

A blue background with a circular ring of light and water droplets. The ring is composed of many small, bright spots, creating a glowing effect. The background is a gradient of blue, with some darker areas and some lighter areas, giving it a textured appearance.

*Réunion Section Apnée CSO
2015-2016*

Franck ELIE

30 septembre 2015

Plan

- *Pratiques de l'apnée et niveaux FFESSM*
- *Entraînement et progression en apnée*
- *Le matériel*
- *Les accidents - la prévention en apnée*
- *Quelques livres*

Pratiques de l'Apnée

- *L'Apnée Statique*
→ *relâchement, sensations, concentration*
- *L'Apnée Dynamique*
→ *palmage, hydrodynamisme, gestion de l'effort, la vitesse et le temps*
- *L'Apnée Dynamique sans palmes*
→ *type de brasse centré sur la glisse et l'économie de mouvement*
- *Le Poids Constant*
→ *techniques de compensation, le palmage, le relâchement dans la descente, la préparation mentale, seuil psychologique de profondeur*
- *Le Poids Variable*
→ *relâchement dans la descente, les techniques de compensation, la progression en profondeur*
- *L'Immersion libre*
→ *renforcement musculaire, les sensations de glisse et la confiance en soi*

Quelques records

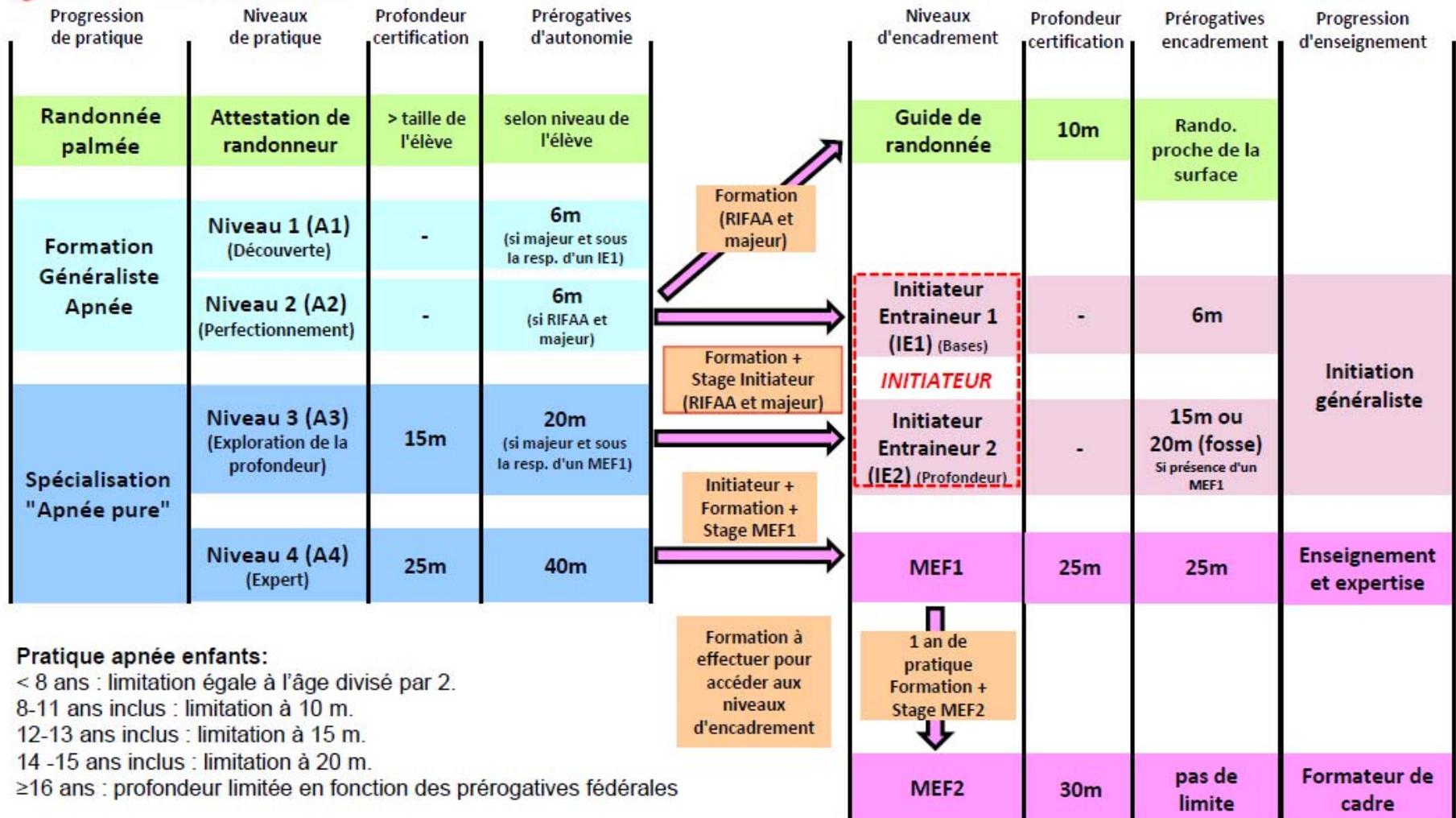


Disciplines d'apnée	Date	Nom	Perf.
statique	08/06/2009	Stéphane Mifsud	11min35s
dynamique avec palmes	11/08/2015	Alexis Duvivier	294 m
dynamique sans palmes	10/11/2014	Mateusz Malina	226 m
immersion libre	10/04/2011	William Trubridge	121 m
poids constant avec palmes	19/09/2013	Alexei Molchanov	128 m
poids constant sans palmes	16/12/2010	William Trubridge	101 m
poids variable	3/09/2013	William Winram	145 m
No Limit	14/06/2007	Herbert Nitsch	214 m

Discipline d'apnée	Date	Nom	Perf.
statique	29/06/2013	Natalia Molchanova	9min02s
dynamique avec palmes	28/06/2013	Natalia Molchanova	234 m
dynamique sans palmes	27/06/2013	Natalia Molchanova	182 m
immersion libre	22/09/2013	Natalia Molchanova	91 m
poids constant avec palmes	23/09/2011	Natalia Molchanova	101 m
poids constant sans palmes	16/09/2013	Natalia Molchanova	69 m
poids variable	6/06/2012	Natalia Molchanova	127 m
No Limit	17/08/2002	Tanya Streeter	160 m

