

# GUIDE DE PALANQUEE – NIVEAU 4



## Présentation générale

<https://plongee.ffessm.fr/mft>

# ROLE du GP – NIVEAU 4

□ Guide de palanquée est une fonction dont les prérogatives sont importantes dans le domaine de la plongée subaquatique.



▪ Entière responsabilité civile et pénale l'impliquant dans ses choix depuis l'immersion jusqu'au retour au bateau.



▪ Mise en œuvre de nombreuses actions pour garantir la sécurité mais aussi la réussite de la plongée en exploration.



▪ Faire découvrir et transmettre sa passion du monde sous marin.



# Compétences et Examen final

Le diplôme de « Guide de Palanquée – Niveau 4 » (GP-N4) de la FFESSM atteste de la maîtrise des compétences requises pour exercer la fonction de Guide de Palanquée en exploration définie par le Code du Sport.

Ces compétences sont orientées pour **garantir la sécurité d'une palanquée**

- Pour être reçu à l'examen, le candidat doit obtenir au minimum un total général de 320 points, sans note éliminatoire (inférieure à 5/20) dans chacun des **3 groupes d'épreuves**.
- Les épreuves doivent être toutes faites.
- La moyenne doit être obtenue dans les trois groupes d'épreuves .

# Conditions de candidature (examen)

- Etre titulaire de la licence FFESSM en cours de validité.
- Etre âgé de **17** ans au moins le jour du début de l'examen.
- Etre titulaire au minimum du Niveau 3 ou **PA40** de la FFESSM
- Etre titulaire du RIFA Plongée. (carte obligatoire)
- Présenter un certificat médical de non contre indication (spécifié passage du N4 GP) établi par un médecin généraliste, ou médecin fédéral, ou médecin du sport..
- Présenter les aptitudes correspondant aux compétences **A1, A2, A3 et A4** du référentiel Guide de Palanquée - Niveau 4 de la FFESSM, attestées par un MF1 ou BEES 1 minimum titulaire de la licence fédérale en cours de validité

# Aptitudes obligatoires pour l'examen

Ces 4 **aptitudes** détaillées dans le référentiel, sont :

- **A1** : La conduite de palanquée
  - « Accueillir des plongeurs », « Organiser et sécuriser l'activité »,
  - « Guider une palanquée en exploration », « Respecter l'environnement ».
- **A2** : Interventions sur un plongeur en difficulté à 40m.
- **A3** : Démonstration Technique de Maîtrise de Remontée Gilet (DTMR)
- **A4** : Nages PMT et capelée réalisées dans des conditions non éliminatoires en milieu naturel.

La durée de validité de chacune de ces attestations est de 9 mois.

# GROUPE 1 : Epreuves de condition physique

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1 - Mannequin :    | Coefficient 2 |
| 2 - 800 m P.M.T :  | Coefficient 2 |
| 3 - Apnée à 10 m : | Coefficient 1 |

Total des points attribués pour ce groupe : 100 points.

**Moyenne exigée du groupe : 50 points.**

# GROUPE 1 : Le mannequin

## Description

C'est une épreuve de condition physique qui teste les qualités d'apnée associées à la nage et à une simulation de sauvetage.

Elle consiste à réaliser, équipé de palmes, masque et tuba, en moins de 8 minutes le parcours défini par le jury (point de départ, passages obligés, point d'arrivée). L'atelier est matérialisé par le jury. Le mannequin est immergé à une profondeur comprise entre 4 et 6 m.

## Déroulement

- Nager en surface en PMT sur une distance de 100 m.
- Effectuer un canard et descendre à une profondeur comprise entre 4 et 6 m et tenir une apnée de 20 secondes minimum en déplacement.
- Après une récupération de **10 secondes au maximum** en surface, redescendre à la même profondeur, récupérer le mannequin, le ramener en surface et effectuer le signal de détresse en direction du jury.
- Remorquer le mannequin, les voies respiratoires hors de l'eau, sur une distance de 100 m.
- Le candidat doit maintenir le mannequin les voies aériennes hors de l'eau en utilisant une prise et une tenue du mannequin applicable à une victime réelle en se déplaçant sur le dos.
- Le candidat ne dispose que d'une seule tentative pour réaliser l'épreuve dans sa totalité. Toutefois, si le candidat échoue dans la récupération du mannequin, il peut faire une seconde tentative, le chronomètre n'étant pas arrêté.

