Plongée et forme physique : échauffement et entraînement

Combien de temps et d'argent investissez-vous dans le choix et l'achat du bon équipement de plongée ? Posez-vous la question suivante : est-ce que vous en profitez vraiment ?

Nous avons tendance à oublier ce qui est en fait la partie la plus importante de notre équipement de plongée : notre corps.

En effet, votre expérience dans et hors de l'eau serait nettement améliorée si vous développiez votre force, votre résistance et votre flexibilité.

Encore une fois, posez-vous la question suivante : seriez-vous prêt à faire face de façon efficace à un changement soudain des conditions météo-océaniques (par exemple des courants forts) ? À gérer une situation d'urgence (par exemple le transport d'un binôme blessé) ? À réagir rapidement à une défaillance du matériel, en utilisant la capacité aérobique et anaérobique nécessaire, et ce, au moment approprié ? Seriez-vous prêt à endurer un effort physique inattendu ou à contrôler votre état émotionnel ?

La gestion d'activités simples telles que le transport de votre matériel, éventuellement sur une surface instable (par exemple sur un bateau par mauvais temps et par mer agitée), vous a-t-elle parfois été difficile ?

Si c'est le cas, il est grand temps de vous entraîner !

—

Vous trouverez ci-dessous un programme d'entraînement qui vise à améliorer ou à maintenir votre état physique. Il vous permettra également d'augmenter vos performances en plongée, de réduire les risques de blessure ou d'accident, de mieux réagir face aux urgences ou aux changements de situation soudains, ou tout simplement de profiter pleinement de la plongée !

Fixez des objectifs raisonnables

Tout dépend de vos attentes. Grâce à notre programme d'entraînement, nous cherchons à :

- augmenter la mobilité articulaire ;
- augmenter la stabilité articulaire ;
- développer la force physique et la proprioception du corps (la capacité de contrôler son corps par le rééquilibrage postural).

Nous essaierons d'atteindre notre objectif grâce à une série de 4 **routines** (mouvements fonctionnels primitifs) spécialement conçues et mises en place pour répondre aux besoins des plongeurs, à tous les niveaux. Que vous soyez sportif ou non, cet entraînement vous permet de faire travailler tous les éléments structurels de manière optimale et d'obtenir un mouvement du corps sûr et efficace. Les muscles, mais également les articulations, les tendons, les ligaments, le tissu conjonctif qui compose les bandes qui donnent vie aux chaînes musculaires, ainsi que le système nerveux seront sollicités.

La mobilité et la proprioception articulaires seront ainsi développées, de même que la coordination, la réactivité et, à terme, la force, la vitesse et la puissance.

Adaptez le programme à vos besoins

Ce type d'entraînement fonctionnel peut être réalisé avec le seul poids de votre corps ou avec des charges (comme l'équipement de plongée).

Les routines sont une séquence de postures d'étirements globaux, associées à des étirements et des mouvements dynamiques qui sollicitent diverses articulations afin d'améliorer votre force physique.

Dans la vidéo, les **positions statiques** (en blanc) seront maintenues pendant environ 7 secondes, tandis que les **séries qui font appel à la force** (en orange) seront répétées 8 fois. Selon vos besoins, vous pouvez varier le temps de maintien, l'amplitude du mouvement ou le nombre de répétitions.

La réduction ou l'augmentation du temps de maintien vous permet de mettre l'accent sur la fonction cardiovasculaire ou sur le rééquilibrage postural et la détente myofasciale.
L'augmentation progressive de l'amplitude des mouvements aura une incidence sur la récupération ou le maintien de toute l'amplitude des mouvements articulaires.

L'augmentation du nombre de répétitions des exercices accroîtra la force générale. De plus cela permettra de renforcer et de stabiliser de nombreuses articulations ainsi que la proprioception.

Nous espérons que ce programme, associé à un entraînement cardiovasculaire général (consulter les directives de l'OMS), aura des effets positifs sur votre activité sous-marine !

« En matière de condition physique, il ne s'agit pas d'être meilleur que quelqu'un d'autre, mais d'être meilleur qu'avant. »

Présentation des formateurs

Matteo Del Principio, né dans les Abruzzes en Italie, est un entraîneur professionnel qualifié, spécialisé dans la force et la forme physique, avec une vaste expérience dans les championnats de basket-ball (ligues A1, A2 et B). En 2016 et en 2017, il était l'entraîneur des sélections nationales juniors (FIP, Fédération italienne de basket-ball). Il a également fait un stage dans la NBA avec les Hawks d'Atlanta. De plus, il a entraîné plusieurs pilotes motocyclistes lors des championnats du monde MotoGP et Superbike.

Retrouvez Matteo sur Facebook et Instagram.