

Une nouvelle méthode d'entraînement sportif utilisant le milieu subaquatique !

- Le Sub-training utilise le milieu subaquatique pour améliorer la performance sportive.
- Rafael González utilise actuellement cette méthode pour entraîner une jeune joueuse du circuit pro de tennis (WTA) et un triple champion du monde en VTT Trial.
- Une étude scientifique sur le Sub-training est prévue en 2012 avec des joueurs de golf.
- Cette méthode permet de travailler la technique, le physique ou le mental de manière ludique et ceci quelque soit l'activité sportive.

(Espace Aquatique de Perpignan, 10-02-2012). Rafael González, diplômé d'Etat en plongée

sous-marine et préparateur Mental et Physique de sportifs de haut niveau, a inventé et développé une méthode d'entraînement sportif très novatrice, baptisée le **Sub-training**, dont le but est d'entraîner les sportifs sous l'eau pour améliorer leurs performances.

Travaillant depuis plus de 20 ans comme Educateur Sportif de Plongée à Banyuls sur Mer (Pyrennées Orientales), Rafael passe en 2007 une Licence d'Entrainement Sportif au STAPS de Font Romeu pour

améliorer ses compétences dans l'entraînement de sportifs de

haut niveau et finir la conception de sa nouvelle méthode.

Son mémoire de Licence portait comme titre: *"Le Sub-Training : proposition d'une nouvelle méthode pour optimiser la performance sportive"*.

L'utilisation de l'environnement aquatique dans l'entraînement sportif ou dans la rééducation existe depuis pas mal d'années mais, comme Rafael explique dans son site web, jamais personne ne s'est aventuré dans l'environnement subaquatique.

L'idée est née il y a déjà quelques années quand, en formant des moniteurs de plongée, il chercha des nouveaux exercices pour améliorer l'équilibre, la gestion du déplacement et de la respiration, dans le but de rendre les formations de plongée plus ludiques et complètes.

"Mon expérience en tant que préparateur mental et physique, ainsi que les différentes études réalisées à titre personnel, m'ont poussé à réfléchir à la création d'une méthode spécifique pour sportifs (non plongeurs) pour pouvoir s'entraîner sous l'eau".



Charlène Seateun, joueuse WTA



Avec Alexandre Fabregas, triple champion du monde de VTT Trial.

Une méthode complémentaire et multidisciplinaire

Rafael utilise le Sub-Training en complément des entraînements pour casser un peu la routine des séances quotidiennes, favorisant ainsi la motivation.

Il souligne aussi l'intérêt du travail sous l'eau pour améliorer la qualité des sensations Proprioceptives et/ou Kinesthésiques préalablement travaillées à terre, ou pour les sportifs blessés pour faciliter le retour de blessure.

En définitive, un bon complément pour tous les sports qui nécessitent des grandes qualités d'appuis, d'équilibre ou de respiration, comme par exemple, le Tennis, le Golf, l'Escrime, le Rugby, le Judo et en général tous les sports de combat ou arts martiaux...

Des études scientifiques pour prouver les effets bénéfiques du Sub-training.



Premier test en piscine avec des golfeurs

Dans le cadre de sa thèse pour la partie spécifique du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif Troisième Degré, Rafael a proposé comme thème : « *Effets de l'entraînement subaquatique sur la performance sportive dans une tache de précision* ».

Le sujet de thèse a été validé en 2010 et après plusieurs tests, l'étude définitive est prévue pour 2012. Au total, 16 golfeurs participeront à cette première expérience.

L'objet de cette étude sera de vérifier si un entraînement spécifique sous l'eau permet d'améliorer la précision d'un coup d'approche en golf.

Des perspectives internationales.

Grâce à l'obtention du Master en Entraînement, Enseignement et Gestion de Tennis¹ en 2011, Rafael a commencé à faire connaître sa méthode en Espagne et entretient en ce moment des discussions avec la Fédération Espagnole de Tennis pour tenter de mettre en place une étude sur le Sub-training avec des jeunes joueurs de tennis.

Informations sur la méthode

Rafael González a créé un site web, (www.sub-training.com) pour faire connaître sa méthode. Sur son site, il explique les origines de sa méthode et expose avec des images et des vidéos en quoi consiste le Sub-Training.

¹ Master organisé par l'Université Internationale de Valencia (VIU) en coopération avec la Real Federación Española de Tennis (RFET) et la Fédération Internationale de Tennis (ITF).