# GROUPE 1 : Le mannequin

100m PMT

Canard

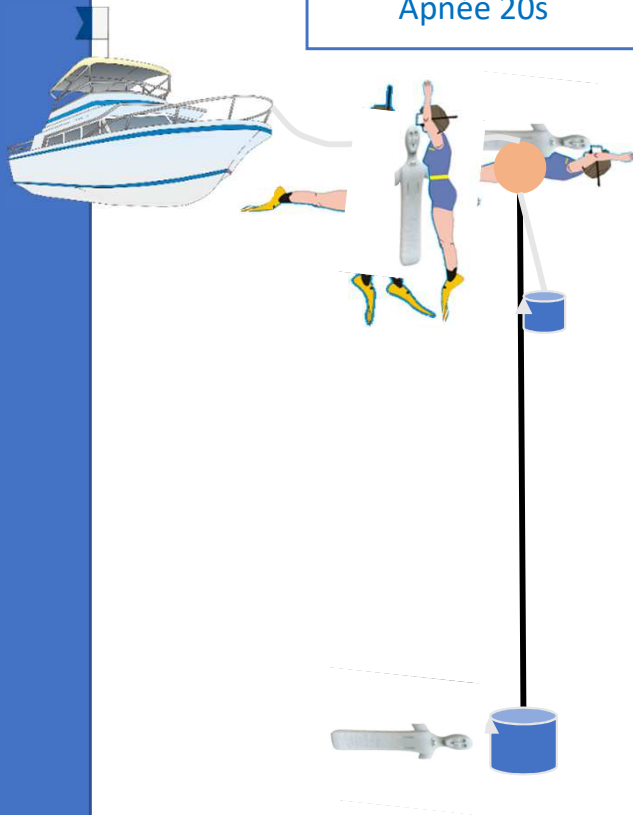
Apnée 20s

Récupération 10s

Récupération le  
mannequin

Signe de détresse

100m mannequin

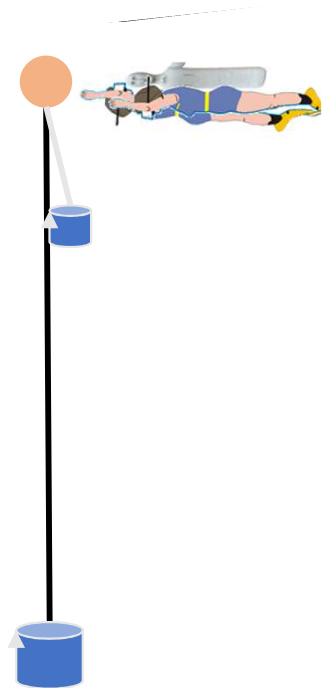


## Evaluation:

- Temps d'épreuve  
12 points
- Tenue et aisance avec  
la mannequin  
8 points

## Eliminatoire :

- Non réalisation de  
l'épreuve
- Temps > 8min
- Dépassement des 10s  
de récupération
- Toute immersion  
complète de la face  
d'une durée de 5s



- Avoir le bon lestage
- Mannequin homologué FFSS
- Tenue du mannequin normalisée



# GROUPE 1 : 800 m PMT

## Description

Cette épreuve permet de mettre en évidence l'entraînement du candidat dans la filière aérobie, élément indispensable de la condition physique du futur Guide de Palanquée.

L'aptitude A4 préalable à la présentation de l'examen final se réfère à cette épreuve. Elle doit être attestée par un MF1, BEES1 ou DEJEPS minimum, titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

## Déroulement

Les candidats partent ensemble et effectuent un parcours déterminé de 800 m.

Une notation est effectuée suivant le barème (voir MFT).

### ÉVALUATION

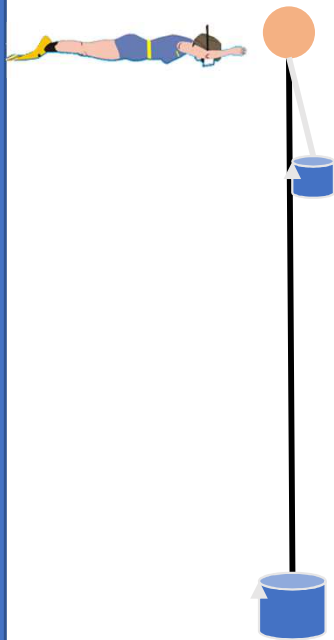
Barème Hommes  
Temps en min.  
inférieur ou égal à 10.20  
de 10.21 à 10.50  
de 10.51 à 11.30  
de 11.31 à 12.10  
de 12.11 à 12.50  
de 12.51 à 13.20  
de 13.21 à 13.50  
de 13.51 à 14.20  
de 14.21 à 14.40  
de 14.41 à 15.00  
de 15.01 à 15.30  
de 15.31 à 16.10  
de 16.11 à 16.50  
de 16.51 à 17.20  
de 17.21 à 17.50  
de 17.51 à 18.10  
de 18.11 à 18.30  
de 18.31 à 19.00  
de 19.01 à 19.30  
de 19.31 à 20.00  
supérieur à 20.00

**Note**  
**20**  
**19**  
**18**  
**17**  
**16**  
**15**  
**14**  
**13**  
**12**  
**11**  
**10**  
**09**  
**08**  
**07**  
**06**  
**05**  
**04**  
**03**  
**02**  
**01**  
**00**

Barème Femmes  
Temps en min.  
inférieur ou égal à 11.20  
de 11.21 à 11.50  
de 11.51 à 12.30  
de 12.31 à 13.10  
de 13.11 à 13.50  
de 13.51 à 14.20  
de 14.21 à 14.50  
de 14.51 à 15.20  
de 15.21 à 15.40  
de 15.41 à 16.00  
de 16.01 à 16.30  
de 16.31 à 17.10  
de 17.11 à 17.50  
de 17.51 à 18.20  
de 18.21 à 18.50  
de 18.51 à 19.10  
de 19.11 à 19.30  
de 19.31 à 20.00  
de 20.01 à 20.30  
de 20.31 à 21.00  
supérieur à 21.00

| Note (évaluation) | Homme     | Femme     |
|-------------------|-----------|-----------|
| 20                | t < 10.20 | t < 11.20 |
| 15                | t < 13.20 | t < 14.20 |
| 10                | t < 15.21 | t < 16.20 |
| 5                 | t < 18.10 | t < 19.10 |
| 0                 | t > 20    | t > 21    |

