



CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Formation Optionnelle Complémentaire APNEE des Cadres Techniques

Partie 2

Présentation : Sylvie SICRE-BELLAGE

La sécurité

**La sécurité est l'affaire
de tous.**

**Une séance
agréable se passe
en sécurité dans une
confiance mutuelle.**

Les bases de la sécurité

- Oxy, téléphone, DSA bord de bassin
- Liste des personnes à prévenir en cas d'accident
- Accompagner les débutants
- Etre progressif et régulier dans la pratique de l'apnée
- Respecter et faire respecter les consignes
- Définir l'annonce et respecter l'annonce
- Apprendre le rôle d'apnéiste de sécurité
- Ne pas hésiter à intervenir au moindre doute

Les bases de la sécurité

- Travailler par binômes de même
- capacité physique **ou pouvant s'adapter au plus faible**
- Effectuer une surveillance mutuelle pendant toute la séance ou collégiale : tous solidaires.
- Prévenir son binôme et le moniteur de sa sortie de bassin
- Oublier et faire oublier toute forme d'orgueil
- Etre vigilant aussi, après une apnée

Spécificités en piscine

- Point d'appui à la sortie : TOUJOURS.
- Définir un sens de rotation de nage pour éviter les collisions
- Respecter des temps de récupération définis
- Interroger et respecter la forme du jour
- Etablir une charte d'entraînement



CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Spécificités en fosse

- Connaître et respecter la convention
- Accompagner les débutants dans leur progression verticale
- Pas de statique au fond
- Combinaison pour limiter le froid (lestage adapté)
- Règle des 40% (Francis Fèvre) :
La profondeur doit être limitée à 40% de la distance horizontale effectuée régulièrement par l'apnéiste

Spécificités en statique

- Pratiquer dans un bassin où l'on a pied, pour faciliter la surveillance et le retour en surface
- Combinaison pour limiter le refroidissement du corps
- Vérifier l'état de conscience de l'apnéiste par échange de signes
- sensitifs ou visuels définis à l'avance
- Protocole et annonce stricts

Spécificités en milieu naturel



- Préparer la séance et savoir l'adapter aux conditions effectivement rencontrées (site, apnéistes, météo...)
- Toujours surveiller les embarcations autour de vous.
- Avoir un point d'appui fixe par atelier pour se reposer
- Veillez à avoir un lestage garantissant votre flottabilité en surface poumons vides et facilement largable

Charte de

l'apnéiste responsable

- Dès la mise à l'eau, palmez doucement sans heurter la vie fixée et vérifiez votre lestage
- Evitez de déranger les espèces aquatiques
- Ne cassez rien et ne collectez aucun organisme vivant
- Pas de feeding
- Ne jetez rien à l'eau.
- Ramenez tous vos déchets.

l'apnéiste responsable

- Par votre comportement,
- devenez un modèle pour vos élèves

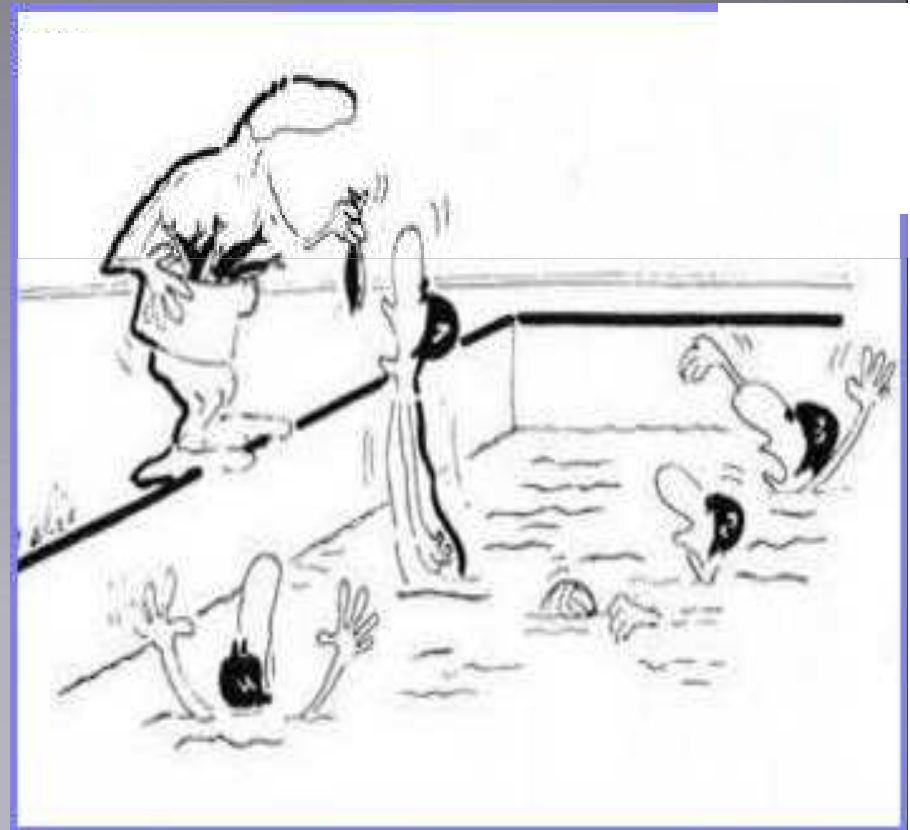
- Économisez l'eau douce
- Incitez les autres
- à ne pas gaspiller l'eau

