

LES PARAMETRES DE LA PERFORMANCE

Francis Fèvre (Instructeur National d'Apnée)

Comment nager plus loin sous l'eau ? Il ne suffit pas de bien remplir ses poumons.
On peut agir sur trois éléments.

1) Les facteurs physiques

Analogie avec une automobile
Comment aller le plus loin avec un plein de carburant

<u>Domaine</u>	<u>Automobile</u>	<u>Apnée</u>
Carburant	Faire le plein Quantité Qualité	Remplir au maximum ses poumons Faire le plein d'O ₂ Eliminer le CO ₂
Diminuer la consommation	Eliminer les dépenses énergétiques inutiles: clim, chauffage	Eliminer les gestes inutiles, les contractions musculaires parasites
Optimiser le fonctionnement	Régler le moteur Gonfler les pneus	Affiner la technique Trouver les sensations et les appuis
Améliorer le rendement énergétique	Choisir une motorisation qui ait un bon rendement énergétique	Améliorer la qualité des échanges alvéolaires, la fixation et le transport de l'O ₂
Echauffement	Faire chauffer le moteur	Un muscle chaud travaille mieux
Améliorer le CX	Retirer la galerie de toit Rouler vitres fermées	Hydrodynamisme Diminuer la surface frontale, la friction et la traînée
Motorisation	Choisir un moteur sobre	Muscles endurants, capables de travailler avec peu d'O ₂ Choisir des palmes adaptées à l'endurance
Style de conduite	Conduite coulée Allure régulière	Nage régulière sans à-coups, style coulé
Optimiser la vitesse	Trouver le bon compromis	Trouver le rythme de croisière économique

2) Facteurs physiologiques

Résistance à l'hypercapnie (élévation du taux de CO₂)
Résistance à l'hypoxie (manque d'O₂)
Capacité de fixer un taux d'O₂ dans le sang

3) Facteurs psychiques

Avoir la force : c'est le courage uni à l'intelligence
Maîtrise du stress : Etre « Aware » (Etre conscient, vigilant)