# GROUPE 1 : 800 m PMT

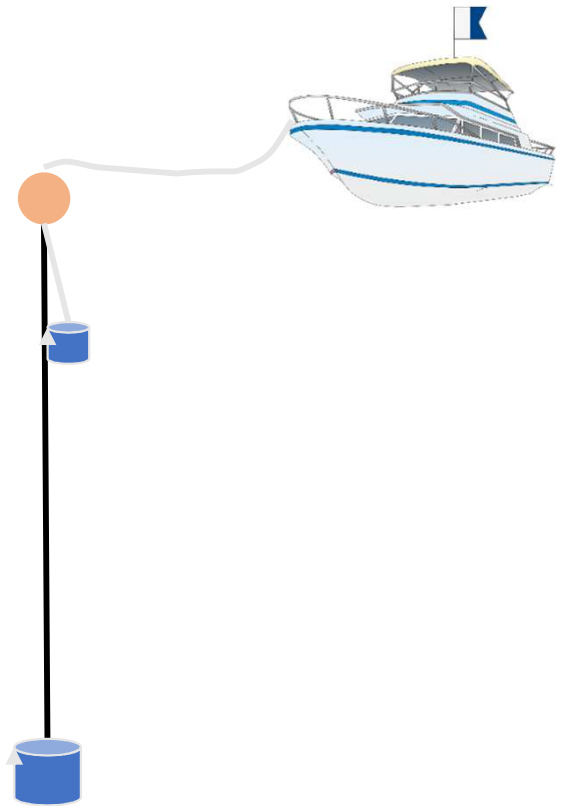


**Evaluation:**

- Barème de temps (voir MFT)

**Eliminatoire :**

- Temps > 20 min



▪ Avoir le bon lestage

# GROUPE 1 : Apnée 10m

## Description et déroulement :

Cette épreuve a pour but de permettre au candidat de démontrer une capacité minimale à l'apnée.

Au signal du jury, le candidat :

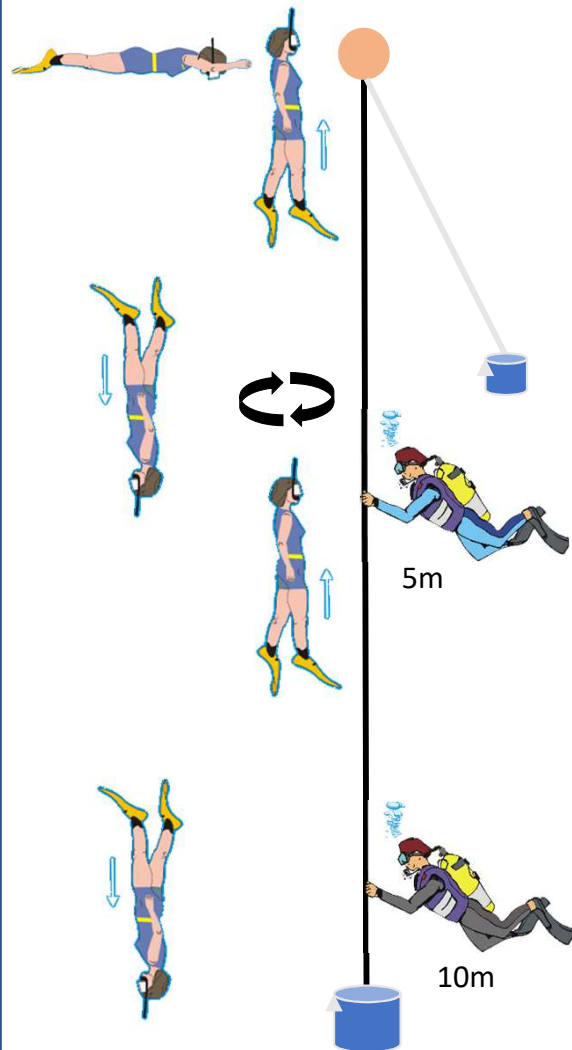
- effectue une technique d'immersion efficace, descend en apnée jusqu'au niveau de l'examineur **dont le masque est à 10 m**,
- se stabilise à son niveau, lui fait face, répond au signe OK,
- s'identifie et remonte en effectuant un tour d'horizon en stabilisation.

Le tuba ne doit pas être en bouche à la sortie de l'eau.

Dès qu'il fait surface, le candidat effectue le signe OK et reste pendant 30 secondes après la sortie de l'eau sous contrôle du jury pour vérifier son état de conscience.

Le candidat n'a droit qu'à un seul essai pour réaliser l'épreuve.

# GROUPE 1 : Apnée 10m



Au signal

Surface signe  
OK

Technique  
d'immersion

30s sous  
contrôle

Descente à 10m

Tour  
d'horizon  
stabilisé

Se stabilise

Au signal  
Remonte

Signe OK et  
s'identifie

## Evaluation:

- Descente 10m : 10 points
- Aisance à 10m : 1 à 6 points
- Comportement surface : 1 à 4 points

## Eliminatoire :

- Non atteinte des 10m
- Perte contrôle moteur ou syncope



- Avoir le bon lestage
- Retrait du tuba en immersion

# GROUPE 2 : Epreuves pratiques

Les épreuves pratiques se décomposent en **2 sous groupes** :

## **Sous-groupe A : Conduite de palanquée et technique à 40m**

4 - Guide de palanquée

a) Briefing – Débriefing

Coeff 2

b) Conduite de palanquée - Immersion

Coeff 3

5 - Intervention sur un plongeur en difficulté à 40 m.

