**Question  : Filières énergétiques et entraînement (5 points)**

**Dans le cadre de l’examen GP et MF2, une épreuve consiste à réaliser en un temps donné la recherche du mannequin.**

1. **Quelles sont les filières énergétiques sollicitées suivant les étapes de l’épreuve ? (1 point)**

Les filières énergétiques sollicitées sont :

* La filière aérobie avant l’apnée
* La filière anaérobie glycolytique lors du tractage

1. **Quelles sont leur caractéristiques ? (2 points)**

*Filière aérobie :*

* *Intensité faible à modérée*
* *Endurance potentiellement élevée*
* *Utilisation d’oxygène*
* *Utilisation du glucose puis des lipides*
* *Mise en œuvre différée, 2 à 4’ d’adaptation cardio-ventilatoire*

*Filière anaérobie glycolytique :*

* *Efforts intenses*
* *Endurance faible*
* *Pas d’utilisation d’oxygène*
* *Utilisation de glycogène*
* *Production de lactates*
* *Mise en œuvre différée : 15 à 20s*

1. **Quels conseils de préparation pourriez-vous formuler à un stagiaire GP pour travailler sa préparation au tractage ? (2 points)**

* *Le tractage est une phase d’intensité soutenue pendant une une durée courte, et précédée par une apnée. Elle relève de la filière anaérobie glycolytique*
* *Il faut d’abord développer la filière aérobie en essayant de repousser le seuil ventilatoire 2 (seuil aérobie-anaérobie). Ce travail, réalisé pendant la deuxième phase d’entrainement physique du GP, sera également utile pour l’épreuve de nage capelée*
* *Ensuite, le travail spécifique de la filière anaérobie glycolytique va permettre d’augmenter les capacités physiques en habituant l’organisme à tolérer l’accumulation des lacates et à les utuliser comme subrats au niveau des muscles.*
* *Les séries effectuées sont courtes, de 50 à 200 mètres, répetées et suivie d’une récupération active*
* *Les séances d’entraînements dans cette filière peuvent être éprouvantes, il est conseillé de respecter un délai de 72 heures entre 2 séances, et de veiller à boire de s’hydrater correctement avant et pendant l’entrainement.*