Commission Nationale Apnée

Synoptique des Coursus de Formation



Pratique apnée enfants:

< 8 ans : limitation égale à l'âge divisé par 2.

8-11 ans inclus : limitation à 10 m.

12-13 ans inclus : limitation à 15 m.

14 -15 ans inclus : limitation à 20 m.

≥16 ans : profondeur limitée en fonction des prérogatives fédérales

Les capacités à améliorer

- *Les capacités physiques :*
 - ➔ *musculature, efficacité de propulsion, hydrodynamisme, relâchement*
 - *Les capacités mentales :*
 - ➔ *Capacité à faire le vide (relaxation), résistance au stress (oubli de l'environnement), capacité à positiver*
 - *Les modifications physiologiques :*
 - ➔ *Souplesse cage thoracique, efficacité de la ventilation, augmentation des volumes pulmonaires, utilisation des volumes pulmonaires, augmentation de la bradychardie, tolérance à l'hypercapnie, tolérance à l'hypoxie, tolérance à la lactatémie*
- ➔ *Résultat ressenti : allongement de la phase d'aisance en apnée*

Planification annuelle

	Septembre		Décembre		Mars		Juin	
	Dominante de la période Surface =Aérobie Apnée= Hypercapnie		Dominante de la période Surface =Aérobie 50% Anaérobie Lactique 50% Apnée= Hypercapnie 50% Hypoxie 50%		Dominante de la période Surface =Aérobie 60% Anaérobie Lactique 20% Anaérobie Alactique 20% Apnée= Hypercapnie 20% Hypoxie 80%			
	→		→		→		→	
Surface =	Technique Foncier Endurance (Aérobie)		Surface = Aérobie = distances longues, techniques		Surface = Aérobie = distances longues, techniques			
			Ana Lactique : travail sur l'intensité et les récup courtes		Ana Lactique : travail sur l'intensité longues			
					Ana Alactique: travail sur maxi 25m			
Apnée=	Hypercapnie 80% Hypoxie =20%		Apnée= Hypercapnie allonger les distances et diminuer les récup		Apnée= Hypercapnie : garder les distances			
			Hypoxie commencer les séries en statique Augmenter les distances nagées		Travailler sur le relachement et la technique Hypoxie Augmenter les séries en statique Augmenter les distances nagées			
	Technique Travail souplesse Travail technique déplacement		Technique Travail ventilation Travail relaxation Techniques imersion		Technique Travail sur la BTV Travail relaxation			