Coeff 3

# GROUPE 2 : Epreuves pratiques

## **Sous-groupe B : Maitrise et démonstration pratiques et techniques**

|   |               |
|---|---------------|
| 6 – Matelotage (oral) :                   | Coeff 2       |
| 7 - Descente, stabilisation et VDM à 40 m |               |
| a) Descente dans le bleu                  | Coeff 1       |
| b) Stabilisation et VDM à 40 m            | Coeff 1       |
| 8 - DTMR de 25 m                          | Coeff 2       |
| 9 - 500 m avec scaphandre                 | Fait/Non Fait |

**Moyenne de 10/20 minimum pour chaque sous-groupe**

Total des points attribués pour ce groupe : 280 points.

**Moyenne exigée du groupe 2 : 140 points.**

# GROUPE 2 – Guide de palanquée

## Description

Le support est une plongée d'exploration où le jury joue le rôle des plongeurs encadrés dont le niveau s'étend du plongeur débutant au plongeur confirmé.

Le candidat tire un sujet indiquant :

- les consignes du DP,
- les paramètres de la plongée,
- le niveau des plongeurs (PE12, PE20 ou PE40)
- éventuellement d'autres informations (topologie, intérêts du site, etc.)

La liste des sujets est élaborée par le jury, et elle tient compte des contraintes environnementales (profondeur, relief, météo, etc.).

Le candidat dispose de **10 minutes** pour préparer son sujet et a la possibilité de demander des informations complémentaires dès lors qu'elles sont du ressort du DP.

# GROUPE 2 – Guide de palanquée

## Déroulement

L'épreuve se décompose en deux parties :

1. Une partie en surface (coefficient 2)
  - a. Briefing avant (15 points)
  - b. Débriefing après l'immersion (5 points).
2. Une partie en immersion (coefficient 3)

La durée de l'immersion est déterminée selon la profondeur et l'appréciation du jury entre 10 et 25 minutes.

Sans aucune simulation du jury nécessitant une assistance ou un sauvetage.

## Evaluation

L'évaluation porte principalement sur les capacités d'adaptation du Guide de Palanquée au niveau réel des plongeurs et aux situations rencontrées.

Toute mise en danger est éliminatoire.



# GROUPE 2 – Guide de palanquée

## *Epreuves en 3 temps :*

### **1) Le briefing et mise à l'eau**

- Prise en charge de la palanquée (niveau, expérience, attentes, difficultés potentielles, etc.)
- Explication sur l'organisation et le déroulement de la plongée
- Consignes de sécurité et prévention (chutes, chocs, etc.)
- Procédure de mise à l'eau (adaptée au bateau, efficace, sécuritaire)
- Regroupement de la palanquée avant immersion

# GROUPE 2 – Guide de palanquée

## 2) Déroulement de la plongée

### *Immersion*

- Choix de la technique (canard, phoque)
- Comportement du GP pendant la descente ( prévention barotraumatismes, attention portée au plongeur, etc.)
- Regroupement au fond (cohésion de la palanquée, vérifications d'usage, etc.)

# GROUPE 2 – Guide de palanquée

## *Evolution*

- Respect des consignes du DP
- Attention portée au(x) plongeur(s)
- Réactivité face à un imprévu ou une anomalie constatée (profondeur dépassée, respiration anormale, comportement anormal, etc.), la réponse doit être rapide et adaptée.
- Capacité à donner de l'intérêt à la plongée (faune, flore, relief, etc.)
- Orientation conforme aux prévisions (retour au bateau, dérivante, etc.)
- Respect de l'environnement (comportement du GP et action éducative à l'égard de la palanquée.)

# GROUPE 2 – Guide de palanquée

## *Fin de plongée*

- Regroupement de la palanquée
- Organisation de la remontée et gestion des paramètres.
- Comportement lors de la remontée.
- Organisation et gestion du palier (regroupement, contrôles, profondeur, stabilité, etc.)
- Gestion de la sortie et retour au bateau (tour d'horizon, sécurité surface, etc.)

# GROUPE 2 – Guide de palanquée

## **3) Débriefing**

- Attention portée au(x) plongeur(s) (aide éventuelle au déséquipement, etc.)
- Pertinence des commentaires (faune et flore observées, curiosités, épave, grotte, relief, etc.)
- Observations faites au(x) plongeur(s) (comportement dans l'eau, conseils, etc.)
- Consignes de sécurité (surveillance et alerte)

# GROUPE 2 – IPD 40m

## Description

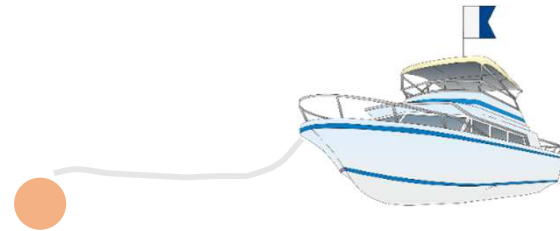
Il s'agit d'une épreuve, dissociée de l'épreuve N°4 dans l'eau, durant laquelle le candidat doit démontrer ses capacités à prendre en compte une situation nécessitant une intervention et la remontée en surface d'un plongeur en difficulté.

## Déroulement

Cette épreuve est réalisée à l'issue de l'épreuve N°7 (Descente, stabilisation et vidage de masque à 40 m) et dans les conditions de profondeur et de stabilisation décrites dans cette épreuve.

- Le candidat intervient sur un plongeur (l'examineur) conscient et stabilisé à 40 m sur un fond plus important.
- Sur un signe de l'examineur, le candidat doit le remonter dans une zone de profondeur comprise entre 5 à 3 m en privilégiant l'utilisation du gilet.
- Il doit assurer la sécurité de la remontée et notamment la maîtrise de la vitesse en toute circonstance jusqu'à l'arrivée en zone de palier.
- Tout au long de l'intervention, le candidat surveille l'assisté et doit conserver une attitude sécurisante.
- Il doit pouvoir s'adapter à une situation évolutive (perte de conscience, lâcher du détendeur ou panne d'air).
- L'arrêt entre 5 et 3 m est marqué et un tour d'horizon permet de sécuriser l'arrivée en surface.

