



Réunion Section Apnée CSO
2014-2015

Franck ELIE
24 septembre 2014

Plan

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

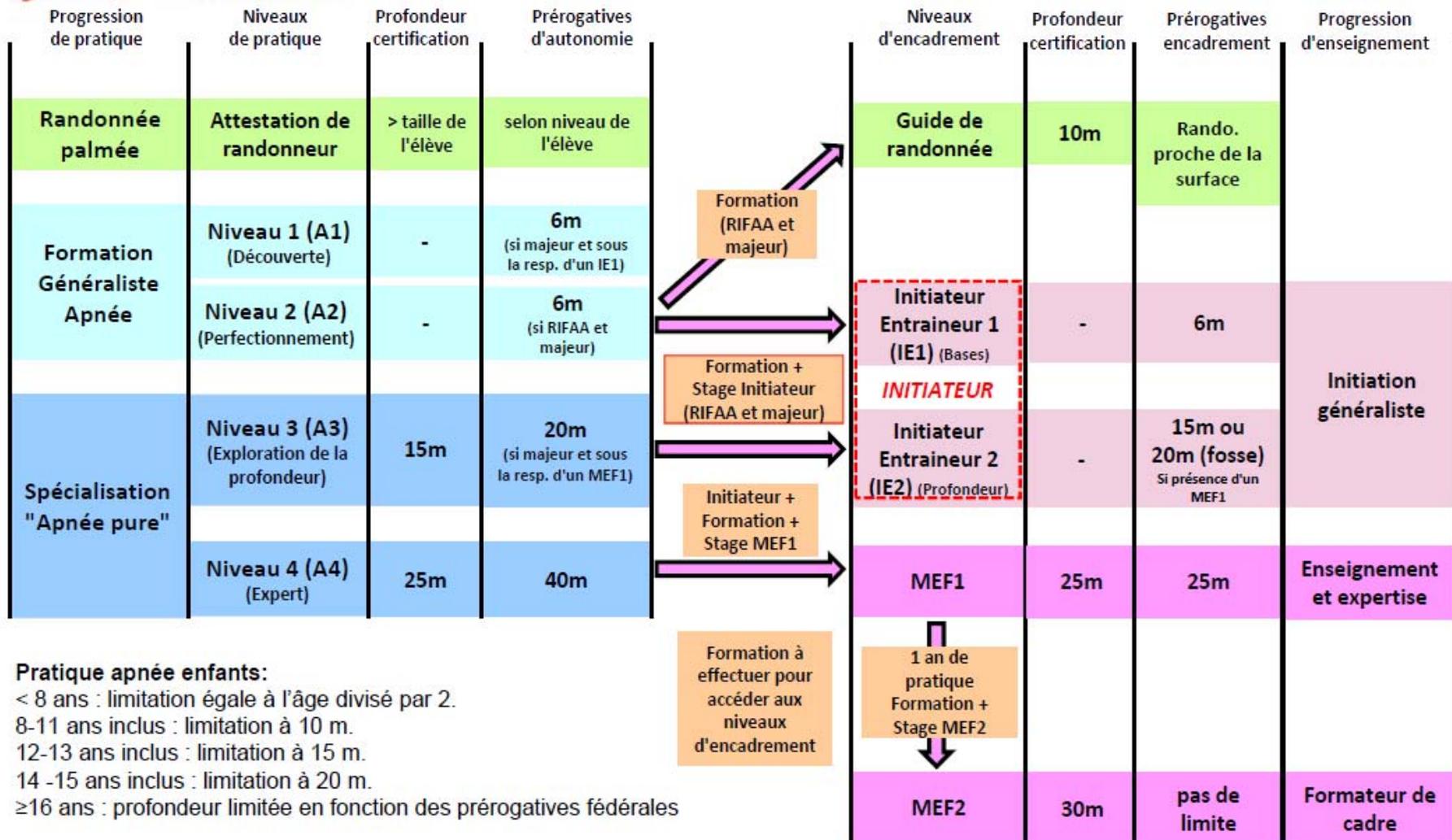
Quelques records



Disciplines d'apnée	Date	Nom	Perf.
statique	08/06/2009	Stéphane Mifsud	11min35s
dynamique avec palmes	28/06/2013	Goran Čolak	281 m
dynamique sans palmes	21/11/2013	Goran Čolak	225 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