- Evitez la vaisselle jetable

Gérer un entraînement

Étapes de formation

- Le cheminement d'une progression
- Hétérogénéité
- 3 étapes dans l'apprentissage:
 - découverte,
 - perfectionnement,
 - les « pro »
- principe de plaisir





CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Gérer un entraînement

Point de rupture

Phase de souffrance

Phase de lutte

Phase d'inconfort

Phase de confort

Début apnée

Gérer un entraînement

Facteurs intervenant sur la durée d'apnée

1 Facteurs chimiques:

- CO₂
- O₂

2 Facteurs extérieurs :

- Entraînement
- Exercices
- Température
- Posture

3 Facteurs dynamiques :

- Contractions du diaphragme
- Crampes

4 Facteurs psychologiques :

- Motivation
- Volonté
- Anxiété
- Compétition

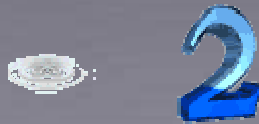
Facteurs chimiques



- Travail en hypercapnie : séries d'apnées faciles à récupération courte inférieure à une minute
- Adaptation rapide mais une interruption de trois mois suffit à faire perdre le bénéfice de l'année

A pratiquer tout au long de l'année avec une densité dégressive en allant vers la fin de saison

Facteurs chimiques



- Travail en hypoxie se fait proche de ses maximums (temps, distance ou profondeur) acquis 3 fois
- Récupérations longues entre 3 et 5 mn maximum
- Surveillance accrue lors de ces exercices et lors des préparations attention à l'hyper ventilation et au timing



A pratiquer vers la fin de la saison

Facteurs dynamiques

**Le meilleur entraînement à l'apnée
c'est l'apnée**

- Travailler :
 - la résistance aux contractions du diaphragme
 - aux crampes
- Privilégier des séries à récupération courte

A pratiquer en début de saison

Facteurs psychologiques



- Motivation
- Volonté
- Environnement
- WAF et MAF



CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Gérer un entraînement

Développer les capacités cardio-pulmonaires

- FARTLEK : exercice alternant nage en surface et nage en immersion, la récupération est dynamique
- Garder le seuil d'alerte de CO₂ actif