Séance type : préparation / échauffement, technique, travail éprouvant / ludique, débriefing

Le matériel pour la pratique de l'apnée

- *Le matériel de base :*
 - *Le masque (faible volume interne)*
 - *Le tuba (gros diamètre si possible)*
 - *Les palmes (longues pour qui sait palmer) / monopalme*
 - *La combinaison (piscine / sortie en milieu naturel)*
 - *La montre (voire l'ordinateur)*
- *Le matériel d'exploration de la profondeur*
 - *Bouée, bout, longe, lestage*
- *(Le matériel de chasse)*

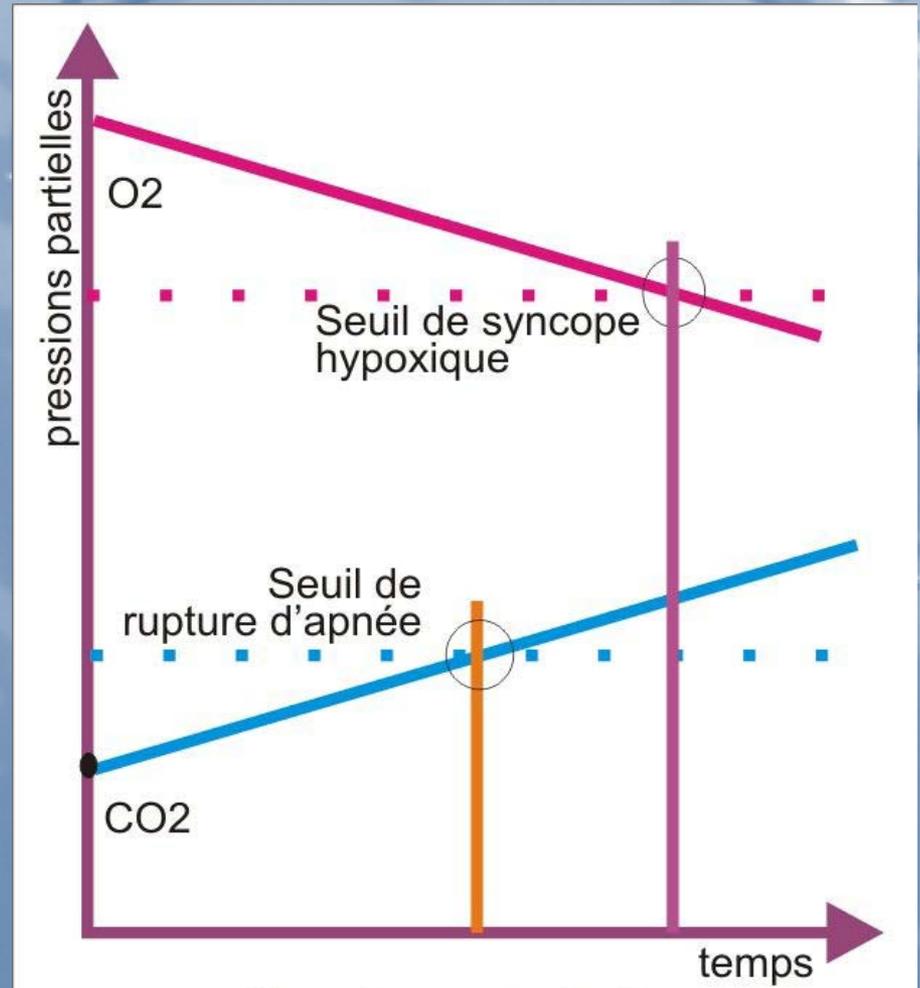
La rupture de l'apnée

Elle est provoquée par :

