

*Bientôt l'été ... et la mer. Génial ! Au fait, avez-vous fait le nécessaire pour arriver en forme et pouvoir parcourir en randonnée palmée ou en apnée nos beaux rivages sans grosse fatigue ? Il n'est peut-être pas trop tard pour réparer quelques erreurs. Il n'est jamais trop tard.*

## **Apnée et condition physique Etes-vous en forme ?**

Au sortir de l'hiver, et comme chaque année, fleurissent dans les magazines et journaux, sur le web, des milliers de conseils pour « affûter » notre ligne, perdre notre tour de hanche ou de ventre. Au-delà de l'aspect esthétique et superficiel de notre corps, certes non négligeable, il y a plus important : l'aspect fonctionnel. En effet à quoi peut servir un corps d'Apollon ou de déesse, si on se fatigue au premier coup de palmes, si notre canard est « raide », ou si l'on est obligé de prendre l'ascenseur quand on rentre chez soi, éreinté par 20' de ballade parmi nos amis les poissons ? Vous l'avez deviné, nous allons parler de votre condition physique.

Il ne s'agit pas ici de détailler un programme d'entraînement ou de parler d'intensité d'exercice, il s'agit de faire le point sur les conseils essentiels que l'on peut donner à « monsieur tout le monde » pour qu'il reste en forme.

### **C'est quoi la condition physique ?**

Le plus simple est de regarder les définitions que les spécialistes en donnent. *"La condition physique est définie comme la capacité à accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur et promptitude, sans fatigue excessive et avec suffisamment d'énergie en réserve pour jouir pleinement du temps consacré aux loisirs et rencontrer les situations d'urgence "*(President's Council on Physical Fitness and Sports, 2000).

On comprend à la lecture de cette définition, qu'être en bonne condition physique, c'est beaucoup plus que ne pas être malade. On peut avoir une bonne tension et un bon ECG et être en difficulté quand il s'agit de monter 2 étage à pied. Il nous faut tout simplement être capable de faire face aux exigences des situations rencontrées couramment dans notre vie de tous les jours. Mais voilà, l'apnée n'est pas une situation rencontrée tous les jours, sauf pour les professionnels et les apnéistes ou chasseurs de bons niveau.

## **Condition physique et apnée : force, endurance et souplesse**

Puisque nous nous intéressons à l'apnée, la randonnée palmée voire la pêche sous-marine en apnée, si nous voulons savoir si nous sommes en bonne condition physique pour pratiquer ces activités, il faut inventorier les contraintes auxquelles on doit faire face. En apnée, nous sommes dans l'eau et celle-ci est dense. Elle résiste à nos mouvements qui sont donc difficiles et nécessitent une certaine force, surtout qu'il faut déplacer en plus des palmes ou des monopalmes. Comme il ne s'agit pas de soulever la charge la plus lourde possible mais de répéter un mouvement d'intensité modérée (palmage) un grand nombre de fois, on préférera parler d'endurance de force<sup>1</sup>. Dans l'eau également nos mouvements doivent être fluides, sans « à coups », soit pour ne pas effrayer un poisson, soit pour économiser son énergie. Un mouvement fluide demande de la souplesse, tout autant que les nécessités de l'hydrodynamisme. Quand on se déplace en randonnée palmée ou en chasse, voire quand on nage pour rejoindre un site d'entraînement (peu éloigné du bord s'il vous plaît si vous y allez à la nage !), il faut être capable de récupérer vite ou du moins assez rapidement, sinon vos apnées vont durer 10 secondes. Une bonne récupération, ainsi que la capacité à nager en déplacement ou contre un léger courant, demande de « l'endurance », que nous préfererons appeler endurance aérobie<sup>2</sup>.

