25 lent 4 fois
- 30" statique puis 25m récup 30' 4 fois
- 15" stat 12,5m 15' stat fin 4 fois
- 12,5m 15' stat 12,5m 15' stat 4 fois
- 25m 30" stat 4 fois pause 2'
- 3 fois 50 m dyn départ 2" 25 pause 1'
- 150 m petit dauphin.

Ce qu'il faudrait en retenir...

- Des performances à la portée de tous ...
- Une activité avant tout « technique » ...
- Une grande place à la décontraction ...
- Le plaisir est la clef de la réussite ...
- Apnée ne se pratique pas seul ...

- Moins j'ai de temps plus je fais d'apnée ...

Objectifs « piscine » pour des MF2

- Difficulté piscine # mer
- Performances :
 - 20 m Dynamique - 15s statique - 20 m Dynamique
 - 2'30 minutes de statique
- Techniques :
 - Glisse
 - Palmage
 - Compensation