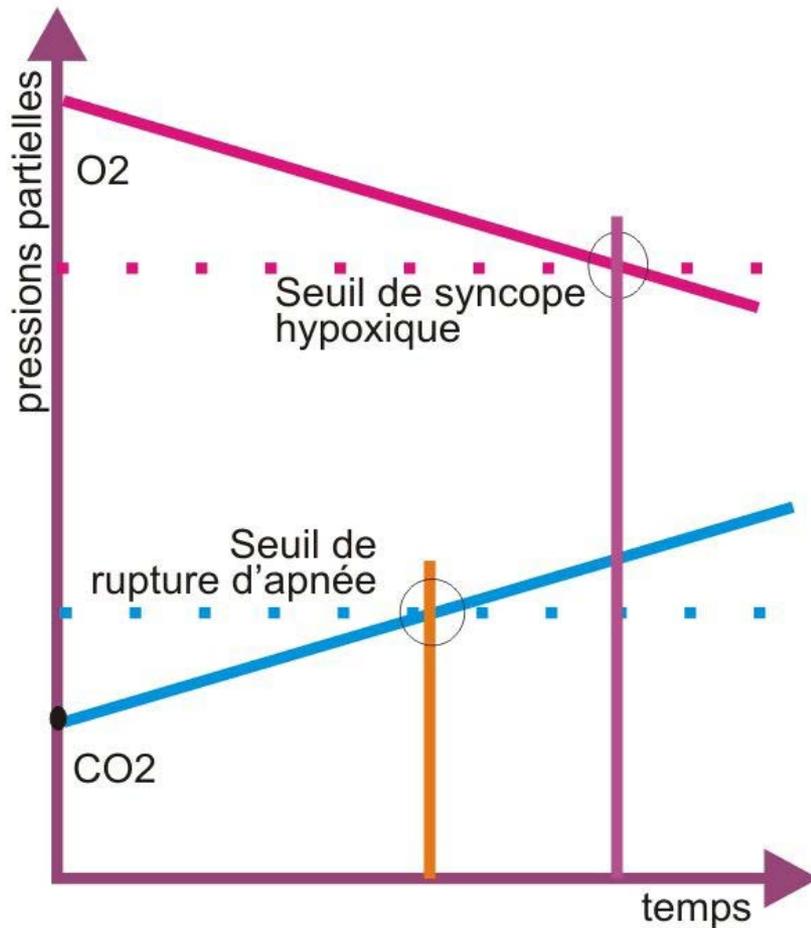
- *des phénomènes chimiques :*
 - *l'augmentation du taux de CO₂ dans le sang*
 - *la baisse du taux d'O₂ dans le sang*
- *un phénomène physique :*
 - *l'immobilité de la cage thoracique*
- *un phénomène mental*
 - *stress provoqué par le manque d'air (les contractions du diaphragme ...)*