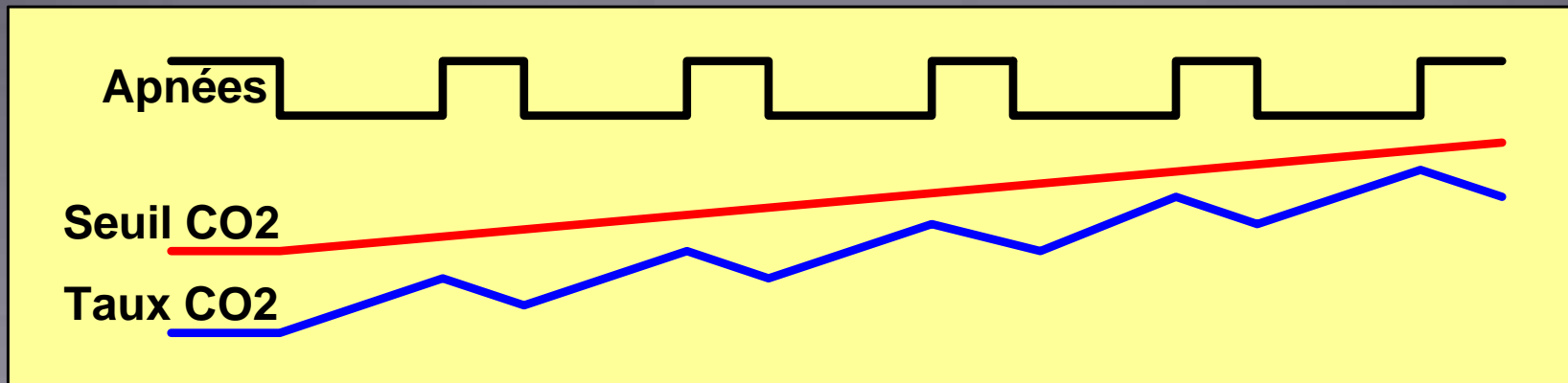
Gérer un entraînement

Pour l'apnée statique:

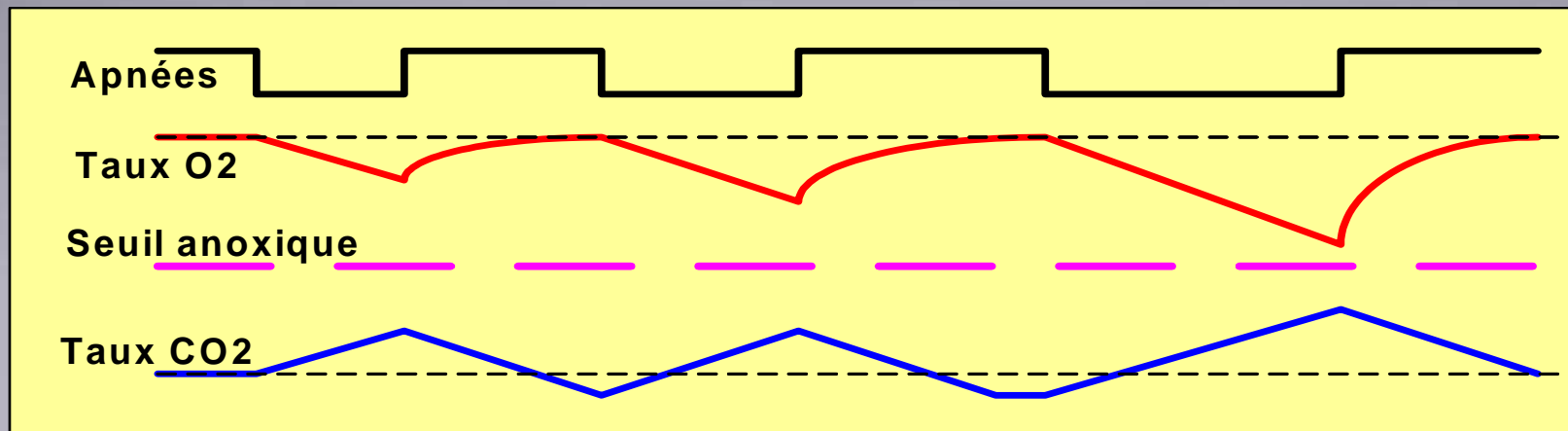
- Yoga
- pour diminuer le travail musculaire inutile tout en développant un contrôle mental de la ventilation.
- (Mais ça n'est pas indispensable!...)

Type de préparation

Hypercapnie



Hypoxie





Structure d'une séance

- Phase 1:

Aquaticité, condition physique, travail cardio, respiratoire,
= Echauffement classique natation de 200m à 500m
= jeux

- Phase 2:

Mise en condition pour l'apnée
= 500m battements sans planche, sans tuba :
 1 respiration tous les 5 temps
= 500m fartlek

- Phase 3:

= séries d'apnée de 300m à 1500m



CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Séries

Statique-dynamique : on peut installer des poignées ventouses au fond pour la statique.

