

# Cours : APNEISTE PISCINE

4 août 2023

CHERBOURG NATATION PLONGEE

# Public

- Titulaire d'1 PASS PISCINE
- En cours de passage d'un niveau de plongée en scaphandre
- Pratique de l'apnée depuis plusieurs séances sans évaluation de niveau
- Pratique en petit et grand bassin
- 1 à 10 élèves

# Objectif

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

Pour les plongeurs en scaphandre et nage avec palmes: Améliorer sa capacité pendant un effort à évoluer en immersion sans respiration.

Pour les apnéistes sans possession de niveau, identifier les capacités acquises et à acquérir

Prolonger le plaisir partagé pendant les cours en passant au niveau suivant : **APNEISTE CONFIRME PISCINE.**

# Supports

- Équipements : PALMES / MASQUE / TUBA
- 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 : Etre acteur de la sécurité en apnée
- Manuel de formation APNÉISTE PISCINE
- Fiche PROGRESSION APNÉISTE PISCINE
- Site internet fédéral FFESSM
- Carte et diplôme du niveau APNÉISTE PISCINE

# Procédure



- ❖ CONNAÎTRE LE MATÉRIEL ET MAÎTRISER SON PROPRE MATÉRIEL EN FONCTION DE L'EXERCICE
- ❖ CONNAISSANCES THÉORIQUES
- ❖ SE FAMILIARISER AUX EXERCICES AÉROBIQUES ET ANAÉROBIQUES

- ❖ REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIES
- ❖ CONNAISSANCES THÉORIQUES



- ❖ APPLICATION PRATIQUE SUR LA VENTILATION ET IMMERSION :
  - Réaliser une table d'apnée statique de 1 à 4 minutes
  - Réaliser une apnée dynamique de 50 mètres
  - Réaliser une série dynamique de 16x25 mètres
  - Réaliser une apnée DNF de 25 mètres
  - Réaliser une série d'apnées dynamique x 25, départ toutes les X"

- ❖ EVALUATION DES CONNAISSANCES THÉORIQUES
- ❖ EVALUATION DES CAPACITES A :
  - Réaliser une apnée statique de 2 minutes
  - Réaliser une série d'apnées dynamique 4x25, départ toutes les 1'15"
  - Réaliser une apnée dynamique de 50 mètres
- ❖ 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