Biochimie de l'apnée

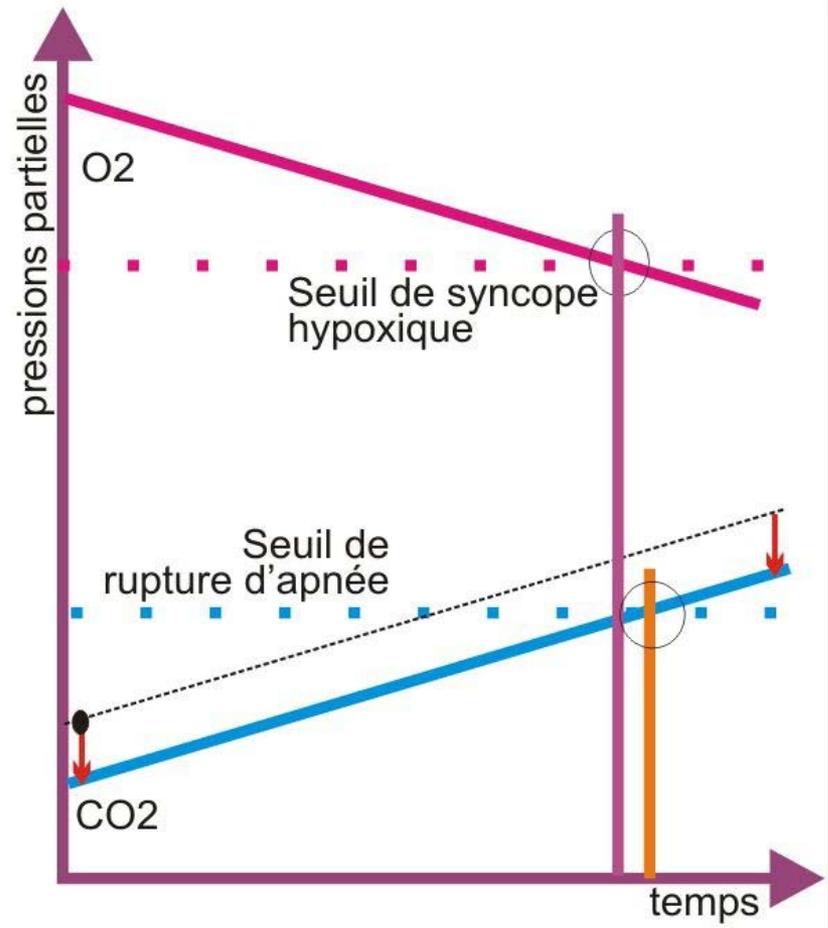
L'Apnée : suspension volontaire ou non de la ventilation
→ *Pas d'apport d'O₂ pour la respiration*
→ *Pas d'évacuation possible du CO₂*



Effet de l'hyperventilation



Sans hyperventilation



Avec hyperventilation

Les accidents

- *Les accidents barotraumatiques (Mariotte):*
 - ➔ *sinus, oreilles, plaquage de masque, œdème et surpression pulmonaire*
- *Les accidents biochimiques (Dalton):*
 - ➔ *PCM, Syncope, Accident de décompression*
- *Divers*
 - ➔ *hypothermie, mycoses, locaux (piscine ou milieu naturel)*

La Perte de Contrôle Moteur



La syncope



Techniques de Sauvetage



La prévention

- *Pas d'hyperventilation*
 - ➔ *surveiller et limiter le temps de préparation à l'Apnée*
- *Pas d'objectif excessif*
 - ➔ *connaitre ses limites, annoncer durée ou longueur*
- *Ecouter ses sensations ; savoir ne pas faire*
 - ➔ *remonter si sensations inhabituelles*
- *Pas d'apnée seul*
 - ➔ *techniques de sauvetage maîtrisées*
- *Respect des consignes de la séance*

L'apnée attitude

- *Une attitude responsable*
 - ➔ *vis-à-vis des autres et de l'environnement*
- *Une attitude dans le groupe*
 - ➔ *On n'est pas seul, chacun est responsable de l'autre (Il n'y a pas que l'encadrant qui sécurise, chacun doit y participer)*
- *Une attitude de plongeur mature*
 - ➔ *Je (me) connais et je ne prends pas de risque*

Quelques dates

- *Mercredi 7 octobre : pot de rentrée du CSO*
- *Mercredi 21 octobre : séance techniques de respiration et relaxation au dojo de Saint-Cyr-en-Val*
- *dimanche 28 février : fosse de Chartres*
- *dimanche 20 mars : fosse de Chartres*
- *Mercredi 15 juin 2016 : AG CSO*

- *Évènements aux dates non encore définies :*
 - *soirée « techniques de chasse sous marine »*
 - *Sortie découverte de l'apnée à la Graule*

Bibliographie

- *Comité régional Centre Apnée : <http://crcentreapnee.free.fr>*
- *Commission Nationale Apnée : <http://apnee.ffessm.fr>*
- *« Apnée, de l'initiation à la performance » U.Pelizzari et al.*
- *« Respiration pour l'Apnée » U.Pelizzari et al.*
- *« Préparation physique pour l'Apnée » U.Pelizzari et al.*
- *« cuisine de pêcheurs » Nicole et Hugues Maldent*
- *Revue Apnée (assez orientée chasse) → plus édité depuis juillet*



L'apnée doit toujours être source de plaisir !

F.