

COMMENT SE PREPARER POUR UNE COMPETITION D'APNEE ?

De plus en plus d'apnéistes souhaitent s'inscrire et participer à des compétitions d'apnée. c chapuis membre de l'équipe de France, vous indique le chemin à suivre et vous guide dans votre préparation jusqu'au jour J.

Malgré le développement des rencontres sportives depuis ces dernières années , l'apnée en compétition est encore mal connue du grand public. L'engouement des apnéistes à se mesurer contre soi-même ou contre d'autres suscite un bon nombre d'interrogations. Beaucoup de personnes nous pose la question : comment participer et comment se préparer ?

LA COMPETITION :

- individuelle ou par équipe l'athlète souhaite se mesurer à d'autres athlètes et réaliser les meilleurs performances. Le point commun de tous les compétiteurs est la recherche d'un même but, d'une même réussite, de rivaliser et être en concurrence tout en donnant le meilleur de soi-même.
- Comme dans tous les autres sports il est nécessaire en apnée de suivre un entraînement régulier ainsi que de réunir des qualités physiologiques, psychologiques et techniques.
- Afin de mieux vous préparer à votre prochaine compet, nous allons suivre le parcours de loïc Lebranchu, apnéiste comme vous et moi souhaitant participer à une étape de la Coupe de France. *

Démarches administratives :

*AIDA France est la section française de l'Association Internationale pour le Développement de l'Apnée, dont le but est de développer et de structurer toutes les formes d'apnée.
Vu l'absence de

- Vous devez savoir qu'en France la FFESSM ne reconnaît pas les compétitions d'apnée comme dans d'autres pays. L'AIDA (Association Internationale

pour le Développement de l'Apnée) * a pour objet en dehors de la pratique de loisir, l'enseignement et la reconnaissance de records, d'organiser des compétitions. Vous devez donc, avant tout, être membre de cette association. C'est elle qui vous tiendra au courant de toutes les compétitions régionales, nationales et internationales. Vous pouvez comme tout apnéiste qui se respecte vous connecter sur le site AIDA (<http://www.multimania.com/aidafrance/>) et consulter ainsi le calendrier des rencontres, les résultats et le règlement en matière de compétitions. Moyennant quelques euros loïc Lebranchu est licencié AIDA et par la même bénéficie d'une assurance où sont garanties, toutes les activités sportives pratiquées sous l'égide de AIDA France, ou de ses clubs affiliés. Votre état civil garantissant votre majorité, il ne vous restera plus qu'à présenter un certificat médical datant de moins de trois mois de non contre-indications à la plongée en apnée en compétition. Un fois terminé les tracés administratifs, il ne vous reste plus qu'à chausser vos palmes et vous jeter à l'eau.

Qui peut y participer ?

En ce qui concerne les manches de la coupe de France et les manifestations locales type « la nuit de l'apnée, tout le monde peut s'inscrire et participer, il n'y a pas de niveau requis. Vous pouvez tenir 2'30'' et descendre à 25 m, vous serez reconnu et respecté à l'égal des champions et apprendrez sûrement beaucoup à leur contact.

LA PHILOSOPHIE DE LA COMPETITION

En Octobre 96, Claude Chapuis et l'équipe niçoise organisait le premier championnat du Monde d'apnée et les premières confrontations directes entre apnéistes voyaient le jour. Un rêve d'une bande de copains et un pari gagné, une compétition enfin dédiée à Cyril Isoardi disparu en mars 1994 au large du cap de Nice.

A l'origine, un certain état d'esprit, hors de question d'encourager les performances individuelles. Les compétitions se déroulent par équipe et c'est l'esprit collectif qui domine. C'est la maîtrise de la performance qui importe, et les compétitions ne sont et ne doivent pas être la vitrine pour des individualités qui voudraient en profiter pour « s'exploser » et faire la perf de leur vie ! L'esprit d'équipe qui domine enterre toute velléité de performance individuelle.

Un règlement mûrement réfléchi

Le principe est simple, que les équipes soient composées de trois ou de cinq athlètes ; en poids constant comme en apnée statique, chaque athlète doit annoncer à l'avance le temps et la profondeur qu'il compte réaliser. Et ce n'est pas le jour J qu'on va réaliser son maximum et pulvériser des records. Toutes syncopes ou pertes d'intégrité physique disqualifie l'athlète et c'est toute l'équipe qui en subit les conséquences, autant dire que toutes les chances de podium ou de bons résultats sont anéanties.

Loïc Lebranchu réalise régulièrement à l'entraînement entre 4' et 4'30'', il a déjà fait deux ou trois fois plus de 5'. La sagesse de l'athlète et le rôle de l'entraîneur veut que Loïc Lebranchu annonce une performance qu'il maîtrise dans toutes les conditions donc il peut annoncer 4' en toute sécurité. Le règlement en apnée est clair 1 point toutes les 6 secondes ou un demi point toutes les 3 secondes (selon les compétitions). Par contre si l'apnéiste ne réalise pas son contrat il écope de pénalités et l'addition peut-être très lourde. C'est ainsi que lors du dernier Red Sea Dive Off en Egypte l'équipe de France qui devançait à l'issue du poids constant l'Italie de plus de 15 points a vu la première place lui échapper lors de l'épreuve d'apnée statique. Une mauvaise

coordination et une annonce un peu trop hasardeuse ont eu raison des Français. En effet en ne réalisant pas son contrat, un des apnéistes s'est vu appliquer une douzaine de points de pénalité reléguant l'équipe de France à un point derrière les Italiens. Espérons qu'à l'avenir l'expérience serve de leçon. A l'inverse du poids constant le règlement en apnée statique permet de dépasser son contrat sans pénalités. Dans ce cas l'organisation redouble de prudence au niveau de la sécurité en multipliant les signes de sécurité toutes les 15'' une fois la performance annoncée dépassée. L'épreuve d'apnée statique se déroule toujours après celle du poids constant et offre un réel suspens. Car s'il est facile de prévoir un classement provisoire en poids constant (l'athlète n'a pas le droit pour des questions évidentes de sécurité de dépasser la profondeur annoncée) Mais attention de ne pas aller trop loin en ressortant limite, la sécurité est avant tout l'affaire de l'athlète en connaissant ses propres limites et en faisant preuve de sagesse.

S'il est clair que l'objectif de la compétition n'est pas d'établir des records personnels, il n'en reste pas moins vrai que l'apnée est aujourd'hui un sport de compétition. Un sport où il faut se préparer physiquement, techniquement et psychologiquement en n'oubliant pas l'aspect tactique.

COMMENT SE PREPARER :

AVANT LA COMPETITION

Il n'y a pas de secret, les personnes qui désirent réaliser des performances et participer à des compétitions doivent s'entraîner et prendre en compte plusieurs paramètres. En fonction des objectifs et des dates des compétitions, il faudra planifier les entraînements en variant les charges de travail (volume et intensité), et déterminer des cycles contenant un ou plusieurs objectifs.

La condition physique (VO₂), le travail spécifique, musculation, coordination, Souplesse, hydrodynamisme, adaptations physiologiques hypoxie, hypercapnie, tactique, relâchement, psychologie, compensation...

Lire les règlements

La non connaissance du règlement peut entraîner des pénalités par manque de compréhension, mauvaise interprétation etc...

Le respect des règlements qui régissent les compétitions est l'art de se comporter en vrai sportif et en concurrent loyal.

PENDANT LA COMPETITION

- s'informer sur l'heure officiel de passage, le temps d'échauffement, la zone de performance

- alimentation

- Echauffement il ne s'agit pas d'un entrainement