

VIRADE DE L'ESPOIR  
MONTIVILLIERS LES 28 & 29 SEPTEMBRE

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 notre
  - 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...)