



Les 16 leviers

de la performance en apnée

	mon auto évaluation				mon moniteur		court terme		moyen terme		plus tard		
	inconnu	médiocre	correct	bon	expert	inférieur	supérieur	à maintenir	à améliorer	à maintenir	à améliorer	en rêve	si il faut...
Matériel													
Techniques respiratoires													
Techniques de Nage													
Hypercapnie													
Souplesse													
Relaxation dans l'effort													
Techniques de compensation													
Fitness													
Concentration													
Tactique													
Protocole													
Hypoxie													
Mental													
Environnement d'entraînement													
Expérience													
Diététique													

mettre une croix dans les cases correspondantes