

PRÉSENTATION RÉGION CENTRE

L'APNÉE EN CLUB

**LES PRATIQUES EN APNÉE,
LES RECORDS,
Ce qu'il faut en retenir...**

Disciplines et records



Nov 2014

Présentation CRA Centre

3

L'apnée statique

- Femme 9'02" – homme 11'35"
- Découvrir les sensations de l'apnée
- Maitriser les réactions de l'organisme
- Prendre confiance en soi
- Entraînement à l'hypoxie



Nov 2014

Présentation CRA Centre

4

L'apnée dynamique

- Femme 182m – homme 225m (sans palme)
- Femme 234m – homme 281m (avec palme)
- La glisse !...
- Apprendre à nager



Nov 2014

Présentation CRA Centre

5

L'apnée libre verticale

- Femme 91m – homme 121m
- Découvrir la profondeur sans la propulsion
- Accepter la profondeur
- Accepter la pression
 - (physique et mentale)
- Travailler la compensation



Nov 2014

Présentation CRA Centre

6

L'apnée en poids constant

- Femme 69m – homme 101m (sans palme)
- Femme 101m – homme 128m (avec palme)
- **Maîtrise globale**
 - Profondeur, décontraction, nage
 - Synthèse de ces éléments



Nov 2014

Présentation CRA Centre

7

L'apnée autres pratiques

- **Le poids variable**
 - Facilité de descente,
 - dépassement des seuils de difficulté
- **Le 16 fois 50m – 11minutes !...**
 - Le marathon de l'apnée
- **La gueuse**
- **Le « no limit »**



Nov 2014

Présentation CRA Centre

8

LA FORMATION,...

LES OBJECTIFS,...

Les bases de l'enseignement
Des éléments spécifiques de pédagogie

Nov 2014

Présentation CRA Centre

9

La formation fédérale

- **Les niveaux et l'organisation ont été calqués sur les niveaux de la commission technique**
 - Niveaux apnéistes : A1, A2, A3, A4
 - Niveaux d'encadrement : IE1, IE2, MEF1, MEF2
 - Les encadrants scaphandre IE1, avec passerelle et RIFAA
- **En pratique dans de nombreux clubs**
 - Deux niveaux, plus ou moins de 50m
 - Pour faire 20m vertical il faut faire 50m dynamique

Nov 2014

Présentation CRA Centre

10

La formation fédérale apnée

• Niveau A1

- Autonomie relative à 6m, si majeur
- Statique 1minute, dynamique 25m
- Attendu:
 - Préparation – immersion – compensation – nage en immersion - équilibre dans l'eau – savoir faire
 - Protocole de sortie – savoir être
 - Connaissance, identification et alerte vis-à-vis d'une PCM ou syncope

La formation fédérale apnée

• Niveau A2

- Autonomie complète à 6m, si RIFAA et majeur
- Statique 2minutes, dynamique 50m
- Dynamique 4 fois 25m, départ toutes les 1'15''
- Attendu:
 - Gestion nage en immersion – savoir faire
 - Surveillance mutuelle en autonomie – savoir être
 - Assistance en cas de PCM ou syncope

La formation fédérale apnée

- **Niveau A3 - accès à la profondeur**
 - Autonomie complète à 15m,
- **Niveau A4 - expertise**
 - Statique 3minutes, dynamique 75m
 - Dynamique 4 fois 50m, départ toutes les 2'
 - Descente à 25m en PC, poids variable, gueuse
 - Attendu:
 - Gestion de la profondeur – savoir faire – savoir être
 - Sauvetage à 15m en pleine eau

Nov 2014

Présentation CRA Centre

13

Les objectifs généraux

- **L'apnée est l'aisance de toutes les immersions**
- **Se faire plaisir, sans accident, ...**
 - Comme dans les autres commissions
- **Transmettre le bon message**
 - L'apnée n'est pas plus accidentogène qu'une autre pratique, elle est mal connue donc souvent mal enseignée

Etre en harmonie avec soi même

Nov 2014

Présentation CRA Centre

Vidéos

14

Comment pratiquer

- **Objectif 1 : être bien dans l'eau**
 - Toujours se rappeler que SA performance ne s'acquière qu'avec **HARMONIE & PLAISIR**
- **Objectif 2 : travailler la technique**
 - Nager, s'entraîner, s'entraîner avec plaisir
 - Il y a beaucoup d'éléments techniques
- **Objectif 3 : progresser**
 - Cela viendra naturellement si 1 & 2 respecté
 - L'objectif **compétition** ne vient qu'après