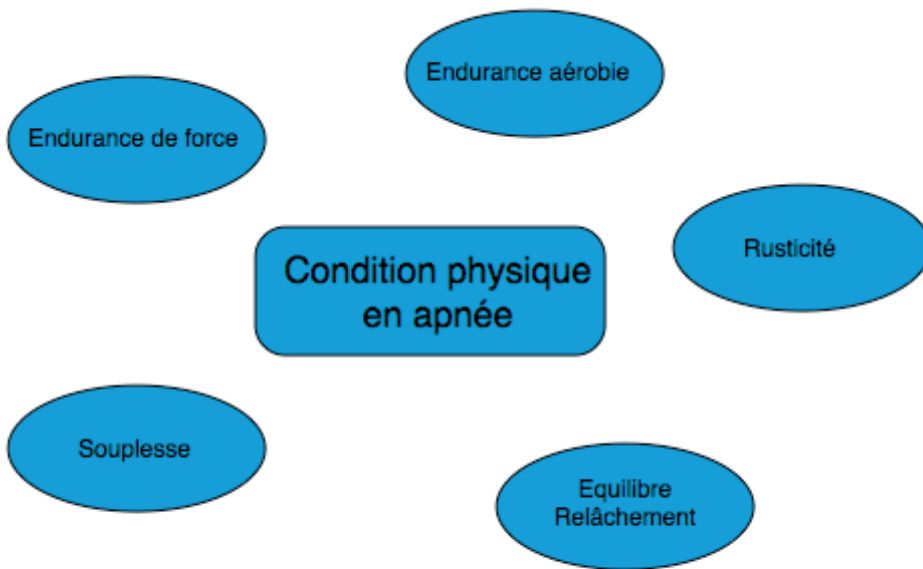
### **Trois qualités est-ce tout pour la condition physique en apnée ?**

Pas toujours ! Si l'on considère l'ensemble des points de vue relatifs au concept de condition physique, on parle également de vitesse, coordination équilibre et relâchement comme facteurs de la condition physique. On prend en compte enfin parfois des données relatives à la composition corporelle comme la taille, le poids, le pourcentage de masse grasse, l'indice de masse corporelle. La condition physique est multifactorielle, c'est-à-dire qu'il ne suffit pas de savoir courir 10' sans être essoufflé pour être « en bonne condition physique ». Il est intéressant de noter que l'équilibre et le relâchement sont des qualités intéressantes pour l'apnée. Nous ajouterons pour finir que bien que l'on parle de condition « physique », on ne peut ignorer que pour faire face aux situations rencontrées en apnée, il faut une certaine résistance aux stress, que cela soit l'eau froide, le vent, les vagues ou tout simplement la pression, la profondeur. Cette attitude mentale forte que l'on doit posséder complète bien le tour d'horizon de la condition physique en apnée. Nous pourrions la qualifier de « rusticité » .

---

<sup>1</sup> Endurance de force : capacité que l'on a de maintenir un certain temps une force d'intensité non maximale

<sup>2</sup> Endurance aérobie : capacité que l'on a de pouvoir maintenir le plus longtemps possible un niveau de puissance (vitesse de nage par exemple) sous maximal en référence à la puissance maximale aérobie



### *Petites précisions pour monsieur « apnée loisir »*

- Quand on parle d'endurance aérobie pour l'apnée comme facteur de la condition physique, il faut comprendre endurance aérobie des jambes. C'est par les jambes que l'on se propulse et la plupart des exercices aérobie que l'on peut pratiquer devraient comprendre une majorité d'exercices avec les jambes, ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut jamais nager avec les bras.
- Idem pour l'endurance de force. Il s'agit de celle des jambes et non des bras. On ne négligera pas pour autant l'aspect renforcement musculaire des abdos et dorsaux qui permettent de fixer le bassin dans l'action de palmage et participent le cas échéant à l'ondulation en monopalmé.
- Souplesse oui mais laquelle ? On en retient deux pour l'apnée de loisir ; la souplesse des épaules et celle du tronc et des jambes

### **Quelles activités pour se maintenir en forme ?**

Nage avec palmes, vélo, course. Pas très original nous direz-vous. Vous avez raison, mais c'est ce que l'on peut pratiquer presque partout. Ces 3 activités permettent globalement d'entretenir voire d'améliorer l'endurance aérobie en faisant travailler vos jambes. Elles permettent aussi dans une certaine mesure de participer au travail de l'endurance de force. Il faut reconnaître que la nage avec palmes doit être privilégié car elle permet de faire travailler les mêmes groupes musculaires qu'en apnée. On peut également (sans forcément faire de l'apnée statique) travailler son relâchement par des exercices de détente.

