



COMMISSION NATIONALE DE TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

STAGE ELITE TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE ADULTES ET JEUNES

08 au 11 novembre 2019 – Châteaubriant



*Se dépasser pour performer
Aller plus loin ensemble...*

Coordonnées des présents et des intervenants

Le président de la CNTSC : Christophe Martinel

Tel : 06.24.07.64.59

president@tir.subaquatique.org

christophe.martinel@gmail.com

Référents :

Serge Zerrouki – Entraîneur sélectionneur de l'équipe de France

Mel : serge.zerrouki@gmail.com Téléphone : 06.40.19.73.30

Stéphane Estier – Capitaine de l'équipe de France

Mel : estier@wanadoo.fr Téléphone : 06.83.95.58.44

Robert Balbesio : Mel : rdpro84@gmail.com Téléphone : 06.10.12.55.20

Roxane Zerrouki : Mel : roxane.zerrouki@wanadoo.fr Téléphone : 06.88.31.71.88

		Prénom et nom	CLUB ou FONCTION	Catégorie	Présence
STAGIAIERS	ADULTES	Yohann Belpré	Rennes Sports Sous-Marins (RSSM)	Sénior	yohann.belpre@free.fr
		François Chauvel	Subaquatique Club Fougères	Master	francois.chauvel@educagri.fr
		Laurent Chevalier	UJSM - Plongée	Master	chevalieralarmes@free.fr
		Carole Cibiel	Castres Sports Nautiques	Master	cibiel.carole1972@yahoo.com
		Benjamin Delmotte	Club Subaquatique de Caen	Sénior	delmotte.benjamin@yahoo.fr
		Delphine Gallardo	H2O (Lyon)	Master	delfgallardo@laposte.net
	Arnaud Leseigneur	Les Bélougas (Vire)	Master	diverarno@gmail.com	
	Antonin Bazin	Les Bélougas (Vire)	Sénior	Choumi.bazin@sfr.fr	
	Julien Bazin	Les Bélougas (Vire)	Sénior	Julien.bazin@outlook.com	
	Léa Blanchandin	Berry Plongée	Junior		
	Midoli Caillon-Shirai	H2O (Lyon)	Cadette		
	Emmie Leseigneur	Les Bélougas (Vire)	Junior	Emmie.leseigneur@gmail.com	
	Anthony Leseigneur	Les Bélougas (Vire)	Minime		
	Stevan Meilleur	Aqua Club Baldvien (Baud)	Junior	Meilleurstevan56@gmail.com	
	Malo Le Couls	Aqua Club Baldvien (Baud)	Cadet		
	Sarah Sciacco	Rennes Sports Sous-Marins (RSSM)	Sénior	sasa.sciacco10@orange.fr	
	Maëva Weiter	Rennes Sports Sous-Marins (RSSM)	Junior		
	STAFF	Serge Zerrouki	Entraîneur-Sélectionneur EDF		serge.zerrouki@gmail.com
Stéphane Estier		Capitaine EDF		estier@wanadoo.fr	
Robert Dalbésio		Responsable technique TSC		rdpro84@gmail.com	
Christophe Martinel		Président CNTSC - Accompagnateur		christophe.martinel@gmail.com	
Roxane Zerrouki		Responsable logistique et repas -Accompagnatrice		roxane.zerrouki@wanadoo.fr	
Invité	Ahmida Benaboura	Stagiaire MEF1 TSC - Algérie			
Intervenante	Florence Eveno	Nutritionniste – Diététicienne		florence.eveno13@gmail.com	
Intervenant	Alain Gauguet	Maître Qi Gong		alain.gauguet@wanadoo.fr	

PROGRAMME DU STAGE

(Ce programme peut légèrement évoluer)

Ce stage est pensé suivant 3 axes :

- Comprendre la philosophie du TSC international et la notion d'équipe nationale.
- Permettre aux meilleurs compétiteurs, toutes catégories confondues, de mieux se connaître afin de maintenir la dynamique nationale autour de notre discipline.
- Permettre à chaque compétiteur de mieux se connaître afin de progresser encore dans son sport d'où le travail sur sa nutrition avant, pendant et après un événement sportif majeur mais aussi le travail au travers des 2 séances de Qi Gong.



Vendredi 08 novembre :

- Arrivée des stagiaires à Châteaubriant le soir. Rendez-vous à la MFR de Châteaubriant <http://www.mfr-chateaubriant.fr/location-salle-hebergement-chateaubriant-44/> 2 Rue Pierre Blays - 44110 Châteaubriant - 02.40.28.36.84 – Mme Cochet 06.32.81.18.43

Samedi 09 novembre :

- **7h00 - 7h30** : Footing ou réveil musculaire, il se déroule dans la cours de la MFR.
- **7h45 - 8h30** : petit déjeuner
- **8h45 – 10h30** : présentation du stage et du nouveau projet de règlement international (distribution des règlements)

Travail interactif autour du règlement international actuellement valide et sur ses éventuelles évolutions. Les adultes ont partagé leur expérience internationale au fil de la découverte par les plus jeunes de ce règlement. Mise en évidence des différences afin que tout soit clair pour la compétition « internationale » du lendemain après-midi.

- **10h30 – 12h00** : La diététique de l'effort : gérer son alimentation avant, pendant et après une compétition longue (gérer les temps forts et les temps faibles d'un point de vue énergétique). Cours dans le foyer de la MFR donné par Mme Eveno-Piquet, diététicienne-nutritionniste. Présentation de différentes recettes de pain du sportif à réaliser chez soi. (Intervention approuvée par le DTN).