# GROUPE 2 – IPD 40m



3/5m



40m



Arrêt et tour  
d'horizon

Situation évolutive

Remontée en  
sécurité et maîtrise  
de la vitesse

Au signe

Stabilisé

## Evaluation:

- Qualité et efficacité de la prise en charge
- Contrôle de la vitesse de remontée
  - Profil de la remontée
- Arrêt au palier (3/5m) et tour d'horizon
- Vitesse maîtrisée à **35m**
- Utilisation du gilet doit être privilégiée
- Utilisation des palmes ou regonflage sont pénalisant

## Eliminatoire :

- Tout comportement impactant la sécurité
- Manque de réactivité au fond
- Redescente de +2m à tout moment
- Percer la surface sans marquer l'arrêt au palier

# GROUPE 2 : Matelotage

## Description

C'est une épreuve pratique qui doit permettre d'évaluer les qualités d'un futur Guide de Palanquée en tant qu'équipier du Directeur de Plongée attentif à la sécurité et l'environnement maritime.

## Thématique

- Participer aux manœuvres et à la mise en place du matériel de sécurité.
- Participer au choix du site de plongée.
- Connaissance des règles élémentaires de sécurité et de navigation en mer.



# GROUPE 2 – Descente dans le bleu, Stabilisation et VDM

## Description

C'est une démonstration technique sans rapport direct avec une situation réelle.

Il s'agit pour le candidat de démontrer sa capacité :

- à maîtriser la technique permettant de descendre de 3 m à 40 m en position verticale tête vers le bas sans vriller et à se stabiliser sans délai à son issue,
- à rester stabilisé durant toute la phase au cours de laquelle il enlève, remet et vide son masque.

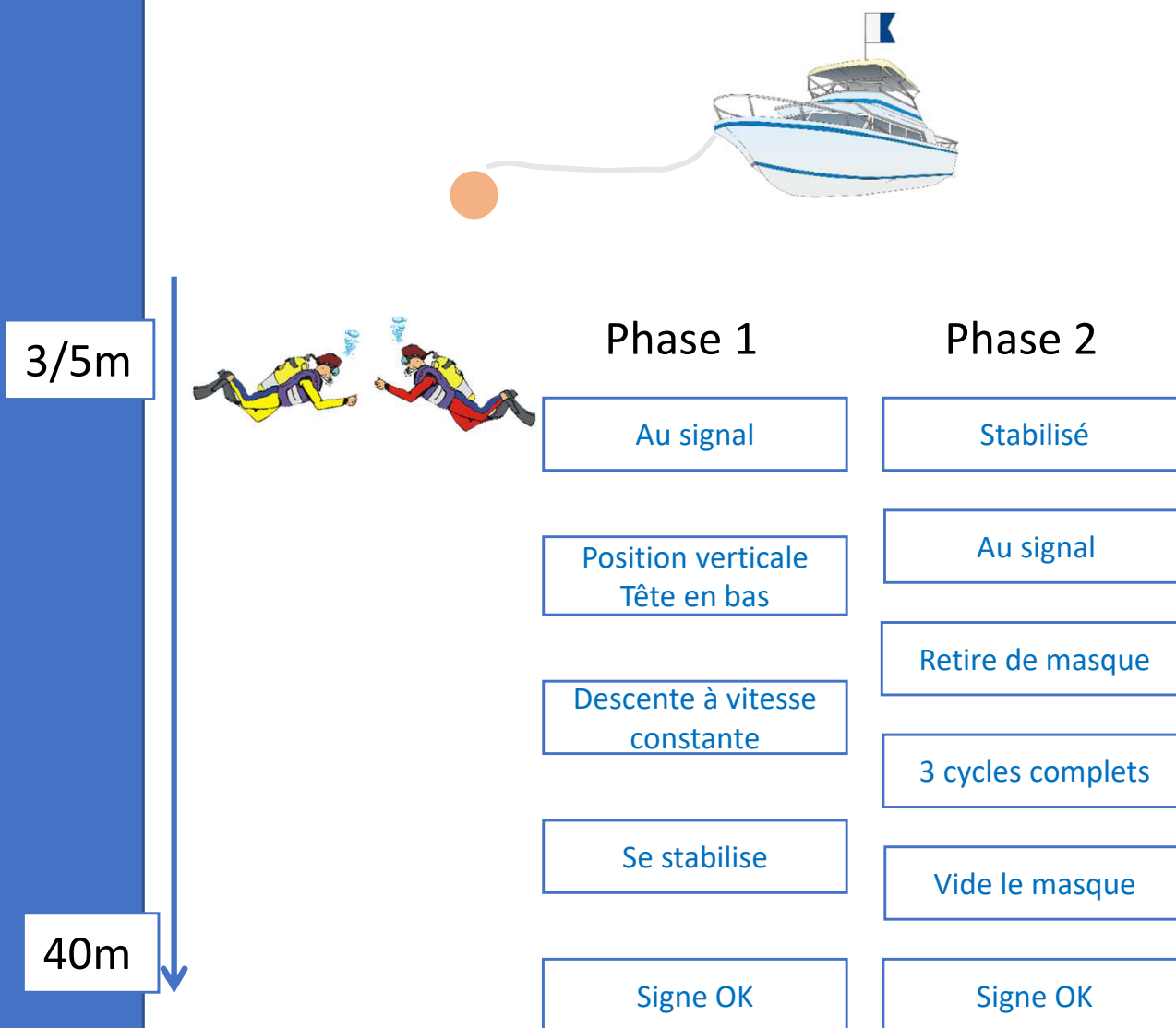
Elle permet, par la réalisation d'un geste technique imposé, d'évaluer la maîtrise de sa ventilation, de son équilibre, de sa propulsion et de la gestion de son stress dans cette situation particulière.