La souplesse quant à elle doit être traitée à part, ce qui fait le bonheur de tous ceux qui n'aiment faire des étirements (et nous sommes nombreux). En effet, il est bien connu « qu'on a jamais le temps de faire des étirements ». On retiendra qu'il n'est pas nécessaire de passer sa vie à faire des étirements. Trois à quatre minutes par jour, c'est mieux que rien. Quant aux méthodes, chacun à la sienne, l'essentielle est qu'elle vous convienne. Nous ne parlons pas de haut niveau, juste de quelques étirements par jour.

### **Quelques idées et conseils**

## L'endurance aérobie

Il s'agit de nager en continu, c'est le plus simple. Pas 3' ! 10' c'est pas mal, 15' c'est bien, 20' c'est super. Nous sommes d'accords, c'est rébarbatif, surtout quand on n'est pas un nageur. Placez votre natation avec palme en fin de séance d'apnée, ou encore si vous n'êtes pas dans un club, allez une fois par semaine à la piscine avec une petite paire de palmes de natation, ça suffira. L'effet d'entraînement est cumulatif : additionnez vos 15' de nage avec palme chaque semaine sur 20 semaines. Vous aurez nagé 5h. Des conseils concernant la détermination de votre vitesse maximale aérobie (VMA) avec palmes via le test de Lavoie modifié vous ont été donnée dans l'article sur l'apnée dynamique (APNEA n° ...). Nous vous suggérons de nager avec vos palmes aux environs de 60% de cette VMA.

## Renforcement musculaire et endurance de force

Il vous faut un peu d'abdos, de dorsaux et des jambes capables de palmer un minimum. Dans l'eau, nager en ondulation est très bien pour cela (à condition de ne pas trop fléchir les genoux). Pour l'endurance de force, prenez une planche de natation, tenez là verticale dans l'eau et palmez pendant 5' à vitesse modérée.

## Souplesse

Travail spécifique avons-nous écrit plus haut ? oui en partie. Il est possible néanmoins d'entretenir un minimum de mobilité des épaules par la natation. Le crawl est intéressant pour cela. La souplesse du tronc et des jambes vous demanderas quand même de consacrer 1' à 2' par jour en réalisant quelques flexions avant pour tenter sans forcer d'approcher vos doigts de vos pieds.

## Testez-vous

Il existe plein de tests pour évaluer sa condition physique. Les tests « Eurofit » sont assez représentatifs. Vous les trouverez partout sur le web. Si nous devons rester ultra simple, nous pourrions proposer les tests suivants :

Endurance aérobie : nagez 400m avec des palmes et chronométrez-vous. 5' super, 6' pas mal, 7' moyen, 8' pourquoi pas, 9' peut mieux faire.

Souplesse : debout jambes tendues, tentez de toucher sans forcer le sol avec vos doigts en vous penchant en avant. Si vous mettez les mains à plat par terre, super ; si vous touchez le sol avec les doigts, bien ; si vos doigts arrivent aux chevilles, moyen ; si vos doigts arrivent à mi-mollets, dur dur ; si vos doigts arrivent aux genoux, au secours !

## **S'il fallait une conclusion**

Etre en bonne condition physique n'est pas évident de nos jours dans une société où tout est fait pour nous faciliter les choses. Il n'y a qu'une seule règle : il faut trouver un peu de temps pour pratiquer 2 à 3 fois par semaine une activité, natation ou course pour l'essentiel, pendant environ 15 à 20' à une allure modérée. Vous ne vous améliorerez pas énormément mais vous vous entretiendrez. Ne prenez pas trop l'ascenseur, montez les marches deux par deux Et faites quelques flexions avant maintenues 10 secondes chaque jour.

Cc