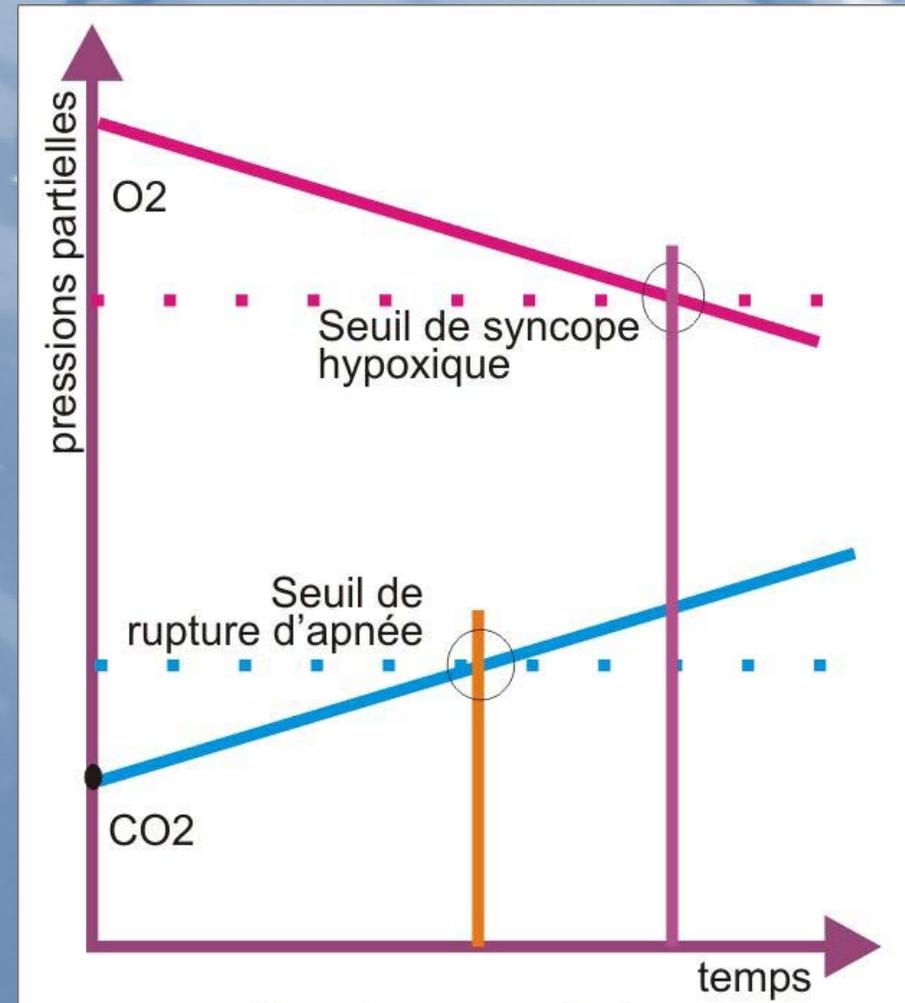
La rupture de l'apnée

Elle est provoquée par :