## Déroulement

Cette épreuve se déroule à l'occasion de la descente à 40 m de l'épreuve N° 5 et se décompose en deux phases :

- Une phase de descente (coefficient 1).
- Une phase de stabilisation et de vidage de masque (coefficient 1).

# GROUPE 2 – Descente dans le bleu, Stabilisation et VDM



## Evaluation:

### Phase de descente

- Maitrise de la position et de l'équilibre
- Maitrise de la vitesse (20 à 30m/min)
- Retournement à partir de 35m

### Phase de stabilisation et VDM

- Temps de stabilisation
- Maintien de la profondeur
- Stabilisation à l'aide du SGS et ventilation
- Rapidité retrait du masque
- Régularité et respect des 3 cycles
- Vidage de masque en 1 fois

### Eliminatoire :

- Variation autour de la profondeur plancher  $\pm 2m$

# GROUPE 2 – DTMR 25m

## Description

La DTMR est la démonstration technique d'un savoir-faire : maîtriser l'utilisation des gilets et la gestion ventilatoire pour assurer une vitesse de remontée parfaitement contrôlée.

Contrairement à l'épreuve N° 5, celle-ci est une démonstration et n'a pas pour objectif de refléter la réalité d'une situation d'assistance à un plongeur en difficulté. L'évaluation est donc axée sur des critères techniques.

Le support de cette épreuve est une remontée en binôme solidaire qui commence sur signe « remonte ».

La descente ne donne pas lieu à une évaluation.

L'aptitude A3 préalable à la présentation de l'examen se réfère à cette épreuve.

## Déroulement

L'épreuve se décompose en deux phases :

- La maîtrise de la remontée est évaluée sur 20 points.
- La non maîtrise du déploiement du parachute et du retour en surface peut entraîner une perte de points.

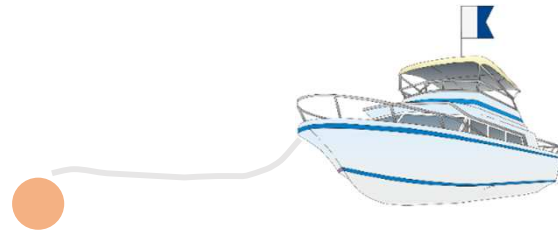
# GROUPE 2 – DTMR 25m

## Déroulement Phase 1

Départ stabilisé à une profondeur de 25 m en pleine eau.

- Sur le signe « remonte » de l'évaluateur, le candidat saisit celui-ci et engage la remontée.
- Seul le candidat intervient sur les gilets pour gérer la remontée. L'évaluateur conserve une attitude neutre jusqu'à la fin de l'exercice.
- Le profil de référence est linéaire.
- La vitesse de référence est de 10 à 12 m/min.
- L'information « vitesse de remontée » peut être prise à l'aide de tout moyen (instruments, bulles, etc.)
- A l'approche de la surface, le candidat réalise un arrêt franc entre 5 et 3 mètres puis effectue un tour d'horizon en maintenant son niveau d'immersion.
- Une fois stabilisé, le binôme se désolidarise.

# GROUPE 2 – DTMR 25m



## Phase 1

Maintient de la profondeur

Arrêt à 3/5m et tour d'horizon

Remontée en sécurité et maîtrise de la vitesse

Au signe : Remonte

Stabilisé

0m

6m

25m



## Evaluation:

### Phase de la remontée

- Capacité de maintenir une profondeur
- Capacité à entamer la remontée sans délais
- Maitrise de la vitesse
- Maitrise des moyens de remontée
- Maitrise de la réalisation d'un tour d'horizon
- Maintien de la profondeur

