

## FICHE 08 :

## AMÉLIORATION ET ENTRAÎNEMENT

1] L'amélioration de l'apnée dépend de plusieurs déterminants.  
Nommez 3 facteurs déterminants de la performance :

---

---

---

---

---

---

---

2] L'entraînement va augmenter la durée de l'apnée chez le débutant et réduire sa chémosensibilité au CO2!

\_\_\_\_\_ **VRAI** \_\_\_\_\_ **FAUX** \_\_\_\_\_

3] Définir et donnez un exemple d'un entraînement en hypercapnie :

---

---

---

---

---

---

---

4] Définir et donnez un exemple d'un entraînement en hypoxie :

---

---

---

---

---

---

---

5] Des facteurs déterminants de la performance le facteur psychologique est celui qui peut être le plus facilement amélioré.

\_\_\_\_\_ **VRAI** \_\_\_\_\_ **FAUX** \_\_\_\_\_