

10°- PERFECTIONNEMENT DE L'APNEE

I°- SECURITE

- Fond de 3 à 5 m – appuis < 20 m du bord – valise d'oxygénothérapie – trousse de secours – téléphone.

II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement, tutoiement.

Définition :

- Pouvoir réaliser des apnées prolongées (inspiratoires et expiratoires) en déplacement.

Justification de l'exercice :

- En cas de panne d'air, atteindre un détenteur de secours.
- Sans scaphandre, pouvoir atteindre sous l'eau ce que l'on voit depuis la surface.
- Se sentir à l'aise avec un scaphandre (LRE, échange d'embout, etc.)
- **N1** : Canard et petite distance sur un fond de 3 à 5 m.
- **N2** : Canard sur un fond de 3 à 5 m, puis déplacement sur 10m, en libre ou en scaphandre.

Situer dans la progression :

- PMT – DBN – Initia° palmage – Perfectionnement palmage – Techn.immersion – Initia° apnée – VM.

III°- EXPLICATION A SEC

- Dissocier le perfectionnement à l'apnée, soit N1 soit N2.
- Effectuer des apnées inspiratoires ainsi que des apnées expiratoires (mais plus courtes).
- Attention à l'hyperventilation.
- Respecter les pauses entre chaque apnée (1 fois et 1/2 le temps de l'apnée précédente).
- Proposer des jeux (pièces ou objets à remonter, passage dans des cerceaux lestés).

Consignes de sécurité :

- À la descente... oreilles, sinus, masque.
- À la remontée... TH, OK en surface et bien vider son tuba.
- Ne jamais pratiquer l'apnée tout seul, toujours quelqu'un qui surveille depuis la surface.
- Attention à l'essoufflement, ne pas attendre que la tête tourne pour s'arrêter.
- Ne jamais prendre de l'air sur un détenteur (risque de surpression pulmonaire).
- Pas d'hyperventilation.
- Pas d'esprit de performance.

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DE L'EXERCICE DANS L'EAU

Équipement :

- Palmes – Masque – Tuba.

Vérification des prérequis :

- Palmage (pour échauffement)
- Dissociation bucco-nasale et vidage de masque au bord du bassin.
- Apnées statiques de 10, 20 puis 30 à 50 m au bord du bassin.
- Canard.

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Vérification des prérequis :

- Palmage
- Dissociation bucco-nasale.
- Vidage de masque.
- Apnées statiques.
- Canard.

Perfectionnement de l'apnée :

- Démonstration – Exécution – Correction – Surveillance attentive et être prêt à intervenir

VI°- COMMENTAIRES A SEC

Bilan :

- Analyse et conclusion avec des critiques constructives. Nécessité d'un entraînement régulier.

Prochaine séance :

- 11°- Technique de mise à l'eau (le saut droit).
-