

Cours : APNEISTE CONFIRME PISCINE

4 août 2023

CHERBOURG NATATION PLONGEE

Public

- Titulaire d'1 NIVEAU APNEISTE PISCINE
- Pratique de l'apnée depuis plusieurs séances sans évaluation de niveau
- Pratique en petit et grand bassin
- Pratiquer en autonomie
- 1 à 10 élèves

Objectif

Acquérir et maîtriser les compétences du niveau **APNEISTE CONFIRME PISCINE.**

Pratiquer l'apnée en autonomie (si titulaire RIFAA)

Performer en apnée statique en maîtrisant le protocole de sécu

Performer en apnée dynamique (Palme et DNF) en maîtrisant le protocole de sécu

Savoir assister et pratiquer un sauvetage

Savoir organiser la sécurité

Supports

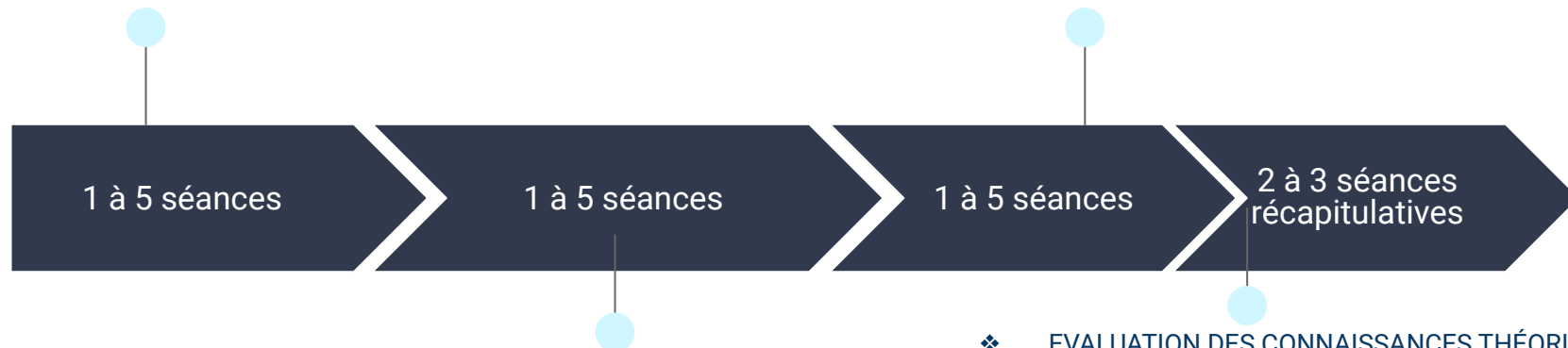
- Mon Équipement pour performer dans toutes les disciplines
- Bassins piscine CHANTEREYNE
- 1 semestre
- Exercices d'apprentissages pratiques
- Explications orales pour la maîtrise de : ventilation, immersion, propulsion, position hydrodynamique
- Formation théorique et pratique : Identifier et réagir face aux dangers
- Formation théorique et pratique : Être capable de maîtriser la sécurité en apnée
- Manuel de formation APNÉISTE CONFIRMÉ PISCINE
- Fiche PROGRESSION APNÉISTE CONFIRMÉ PISCINE
- Site internet fédéral FFESSM
- Carte et diplôme du niveau APNÉISTE CONFIRMÉ PISCINE

Procédure



- ❖ MAÎTRISER SON PROPRE MATÉRIEL DANS TOUTES LES DISCIPLINES
- ❖ CONNAISSANCES THÉORIQUES
- ❖ MAÎTRISER LES EXERCICES AÉROBIQUES ET ANAÉROBIQUES

- ❖ REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIES
- ❖ SAVOIR ORGANISER LA SECURITE
- ❖ CONNAISSANCES THÉORIQUES



- ❖ APPLICATION PRATIQUE SUR LA VENTILATION ET IMMERSION :
 - Réaliser une table d'apnée statique de 2 à 4 minutes
 - Réaliser une apnée dynamique de 75 mètres et +
 - Réaliser une série dynamique x 25, x 50 mètres avec maîtrise du tps
 - Réaliser une apnée DNF de 50 mètres et +

- ❖ EVALUATION DES CONNAISSANCES THÉORIQUES
- ❖ EVALUATION DES CAPACITÉS A :
 - Réaliser une apnée statique de 3 minutes
 - Réaliser une série d'apnées dynamiques 4x50, départ toutes les 2'
 - Réaliser une apnée dynamique de 75 mètres
 - Réagir aux situations et organiser la sécurité
- ❖ BILAN ET ÉCHANGE SUR LE NIVEAU ACQUIS

Travaux individuels

Prendre connaissance et compléter les documents d'apprentissage :

1. Manuel de formation APNÉISTE PISCINE
2. Fiche PROGRESSION APNÉISTE PISCINE

Pour en connaître un peu + :

- Médias (livres, blogs d'apnéistes)
- Tutos en vidéo

Activités complémentaires à l'apnée:

- Natation / Course à pieds / Cyclisme
- Renforcement musculaire
- Yoga et Yoga respiratoire