Comment l'appliquer

- **Quand je suis en apnée je dois :**
 - Ne pas être pressé de partir... **pas facile !...**
 - Me décontracter, **il est indispensable d'attendre**
 - Mettre au deuxième plan les minutes et les mètres
 - Ne jamais me mettre dans le rouge
 - Progresser lentement, la performance **S'APPRIVOISE**
 - **Si je me fais mal, je vais régresser.**
 - Même si l'encadrant dit de faire 100m, je peux m'arrêter avant, mais ne pas les dépasser

Respecter les règles

- **Jamais seul**
- **Jamais à l'arrache**
- **Je sors toujours avec le même protocole**
 - 3 ventilations, je regarde mon binôme, « ok »,
- **Jamais de traumatisme psychologique**
- **Dire ce que je fais et faire ce que j'ai dit**
- **Je ne modifie jamais mon comportement**
- **Je ne suis pas seul, donc je surveille mon binôme**

Exemples de savoir être ...

- **2m ou 20secondes de plus, mais je suis mal...
ou j'ai dépassé ma performance habituelle**
 - Je m'arrête, je me décontracte et je sors
- **Ce soir cela ne marche pas ...**
 - Je reprends des exercices plus facile, (avec plaisir)
 - Je reprends la séance en commençant par de la ventilation - décontraction
- **Les autres font des vagues, du bruit,...**
 - « je profite » des vagues et de la musique, ...

ELÉMENTS PRATIQUES

L'entraînement
La glisse, le lestage,

Nov 2014

Présentation CRA Centre

19

L'entraînement

- **L'hypercapnie**
 - Amélioration de la condition physique,
- **L'hypoxie**
 - L'accoutumance au manque d'O₂
- **La technique**
 - La glisse
 - Le lestage, combien et où? Le juste choix



Vidéos

La compensation

- Peu pratiquée, mal connue
- Amener l'air, le mettre sous pression = du temps
- Maitrise ORL
- Il faut prendre le temps, il faut répéter
- Toujours être en avance
 - Quand on sens la pression,
 - On est en retard!... Et cela va devenir de + en + difficile
 - On s'arrête, on remonte, on recommence

La compensation

- Expiration par le nez, où circule l'air?
- Limiter la sortie de l'air, amener l'air dans le nez
- Empêcher l'air de sortir, mettre l'air sous pression
- Compenser
- Compenser en fin d'expiration
- Répéter 10 compensations en fin d'expiration
- Reprendre bouche ouverte

Exercices pratiques

LA PHYSIOLOGIE, LES ACCIDENTS ...

Le réflexe d'immersion
le froid
la PPO2

Nov 2014

Présentation CRA Centre

23

Homo Delphinus Réflexe d'immersion

- **La bradycardie d'immersion**
 - Le visage dans l'eau
 - De l'individu dans l'eau
- **La rétention lactique d'immersion**
- **Le réflexe splénique**
- **Le « blood-shift » en profondeur**

Nov 2014

Présentation CRA Centre

24

Interaction avec l'apnée

- **Le froid**
 - Lié à la température
 - Lié à l'apnée et à la bradycardie
- **Variation de la PPO2**
 - La pression en immersion
 - Hypoxie et perte des capacités intellectuelles
- **Distension thoracique et tachycardie**

Autres risques spécifiques

- **Œdème pulmonaire**
 - Adaptation à la profondeur
- **Réflexe diaphragmatique**
 - Nécessité de reprendre la progression



LA PHYSIOLOGIE, LES ACCIDENTS ...