### Eliminatoire :

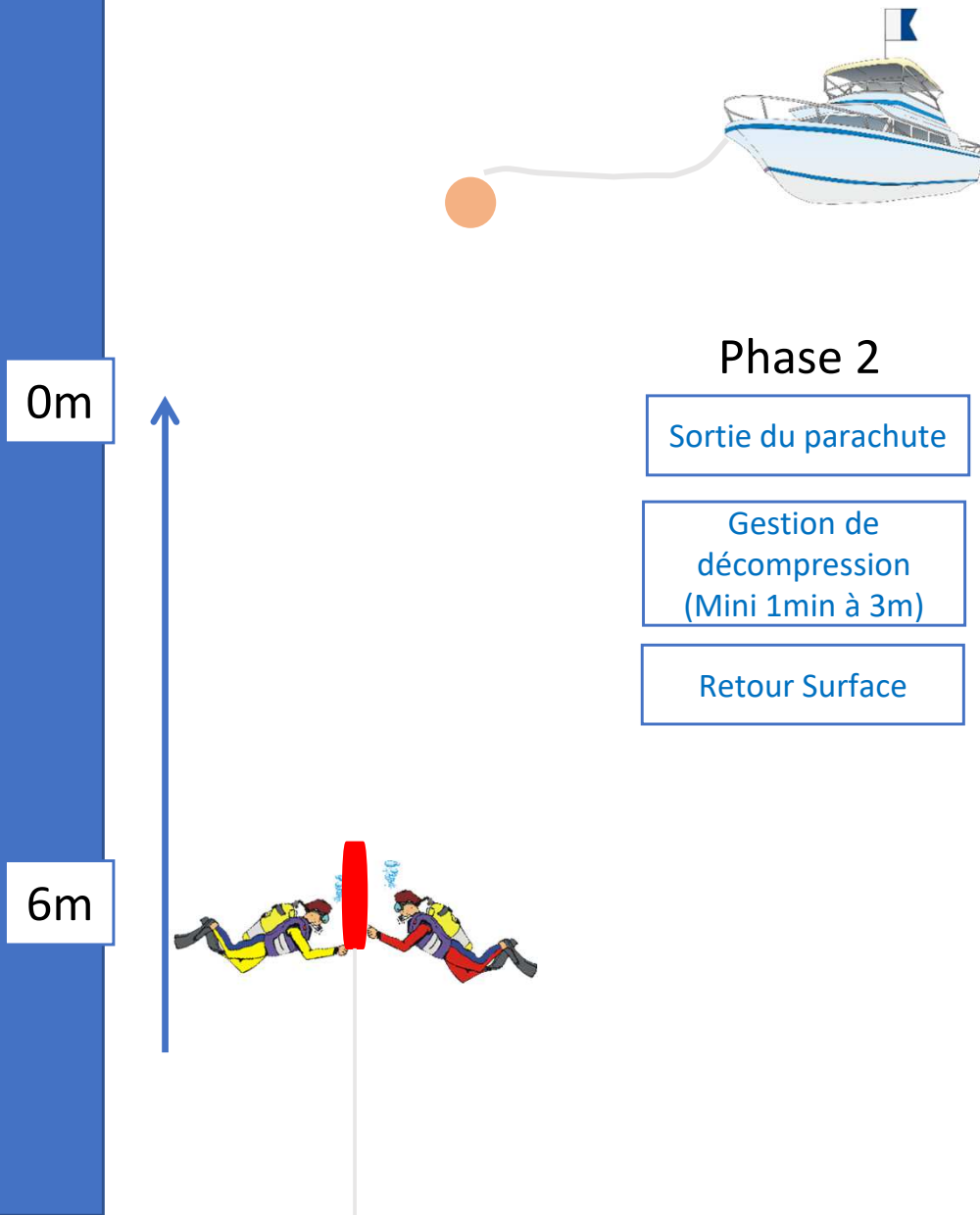
- A tout moment remonter ou descente de +2m
- Regonfler son SGS +2 fois
  - Remonter -2m
  - Tout comportement impactant la sécurité

# GROUPE 2 – DTMR 25m

## Déroulement Phase 2

- Tout en maintenant le niveau d'immersion à la profondeur d'arrêt , le candidat sort son parachute et le gonfle à l'aide de son détendeur de secours.
- Le candidat assure la gestion de la décompression de la palanquée et le retour en surface, moment où l'épreuve prend fin.
- Si aucun palier n'est nécessaire, un minimum d'une minute à 3 mètres doit être réalisé pour permettre au jury d'évaluer la stabilisation du candidat.

# GROUPE 2 – DTMR 25m



## Evaluation:

### Phase stabilisation et parachute (perte de points en cas de non maitrise)

Maintien de la profondeur durant  
le lâcher de parachute

- Maintien de la profondeur palier
- Durée de mise en place du parachute
- Quantité d'air insufflée dans la parachute
- Gestion de la palanquée (décompression)
- Retour surface en sécurité

### Eliminatoire :

- A tout moment remonter ou descente de +2m
- Regonfler son SGS +2 fois
  - Remonter -1m
- Tout comportement impactant la sécurité

# GROUPE 2 : Nage avec scaphandre sur 500m

## Description

L'épreuve est individuelle et consiste à réaliser un parcours déterminé de 500 m en moins de 16 minutes.

## Déroulement

Les candidats portent un scaphandre, respirent sur leur tuba, se déplacent en nage ventrale, partent ensemble et effectuent un parcours déterminé de 500 m.

Le candidat ne doit pas se servir du scaphandre qu'il porte, ni s'aider de ses bras.

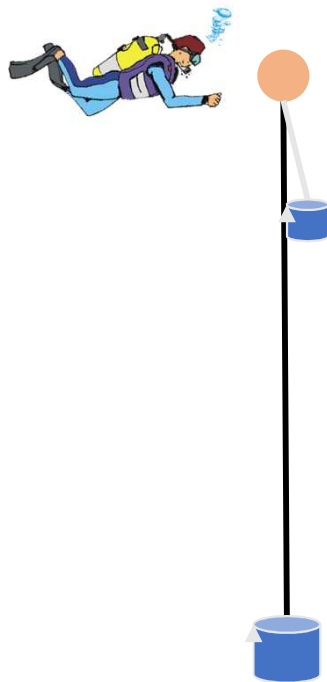
L'épreuve doit être effectuée scaphandre sur le dos, bouteille ouverte et détendeur en main.

## Évaluation

Fait / Non Fait.