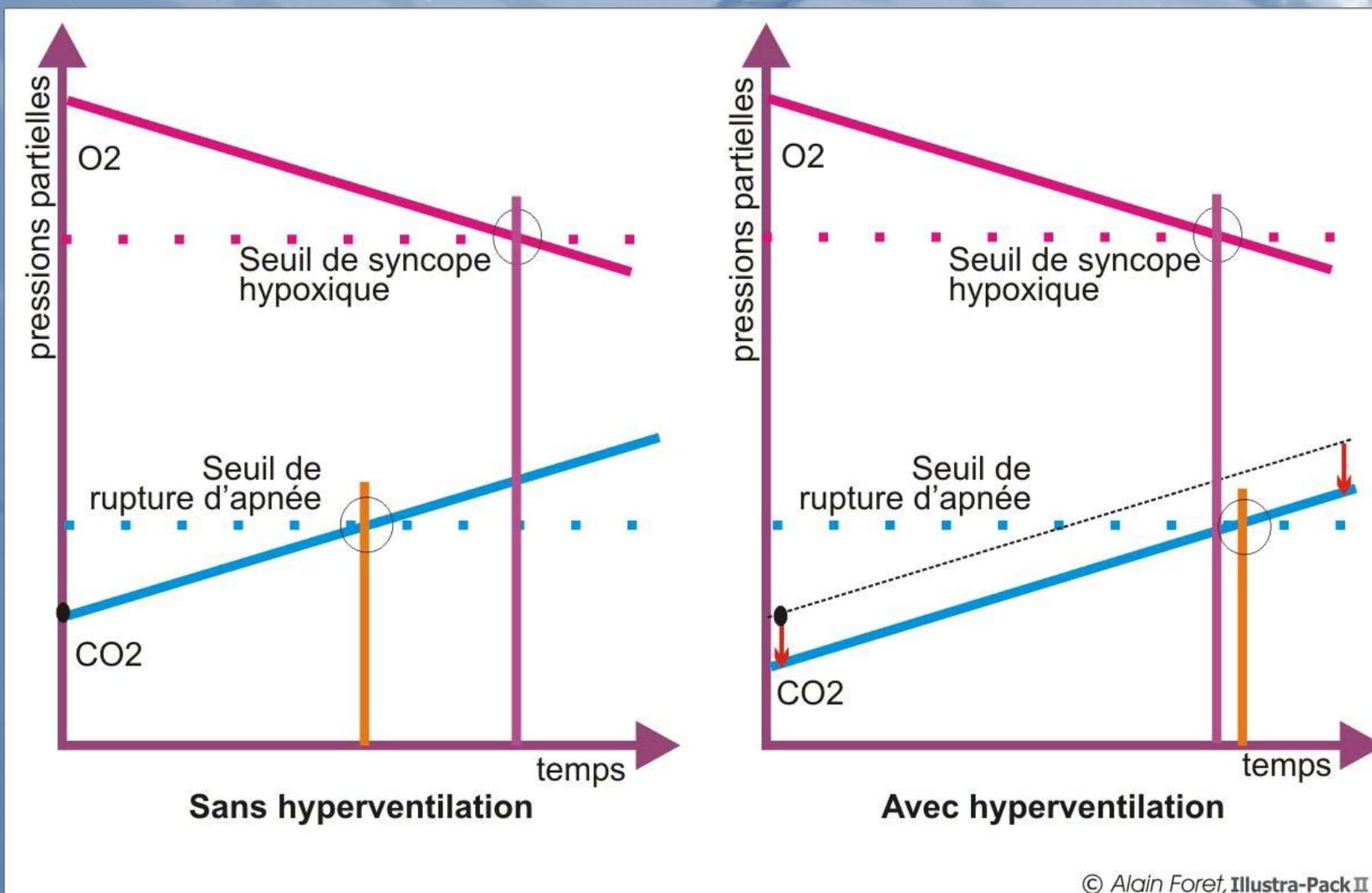
- *des phénomènes chimiques :*
 - *l'augmentation du taux de CO₂ dans le sang*
 - *la baisse du taux d'O₂ dans le sang*
- *un phénomène physique :*
 - *l'immobilité de la cage thoracique*
- *un phénomène mental*
 - *stress provoqué par le manque d'air (les contractions du diaphragme ...)*

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



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*
 - ➔ *connaître 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*

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		Surface =Aérobie 50% Anaérobie Lactique 50% Apnée= Hypercapnie 50% Hypoxie 50%		Surface =Aérobie 60% Anaérobie Lactique 20% Anaérobie Alactique 20% Apnée= Hypercapnie 20% Hypoxie 80%			
Surface =	Technique Foncier Endurance (Aérobie)		Aérobie = distances longues, techniques Ana Lactique : travail sur l'intensité et les récup courtes		Aérobie = distances longues, techniques Ana Lactique : travail sur l'intensité longues Ana Alactique: travail sur maxi 25m			
Apnée=	Hypercapnie 80% Hypoxie =20%		Hypercapnie allonger les distances et diminuer les récup Hypoxie commencer les séries en statique Augmenter les distances nagées		Hypercapnie : garder les distances 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 immersion		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*
 - *Le tuba*
 - *Les palmes*
 - *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)*

Quelques dates

- *Mercredi 8 octobre : pot de rentrée du CSO*
- *Dimanche 12 octobre : sortie Graule (niveau A1 minimum ; priorité aux prépa A3)*
- *Mercredi 22 octobre : séance techniques de respiration et relaxation au dojo de Saint-Cyr-en-Val*
- *dimanche 15 février : fosse de Chartres*
- *Vendredi 6 mars : soirée « techniques de chasse sous marine »*
- *dimanche 22 mars : fosse de Chartres*
- *Mercredi 17 juin AG CSO*

Bibliographie

- *Comité régional Centre Apnée : <http://crcentreapnee.free.fr>*
- *Commission Nationale Apnée : <http://apnee.ffesm.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)*

A photograph of a diver in a cave. The diver is in the center, upside down, with arms and legs spread. The cave walls are dark and textured, with some hanging vegetation. The water is clear and blue. The scene is lit from above, creating a dramatic effect.

L'apnée doit toujours être source de plaisir !

F.