Diététicienne- Nutritionniste

Florence EVENO : 06 04 06 82 57 -
florence.eveno13@gmail.com

- **12h30 – 13h30** : Repas
- **14h00 – 16h00** : Séance piscine de tir international.
 - mise en place du matériel qui pourra rester en place.
 - Réveil pulmonaire, échauffement à sec. Mise à l'eau pour un complément d'échauffement mais sans aller au-delà du travail à sec, juste prendre ses marques avec l'immersion et les palmes.
 - Cooper apnée.
 - Tir international (travail sur le tir, surtout la précision), 3 compétiteurs par ligne d'eau. Travail sur le matériel aussi, les adultes sont mis en binômes avec des jeunes. Prise d'images pour débriefing vidéo.

16h30 – 18h00 : Qi Gong : 1° partie : travail d'étirements, de relâchement avec notion d'ancrage et de vide et plein
 2° partie : Travail sur bassin diaphragme avec étirement de la zone thoracique, Approche pratique de respirations abdominales

3° partie : Retour au relâchement avec phase statique

Séance proposée par M. Alain Gauguet, encadrant de l'association « Châteaubriant arts martiaux ». Séance au dojo, cité Carfort. (Intervention approuvée par le DTN).



Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui

s'enchainent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

Les principes de base :

Il existe **différentes formes** de Qi Gong : **dynamique** (ou Don Gong) ; **statique** (ou Zhaun Gong) et **méditatif** (Jing Gong). Chacune de ces formes de Qi Gong peut néanmoins être considérée comme agissant sur le corps et l'esprit.

Les principes de base sont :

- Une **harmonie des gestes et de la respiration** que l'on atteint grâce à des mouvements circulaires progressifs ;
- **La respiration se travaille en profondeur**, avec régularité et doit être abdominale ;
- **La concentration de l'esprit** afin d'améliorer son développement spirituel.

Les vertus du Qi Gong :

Le Qi Gong a des bienfaits **dans la vie de tous les jours** :

- Il améliore la **souplesse** ;
- Il aide à **combattre le stress** ;
- Il favorise l'**équilibre**, aussi bien physique que mental.

Pour les sportifs, le Qi gong peut **préparer à l'effort** et permettre d'atteindre une **meilleure concentration**, une **meilleure gestion du stress**.

- **18h30 – 20h00** : Séance de travail physique à la piscine (Apnée dynamique, tests Cooper de nage et d'apnée).
- **20h30 – 21h30** : repas à la MFR
- **21h30** : Activité de groupe « On part en compétition internationale », sur le principe de l'île déserte
- **23h** : tout le monde au lit

Dimanche 10 novembre :

- **7h30 – 8h00** : Footing ou réveil musculaire (préparé par un des stagiaires), il se déroule dans la cours de la MFR.
- **8h00 - 8h45** : petit déjeuner
- **9h00 – 10h30** : Qi Gong :
 - 1° partie : Réveil dynamique du corps
 - 2° partie : Travail sur les appuis et les opposés, pratique de conscience dans le corps. Respiration costale
 - 3° partie : Trouver le calme
- **10h45-12h45** : Séance piscine de tir international, épreuves dynamiques.
 - Réveil pulmonaire par Serge, échauffement à sec. Mise à l'eau pour un complément d'échauffement mais sans aller au-delà du travail à sec, juste prendre ses marques avec l'immersion et les palmes.
 - Cooper apnée.
 - Tir international (travail sur le tir, surtout la précision), 3 compétiteurs par ligne d'eau. Tir international (travail sur le tir, les épreuves dynamiques). Les compétiteurs sont mis en groupes en fonction de leur vitesse.
- **13h00 – 14h30** : repas à la MFR puis temps libre – Repos – Préparation de la compétition
- **14h30** : départ pour la piscine
- **15h00 – 18h30** : Compétition internationale
- **19h00 – 19h45** : Temps libre
- **20h00** : annonce des résultats de la compétition et du collectif national élite.
- **20h15 – 21h30** : repas à la MFR
- **21h30** : Soirée « échanges ».
- **23h** : tout le monde au lit

Lundi 11 novembre :

- **08h00 - 8h45** : petit déjeuner

09h00 - 11h00 : Activité physique / sport, physiologie du sport, entraînement et dopage. **Le sport** est la forme la plus aboutie, la plus sophistiquée, donc la plus à risque de l'activité physique. La notion de condition physique (aptitude) entre en jeu, **bilan médical souvent imposé pour tous les sujets**, contrairement à **l'activité physique** qui est définie par la contraction de muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à celle du repos, qui elle est **praticable par toutes et tous (ALD ; maladies chroniques ; population non entraînée ; aucune CI médicale ou très rarement)**.

Préparation mentale : Sept techniques redoutables pour booster votre mental pendant l'effort : Le sport ne se résume pas seulement à de la force, de la vitesse, de l'endurance ou de la technique. Il est certain que ces facteurs jouent un rôle important mais le mental permet de le sublimer et de les décupler.

- **11h30** : Repas et départ.

FIN DU STAGE

Le collectif National élite 2019-2020



De gauche à droite, Christophe Martinel (président de la CNTSC), Emmie Leseigneur et Julien Bazin meilleurs espoirs, Laurent Chevalier, Yohann Belpré et Delphine Gallardo, meilleurs adultes, Serge Zerrouki entraîneur-Sélectionneur de l'équipe de France et Stéphane Estier, capitaine de l'équipe de France.

Les membres de l'élite accompagnés d'Ahmida Benaboura Du club algérien Sidi Moussa