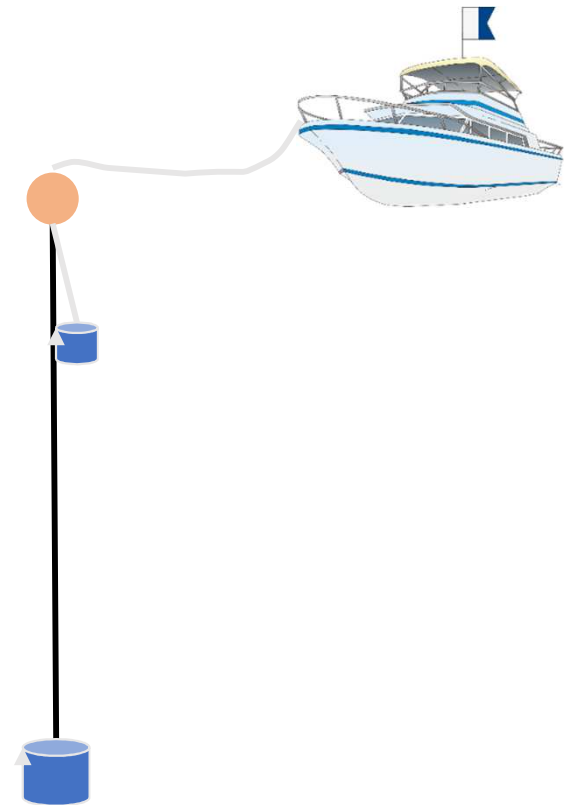


# GROUPE 2 : Nage avec scaphandre sur 500m



**Evaluation:**

- Fait / Non Fait
- Temps < 16 min



- Epreuve individuelle
- Respiration tuba
- Nage ventrale équipée

# GROUPE 3 - Théorie et connaissances générales

## Epreuves écrites :

|  |         |
|--|---------|
| 10 - Décompression   | Coeff 3 |
| 11 - Anatomie, physiologie et physiopathologie du plongeur | Coeff 4 |
| 12 - Aspects théoriques de l'activité                      | Coeff 2 |
| 13 - Cadre réglementaire de l'activité                     | Coeff 2 |

## Epreuve orale

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 11 - Matériel de plongée | Coeff 2 |
|--------------------------|---------|

Total des points attribués : 260 points.

**Moyenne exigée du groupe : 130 points.**

# VALIDATION PARTIELLE (pratique)

A condition que le candidat ait participé sans abandon à l'ensemble de l'examen, et quelle que soit la structure organisatrice :

- La partie pratique est acquise si le candidat a obtenu la moyenne dans chacun des groupes.
- G1 (condition physique) et G2 (plongée scaphandre), sans note éliminatoire, épreuves toutes faites et un minimum de **90 points en théorie**, avec ou sans note éliminatoire dans le groupe théorique.

# VALIDATION PARTIELLE (Théorie)

- La partie théorique est acquise si le candidat a obtenu la moyenne dans ce groupe sans note éliminatoire et un minimum de **133 points** en pratique (groupes 1 + 2) avec ou sans note éliminatoire dans cette partie pratique (libre et/ou scaphandre).
- Le bénéfice de la partie théorique ou pratique est valable durant **9 mois** à compter de la date à laquelle le candidat a présenté la première épreuve et pour un maximum de deux sessions de rattrapage.

# Valider la partie manquante et obtenir son N4

Pour repasser la partie non acquise, le candidat peut se présenter dans n'importe quelle session organisée par un **club**, un **Comité Départemental**, sa **CTR** ou n'importe quelle **autre CTR**, il doit repasser la partie complète à laquelle il a échoué (et non uniquement le groupe d'épreuves).

<https://plongee.ffesm.fr/mft>

# Programme Niveau 4 du Codep93

- Cours de théorie
- Sorties en lac (Beaumont sur Oise) pour peaufiner les nages.
- Fosses à Villeneuve La Garenne
- Séances Apnée à Bobigny
- Week end de validation des aptitudes (en construction)
- Examen blanc théorique.
- Examen théorique de façon anticipée (1 semaine avant la pratique)
- Stage final de 4 jours (réglage des détails).
- Examen sur 2 jours.

# La préparation physique

Dix épreuves physiques et/ou techniques vous attendent dans un temps relativement court et sans possibilité de faire un **2<sup>ème</sup> essai.**

# La préparation physique – La nage

Vous devez vous habituer au milieu naturel.

## **Méfiez-vous des mauvaises habitudes que l'on saisit en piscine**

- Pas d'orientation.
- Pas de virages pour se relancer (longueur de piscine).
- Pas de combinaison , ni lest = équilibre différent.
- Position du corps différent (flottabilité)
- Bras très utilisés en piscine

En mer avec une combinaison les mouvements de bras sont plus limités : **LE RENDEMENT EST MOINDRE**

En plongée 85 à 100 % de la propulsion = les jambes.

Il faut donc travailler sa technique de palmage, pour améliorer ses performances.



# La préparation physique – Entraînement

Le préalable obligatoire = **le travail foncier**

Pour améliorer son endurance :

Effectuer des séances basées plutôt sur le temps de nage que sur la distance.

Dans un deuxième temps = **le travail en fractionné**

Méthode plus avantageuse , plus efficace pour progresser.

Moins de déchets accumulés dans les muscles (lactates).

Moins de fatigue.

L'appareil cardio-pulmonaire est plus sollicité

La ventilation est donc améliorée.

Travail de la **qualité technique du geste**

pour viser l'efficacité dans les deux phases

# La préparation physique – Attention

**Ne pas être trop ambitieux trop vite.**

- Démotivation.
- Risques de blessures.
- Fatigue.

**Être exigeant avec soi même.**

- Pas de progrès sans effort.
- S'entraîner en milieu naturel pour se rapprocher des conditions réelles.

L'**échauffement** est primordial avant tout effort.  
Et n'oubliez pas de vous **réhydrater**.



Merci de votre attention