

VIRADE DE L'ESPOIR MONTIVILLIERS

PRESENTATION SEANCES APNEE

Deux séances le dimanche après-midi

1h à 1h30 la séance

- Présentation (5mn)

Demander la pratique et la connaissance de chacun (ludique) en apnée

Quel sont leur contact avec l'eau, la mer

C'est quoi l'apnée - Retenir sa respiration

- Chercher le plaisir et l'aisance dans un élément qui n'est pas le nôtre

- Découvrir le milieu marin

- L'origine de l'apnée (pêche, récolte et collecte dans le milieu marin)

- Démonstration d'une apnée dynamique

- Conseils sécurité et risques (5mn)

Jamais d'apnée seul (on doit rester visible par son accompagnateur)

Que se soit en piscine ou en mer expliquer ce que l'on va faire

Toujours appliquer une progression (échauffement)

Préserver ses oreilles (petite démo et test vasalva)

Rester calme et serein à toutes les étapes de son apnée

Discipline, être à l'écoute de son corps (connaître ses limites)

L'apnée est interdite dans la majorité des piscines

On n rejette pas d'air pendant une apnée

- Généralités (5mn)

Les différentes disciplines et cursus (photos ou vidéos)

Les records et compétitions (tableau des records)

Ou pratiquer l'apnée

- Préparation à l'apnée(5mn)

Ventilation

Relaxation

- Immersion (démonstration et accompagnement permant) (45mn)

En bord de bassin découvrir sa flottaison (poumon , ballaste)

Essayer de s'asseoir sur le fond de la piscine

Statique : relaxation

Prendre son d'air,

Immersion

Sortie récupération,

Progression

Dynamique :relaxation

Prendre son air

S'immerger, canard....palmage

Jeux ludiques (passage dans des cerceaux, ramassage d'anneaux...)