4x25m

-départ toutes les 1'30''

-statique 5''

-apnée 35''

-récup 50''

4x25m

-départ toutes les 1'30''

-statique 15 »

-apnée 35 ''

-récup 40''

4x25m

-départ toutes les 1'30''

-statique 25''

-apnée 35''

-récup 30''



CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Séries

STOP and GO

Apnée statique 15''

Apnée dynamique 15 m

Apnée statique 15''

Apnée dynamique 10 m

Répéter 4, 6 ou 8 fois



Séries

Dynamique

10X25m

4 départs toutes les 1'30"

6 départs toutes les 1'20"

10X25m

4 départs toutes les 1'20"

6 départs toutes les 1'10"

10X50m

4 départs toutes les 2'30"

6 départs toutes les 2'20"

Gérer un entraînement

Statique

Travail hypercapnique :

Apnée 2' - Repos 2'

Apnée 2' - Repos 1'45"

Apnée 2' - Repos 1'30"

Apnée 2' - Repos 1'15"

Apnée 2' - Repos 1'

Apnée 2' - Repos 45"

Apnée 2' - Repos 30"

Apnée 2' - Repos 15"

Calculer le temps total de l'exercice pour savoir s'il peut être fait.



CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Gérer un

entraînement

Statique

Travail hypoxique:

Récup 2'-Apnée 2'

Récup 2'-Apnée 2'15"

Récup 2'-Apnée 2'30"

Récup 2'-Apnée 2'45"

Récup 2'-Apnée 3'

Récup 2'-Apnée 3'15"

Récup 2'- Apnée 3'30"

Récup 2'- Apnée max 4'

Gérer un entraînement

Statique

Connaître les risques liés à la pratique des « max » en statique et en dynamique.

Limiter leur fréquence :

Une fois par mois ?

Uniquement en compétition ?

Organisation ?

Gérer un entraînement

Fosse

- Nage surface 4 à 6 longueurs
- 4x20m apnée (1 longueur)
- 2x40 apnée (2 longueurs; repos 60")
- Canard
- Phoque
- Poumons pleins
- Poumons 75% ...





CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Gérer un entraînement

Fosse

Accès profondeur :

- Préparation 5 cycles
- Canard éco
- Palmage puissant au début
- Coulée flottabilité négative
- Hydrodynamisme
- Décollage énergétique
- Sécu mi-profondeur
- Relâchement fin de parcours
- Récupération rapide

Participer aux compétitions

N'hésitez pas à venir cotoyer les champions de nos toutes nouvelles compétitions.

Il faut :

Connaître les règlements fédéraux.

Préparer les athlètes aux conditions qui vont être rencontrées en suivant par exemple, les formations proposées par la commission apnée du CODEP 77 Contact : apnee77@gmail.com

Participer aux compétitions

Mettre ses athlètes en situation de réussite en les entraînant à atteindre des objectifs réalistes.

- Minima permettant la participation aux manches de coupe de France:

Epreuves Catégorie	Apnée STATIQUE	Apnée DYNAMIQUE PALME	Apnée DYNAMIQUE Sans PALME
Dames	2'00 (soit 120 Pt)	50m (soit 500 pt)	25 m (soit 200 pt)
Hommes	3'00 (soit 180 pt)	60 m (soit 600 pt)	35 m (soit 280 pt)

Epreuves Catégorie	Apnée STATIQUE	Apnée DYNAMIQUE PALME	Apnée DYNAMIQUE Sans PALME
Dames	3' 30 (soit 210Pt)	75m (soit 750 pt)	45 m (soit 360 pt)
Hommes	4'30 (soit 270 pt)	90 m (soit 900 pt)	60 m (soit 480 pt)



CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Loisir,
détente,
sport,
compétition...

surtout :
faites et faites vous plaisir !



CoDep 77

COMMISSION

Apnée

Bienvenue dans la famille
des apnéistes, mais vous
en faisiez déjà partie,
et à tout de suite,
sous l'eau...
sans bulles !



CoDep 77

COMMISSION

Apnée

FIN