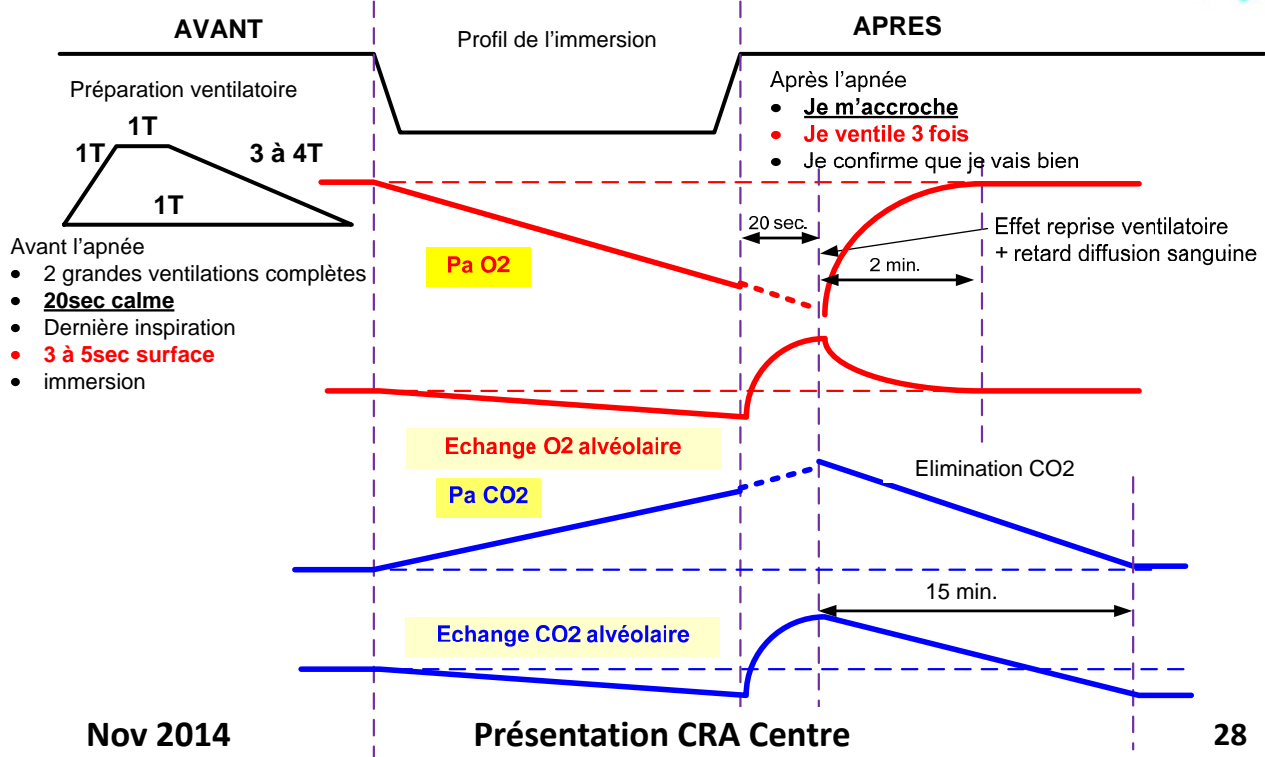
Les échanges gazeux,
La syncope

Nov 2014

Présentation CRA Centre

27

Profil apnée et échanges gazeux

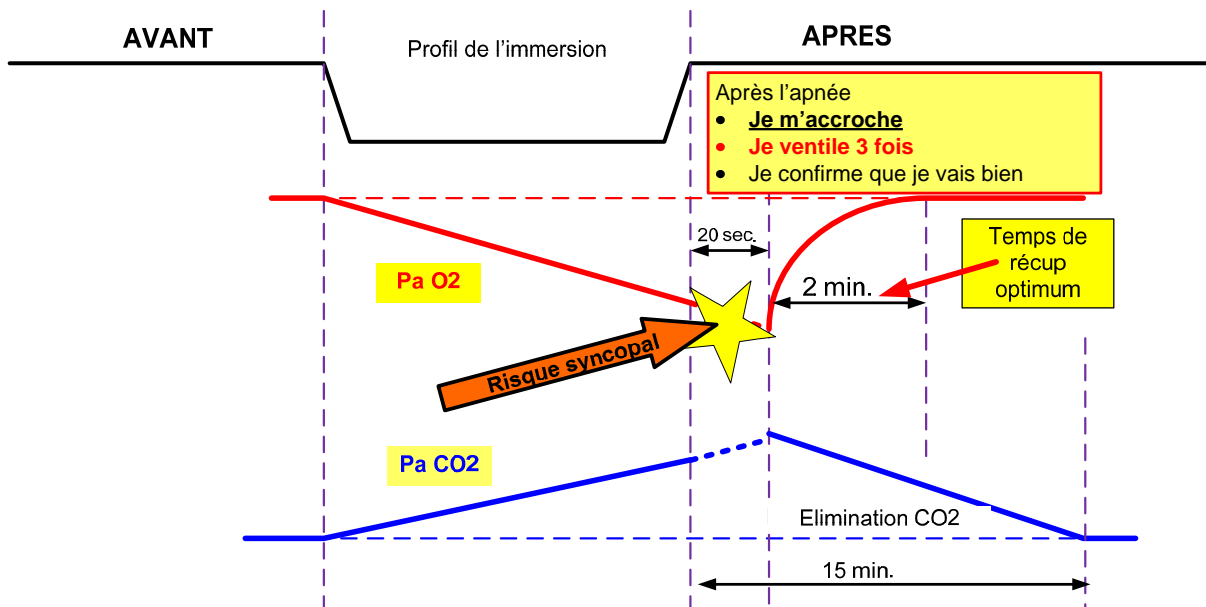


Nov 2014

Présentation CRA Centre

28

Ce qu'il faut retenir !...



Nov 2014

Présentation CRA Centre

29

Recommandationsss ...

Suivez la passerelle ...

Pratiquez en club ...

Nous sommes disponibles

Pour vous renseigner !...

Nov 2014

Présentation CRA Centre

30