

# 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'O<sub>2</sub>
- **La technique**
  - La glisse
  - Le lestage, combien et où? Le juste choix



**Vidéos**

Nov 2014

Présentation CRA Centre

20

## 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 PPO<sub>2</sub>**
  - 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 ...

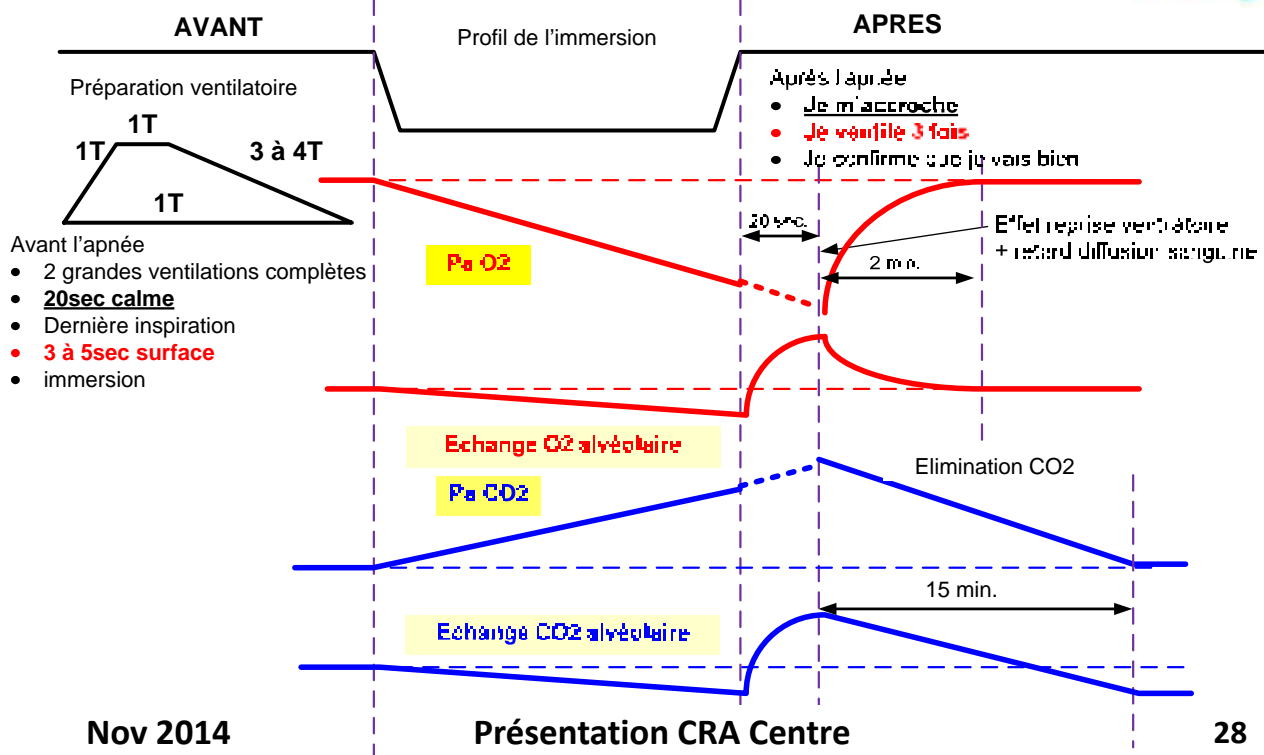
## Les échanges gazeux, La syncope

Nov 2014

Présentation CRA Centre

27

# Profil apnée et échanges gazeux

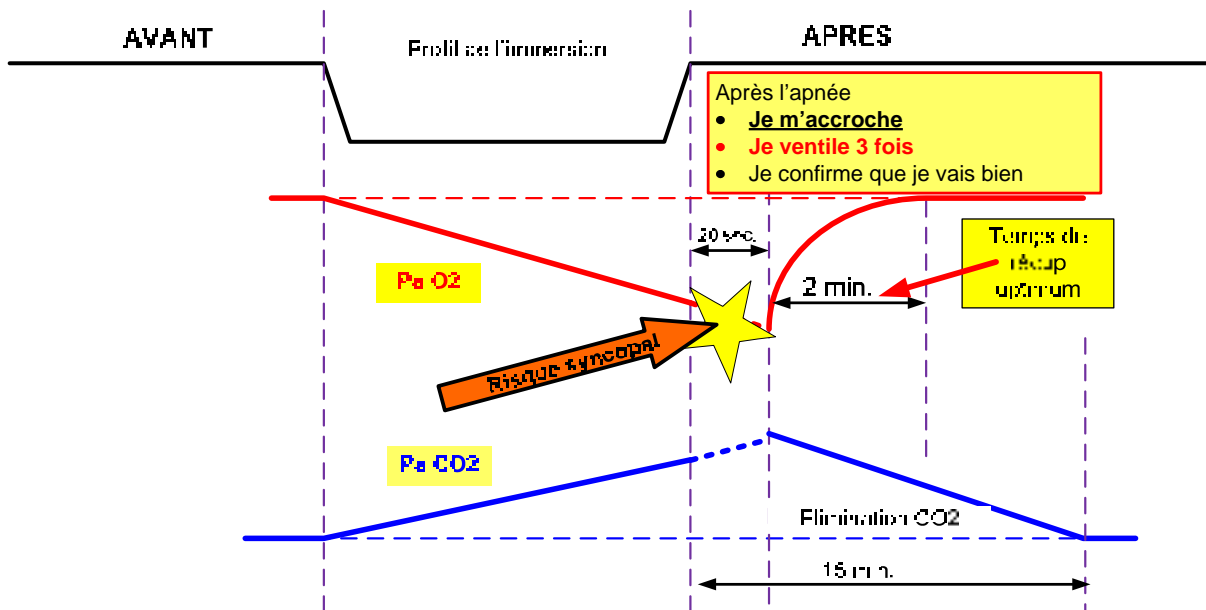


Nov 2014

Présentation CRA Centre

28

## Ce qu'il faut retenir !...



Nov 2014

Présentation CRA Centre

29

## Recommandationss ...

Suivez la passerelle ...

Pratiquez en club ...

Nous sommes disponibles

Pour vous renseigner !...

Nov 2014

Présentation CRA Centre

30