



L'APNÉE ET SES DISCIPLINES



PHYLOSOPHIE DE L'APNEE

Qu'est ce que l'apnée aujourd'hui?

L'apnée est une pratique aquatique de loisir ou de compétition, se déroulant en milieu naturel ou en piscine, dans laquelle on retient sa respiration, soit pour réaliser des performances (durée, distance et profondeur), soit pour le plaisir procuré par les sensations d'évoluer sous l'eau sans appareil.

L'apnée comme discipline:

Un sport à part entière qui exige une bonne condition physique, une certaine rigueur et une hygiène de vie.

Un sport individuel qui ne peut se passer d'une équipe

Attention à l'autre, une surveillance mutuelle, travail toujours en équipe ou en binôme.

L'apnée-relaxation, la voie de l'harmonie:

Une pratique régulière qui favorise le relâchement

Objectif sécurité

Les records sont secondaires, l'objectif premier est le plaisir de la sensation de la glisse, l'aisance et le bien être.

Apnée et environnement

L'apnée est associée à la mer, à l'océan, à des étendues dans lesquelles l'apnéiste s'immerge sans aucun artifice, il tente de devenir eau afin d'être accepté par elle et de pouvoir s'y fondre, il défend cet élément si menacé

Source club Cyrnéa Lyon



EPREUVES OFFICIELLES F.F.E.S.S.M

L'APNEE STATIQUE

- L'apnéiste s'immerge à faible profondeur, ou immerge seulement ses voies respiratoires, et reste immobile, le seul but étant le temps total d'immersion.



L'APNEE DYNAMIQUE

- L'apnéiste s'immerge à faible profondeur, le but étant de parcourir la distance la plus importante. Cette discipline se pratique avec ou sans palmes, en mer ou en piscine.





Autres disciplines Non homologuées FFESSM

- Poids constant
 - Descente et remontée à la palme

- Poids variable

Non homologué FFESSM

- No limit
 - Descente à la gueuse et remontée au parachute

D'autres fédérations existe AIDA





Les accidents sont dus au manque de:

- *Les connaissances*
 - Physiologie de l'apnée.
 - Evaluation des risques liés au milieu
 - Evaluation de ses propres capacités
- *Le raisonnement*
 - Identifier les problèmes
 - Savoir fractionner les difficultés
 - Agir pour apporter une solution
- *Le questionnement*
 - Tirer des leçons des erreurs du passé
 - Savoir reconnaître ce qui a été positif et bénéfique.
 - Imaginer des solutions nouvelles.

La sécurité, c'est surtout la prévention

- Souvent, les accidents sont la suite de concours de circonstances imprévus et très variés, comme le montrent ces quelques exemples vécus.
- Pratiquer l'apnée dans un club est une étape indispensable avant de prétendre enseigner. Seul un apnéiste sérieux, qui a vécu assez longtemps l'entraînement d'une équipe, peut « sentir » les situations à risque.



Niveau 1 d'Apnée:

Évolution en autonomie dans la zone de 6 mètres (+ E1)

- Acquisition des techniques:
 - ✓ Utilisation et choix du matériel PMT en surface et apnée
 - ✓ Les différents types de palmage (propulsion et hydrodynamisme)
 - ✓ La ventilation préparatoire à l'apnée
 - ✓ Savoir s'immerger et méthode de compensation
- Acquisitions théoriques
 - ✓ Les principaux dangers de l'apnée et leur prévention
 - ✓ Notions de réglementation
 - ✓ Notions de protection et d'environnement
- Sécurité
 - ✓ Reconnaître un malaise syncope ou samba
 - ✓ Notion de binôme
 - ✓ Savoir donner l'alerte
 - ✓ Procédure de fin d'apnée
- Aptitudes physiques
 - ✓ Tenir une apnée statique de 60 secondes
 - ✓ Effectuer une apnée dynamique PMT de 25 mètres



Niveau 2 d'Apnée:

Évolution en autonomie à 2 dans la zone de 6 mètres (RIFAA)

- Acquisition des techniques:
 - ✓ Utilisation efficace et connaissance approfondie du matériel
 - ✓ Optimisation de la propulsion et de l'hydrodynamisme
 - ✓ Savoir utiliser la ventilation et se préparer à l'apnée (+ compensation)
 - Maîtrise du canard à une ou deux palmes
- Acquisitions théoriques
 - ✓ Notions de physique
 - ✓ Connaître les causes symptômes et prévention des accidents
 - ✓ Notions de réglementation (prérogatives et responsabilité)
 - ✓ Organisation de la sécurité
 - ✓ Notions de protection de l'environnement
- Sécurité
 - ✓ Déceler une syncope ou PCM
 - ✓ Assister et pratiquer un sauvetage
 - ✓ Être autonome pour l'organisation des sortie (procédure de sécurité)
- Aptitudes physiques
 - ✓ Tenir une apnée statique de 120 secondes
 - ✓ Effectuer une apnée dynamique PMT de 50 mètres
 - ✓ Réaliser une série d'apnées 4 x 25 m départ toutes les 1'15"