

**ABYSS**

Garden



# Fiche pratique

---

# Cross Training

*Progresssez d'un souffle à l'autre*



Cette fiche pratique a pour but de fournir des éléments techniques concernant la façon d'aborder ce que l'on appelle Cross Training.

A vous d'être inventif pour ne pas répéter ces exercices trop souvent, la créativité c'est l'assurance d'une bonne forme mentale !

Une seule règle à prendre en compte

**Le plaisir avant tout !**

Cross training c'est quoi ?

Le terme cross training signifie littéralement "entraînement croisé". Le principe consiste à travailler une discipline permettant de développer des capacités nécessaires pour s'améliorer en apnée, sans pour autant utiliser une discipline de l'apnée : par exemple la résistance à l'acide lactique, la VMA, la souplesse...

L'apnée étant un sport très spécifique et très engageant physiologiquement, il est impossible de s'entraîner tous les jours en pratiquant de l'apnée. Le cross training est donc essentiel pour celui ou celle qui voudrait progresser en ayant un nombre d'entraînement supérieur à 2/3 fois par semaine.



## Le cross training en 5 étapes

### **Etape 1** : définir ses besoins

La première étape consiste à définir les capacités que vous allez devoir travailler : globalement les entrainements des athlètes d'aujourd'hui intègrent tous du travail sur la filière aérobie et anaérobie lactique.

Pour ce qui est de la musculation, cela dépendra de votre discipline de travail : par exemple si vous souhaitez faire du DNF par exemple, il sera important de prendre en compte du travail sur les bras et plus globalement le haut du corps, ce qui ne sera pas le cas si vous souhaitez travailler en DYN.

### **Etape 2** : définir le nombre de séances

Le nombre de séances hebdomadaires doit être réaliste, c'est-à-dire réalisable chaque semaine quelle que soit les problématiques du quotidien. Attention car très souvent on cherche à s'imposer un rythme que l'on ne tiendra pas, et le secret de l'entraînement relève de la régularité et non de la quantité ! Deux à trois séances par semaines seront amplement suffisantes pour progresser dans votre entraînement.

### **Etape 3** : choisir ses disciplines

Elles sont multiples, les plus utilisées étant souvent la natation, le vélo ou la course pour le travail des filières et la musculation légère pour le renforcement musculaire.



Un conseil : choisissez des disciplines que vous connaissez un minimum, et ne changez pas toutes les semaines, sans quoi il sera difficile de travailler les filières correctement.

**Etape 4** : calculer sa FC max

Pour travailler les filières, quel que soit la discipline choisie, vous aurez besoin de travailler en % de FC, et donc de connaître vos différentes fréquences cardiaques.

Inutile de travailler sur une durée de 40 à 50 min votre capacité aérobie si vous n'êtes pas sur la bonne fréquence cardiaque de travail. Aujourd'hui la plupart des sportifs travaillent sur ce que l'on appelle la FC de réserve, plus précise et plus juste.

Vous trouverez toutes les infos pour calculer celle-ci sur les sites de running, ou de natation.

**Etape 5** : mettre en place les séances

Il ne vous restera plus qu'à mettre en place vos séances hebdomadaires, généralement il est conseillé une séance de travail VMA (souvent appelée fractionné) pour travailler la résistance lactatémique, une séance d'endurance pour développer la capacité aérobie, et une séance de renforcement musculaire.

Alors à vous de jouer !

*ABYSS Garden propose du coaching personnalisé pour tous ceux qui souhaitent avoir des programmations pour leurs objectifs, qu'ils soient de loisir ou de compétition, toutes disciplines d'apnée confondues.*

Plus d'infos sur <http://abyss-garden.com>

# Pédagogie & Professionnalisme



## **Contacts :**

Base Nautique de la Ciotat  
13600 La Ciotat

+33 (0)6 80 75 59 96

[contact@abyss-garden.com](mailto:contact@abyss-garden.com)



## On vous attend !



[www.abyss-garden.com](http://www.abyss-garden.com)