FICHES PEDAGOGIQUES

L' « Apnée : initiation»
Pédagogie Préparatoire.

Présenter l'exercice	Découvrir l'apnée : inspiratoire, expiratoire. Réaliser des apnées de courtes durées.

Justifier l'exercice	**S :** en cas de panne d'air, atteindre un détendeur de secours. **E : N 1** Canard sur un fond de 3 à 5 mètres. **N 2** Canard sur un fond de 5 mètres, puis déplacement en apnée sur 10 mètres, en libre ou en scaphandre. **A:** Sans scaphandre, pouvoir atteindre sous l'eau ce que l'on voit depuis la surface et mieux maîtriser l'utilisation du scaphandre (Lâcher Reprise d'Embout, échange d'embout, etc.).

Vérifier les prés-requis	Il s'agit d'une initiation. Il n'y a pas de pré-requis particulier. La leçon peut se dérouler dans le petit bain sans matériel spécifique.

Expliquez l'exercice	*L'utilisation du tuba lors de cette initiation n'est pas conseillée.* Une apnée est un arrêt volontaire et momentané de la ventilation. Il y a l'apnée inspiration et l'apnée expiratoire à (définir). **A. Apnées inspiratoires :** arrêt volontaire et momentané de la ventilation après une inspiration. Effectuer des apnées inspiratoires en se tenant à l'échelle, la tête juste sous la surface de l'eau. Surveiller l'élève, évaluer son aisance ou son angoisse. Il indique que tout va bien par le signe « OK ». • Prendre une inspiration initiale normale, moyenne, (forcée => conclusion pour l'élève). • En dosant des apnée (15 secondes, 20 secondes puis 30 secondes, sans insister si l'élève n'est pas à l'aise). • Faire l'exercice 1 mètre puis à 3 mètres de profondeur. **B. Apnée expiratoire :** arrêt volontaire et momentané de la ventilation après une expiration. Opérer de la même manière en réduisant toutefois la durée des apnées. *Dans cette première approche de l'apnée, l'élève n'effectue pas de déplacement. Il apprend seulement à doser son apnée en faisant varier la quantité d'air inspirée avant immersion.* - Note – *Il est possible de s'occuper de deux élèves en même temps, l'un travaillant, l'autre s'habituant déjà à surveiller son équipier à partir de la surface.*

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	Descente : oreille, sinus. Remontée : tour d'horizon et OK. Ne jamais pratiquer l'apnée, seul. (cela me paraît le plus important (à mettre en 1 er) Proscrire tout esprit de performance.

Démontrer l'exercice Dans l'eau.

Faire exécuter l'exercice.	Faire pratiquer au sec quelques ventilations et des apnées de courte durée (avec le masque éventuellement).

Corriger les fautes commises.	*Fautes à corriger*	*Conséquences*
	• stress ou angoisse.	⇒ Apnée « courtée
	• prendre trop d'air au départ ou pas assez.	⇒ Mauvais dosage de l'apnée.
	• Absence de tour d'horizon et OK.	⇒ Risque de collision.

Conclure avec des critiques toujours constructives.

Prochaine séance	Les techniques d'immersion. ??? Juste après l'initiation à l'apnée ou juste avant le perfectionnement à l'apnée