

## Bulletin d'inscription

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Strucure ou club : \_\_\_\_\_



Pour des informations supplémentaires, contacter

[castel.frederick@orange.fr](mailto:castel.frederick@orange.fr)

ou

[malou@18112.fr](mailto:malou@18112.fr)

Date limite d'inscription : 08 octobre 2013

Tarif : 30 euros/personne repas, collation et actes du colloque  
chèque à l'ordre de TNAP à envoyer F. Castel 157 BLD ROYER – 37000 TOURS

**Colloque ouvert à tous**



# Colloque nage avec palmes TOURS – 19 Octobre 2013

Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous Marins

### **Madame Typhaine RIOUX**

#### **La Récupération en NAP : Comment et Pourquoi ?**

En compétition piscine, la NAP induit une lactatémie hautement élevée et ce, pour les 4/5 des distances proposées. Ce fait peut conduire le nageur à une fatigue précoce pour la suite de la compétition et par conséquent, à de mauvaises performances. La récupération semble incontournable pour éliminer le plus rapidement et efficacement possible cette lactatémie. L'objet de ce travail est d'évaluer les méthodes de récupération afin de définir une méthode optimale pour le nageur et l'entraîneur.

### **Monsieur Guillaume BOITEL**

#### **Efficience énergétique et fréquence d'ondulation du monopalmeur**

Connaitre les stratégies potentielles impliquées dans le choix de la fréquence chez les monopalmeurs au cours de moyenne et longue distance. Évaluer l'effet de la fréquence sur le Coût Énergétique de la locomotion aquatique à des intensités sous maximales chez des monopalmeurs de haut niveau.

### **Monsieur Arnaud PONCHE**

#### **Pathologie de l'apnée et physiologie de l'entraînement.**

Les mécanismes physiologiques mis en jeu lors de la pratique de l'apnée sportive sont d'une importance cruciale pour la programmation de l'entraînement de l'apnéiste. Le but de cette intervention est de fournir une information sur les mécanismes fondamentaux tels que l'hypercapnie et l'hypoxie, et de montrer que la connaissance de ces fondamentaux permet de mettre en place des entraînements assurant une progression sportive en toute sécurité.

### **Monsieur Michel KITCHEV**

Le point essentiel pour construire une bonne saison est l'objectif final. Il faut fixer l'objectif en place et en temps et ne pas hésiter à le fixer vers le haut niveau. Lorsque celui-ci est fixé, il faut que l'athlète « digère » cet objectif pour qu'il porte un autre regard sur son potentiel et qu'il commence à réellement travailler. A partir de ce moment, il faudra monter en puissance vers cette finalité. La discussion peut se lancer.

#### **08.30 Accueil**

*Ampithéâtre - Maison des Sports – Rue de l'aviation*

*37210 Parçay Meslay                      sortie A10 - sortie 19*

#### **09.00 Introduction**

***Frédéric CASTEL Responsable national formation NAP – FFESSM  
Claude PHILIPPE Président Commission Nationale de NAP - FFESSM***

#### **09.15 Efficience énergétique et fréquence d'ondulation du monopalmeur**

***Guillaume BOITEL Docteur en physiologie et biomécanique – Lille***

#### **10.45 Pause café**

#### **11.05 L'entraînement du sprinter en nage avec palmes**

*Jeu de questions réponses*

***Michel KITCHEV – Entraîneur de l'Equipe de France  
de nage avec palmes FFESSM***

***Entraîneur de Camille Heitz Championne d'Europe 2008 & 2010***

#### **12.30 Déjeuner**

#### **14.00 Physiologie et pathologie de l'apnée**

***Arnaud PONCHE - Responsable technique de l'Equipe de France  
d'Apnée FFESSM***

#### **15.30 La Récupération en NAP : Comment et Pourquoi ?**

***Typhaine RIOUX Etudiante en Master – Université de Rennes  
Responsable technique régionale nage avec palmes de Bretagne***

#### **17.00 La préparation mentale chez le sportif**

***Franck MESNIER Préparateur mental***

#### **18.00 Clôture du colloque**

