



Passerelle Initiateur Apnée
Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009
Commission Régionale Apnée - BPL

Passerelle Initiateur Apnée

Lorient, Nantes et Châteaubriant
février 2009

Partie 1



Créée en 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques

L'apnée, c'est...

- Le moyen, le plus simple et le plus ancien qui soit, de découvrir l'univers subaquatique.
- « L'apnée est la suspension temporaire des mouvements respiratoires » (Corriol)
- Elle est ludique, alimentaire, culturelle, sportive
- Elle est limitée dans le temps
- Elle implique un choix (durée, distance)
- L'apnéiste engage sa survie



La passerelle

- Formation co-organisée par
 - Commission régionale
 - Commission départementale
- Donnez les connaissances nécessaire pour pratiquer en sécurité...
- Evitez les écueils pour bien commencez...
- Rien ne remplacera l'expérience....



L'équivalence initiateur bouteille vers initiateur apnée

- Décision de la CTN du 23/09/06 donnant aux initiateurs bouteille les mêmes prérogatives d'enseignement que les initiateurs d'apnée.
- Pour enseigner un geste, une technique il faut au moins le connaître, savoir le faire soi-même...



L'objectif de cette journée

- On ne pourra pas faire de vous des apnéistes expérimentés en une journée...
- Vous donnez envie de pratiquer
- Vous donnez les moyens de progresser en toute sécurité...
- Vous donnez les moyens d'encadrer, d'enseigner l'apnée « autrement »



Programme

- Un petit historique de l'apnée
- Une présentation rapide de l'apnée
- La randonnée subaquatique
- La commission apnée de la FFESSM
- Le matériel nécessaire à la pratique de l'apnée
- La prévention des accidents d'apnée
- La pédagogie de l'apnée



Programme

- Un petit historique de l'apnée
- Une présentation rapide de l'apnée
- La randonnée subaquatique
- La commission apnée de la FFESSM
- Le matériel nécessaire à la pratique de l'apnée
- La prévention des accidents d'apnée
- La pédagogie de l'apnée





Passerelle Initiateur Apnée
Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009
Commission Régionale Apnée - BPL

Une courte histoire de ...

L'APNÉE



Créée en 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques

Une courte histoire de l'apnée...

- Origines historique
- Motivations de la pratique
- Performances
- Matériel



Origines historiques

- Pratique de subsistance millénaire (40000 ans):
 - Méditerranée
 - Mer jaune
 - Golf persique
 - Archipels pacifique
 - Terre de feu
 - Mer du nord ...
- Pratique de loisir début du siècle précédent :
 - Europe



Motivations de la pratique

- Alimentaire :
 - Pèches, cueillettes
- Militaire :
 - « nageurs de combats »
 - Couper amarres, carénages, sabordages, espionnage...
- Commerciale :
 - Perles, nacres
 - Cargaisons de navires coulés
- Sportive : années 50



Performances

- Les espèces récoltées vivaient à plusieurs mètres, voir plusieurs dizaines de mètres de profondeur...
- Certains nageurs de combat pouvaient parcourir 15 km à la nage puis une centaine de mètres en apnée et atteindre leur cible...
- Certaines tribus « chassait » pendant 3 heures par jours
- L'apnée concerne tantôt les hommes tantôt les femmes...



- En 1913, un cuirassé italien perd une ancre avec sa chaîne, au bord dans les îles Grecques.
- Après 8 jours de recherches un pêcheur de corail grec localise, sans lunettes, l'ancre du cuirassé. Il réussit à fixer un filin au bout de la chaîne pour pouvoir la remonter.

L'apnée la plus longue dura 3'35''
L'ancre était à 80 m de fond.



Le matériel

- Antiquité :
 - Usage d'huile dans les yeux (« apaise » l'eau)
 - Usage de gueuse largable, de lest Grèce antique
 - Roseau en guise de tuba
- Lunettes en bois et écailles de tortues -1000 Océanie
- Palme en tige et feuille entrelacées Polynésie
- Tuba et palme : Léonard de Vinci



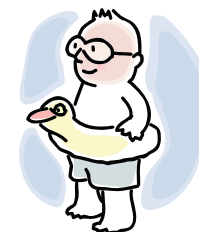
Le matériel « moderne »

- Lunettes : 1918
- Masque : 1927
- Tuba : 1931
 - 1939 médaille vermeille du concours Lépine « œil marin »
- Palmes : 1933
- Fusil sous-marin : 1936
- Détendeur « Cousteau-Gagnan » 1945



Une courte histoire de l'apnée...

- Pratique planétaire et millénaire
- Pratique sportive est très récente
Mais moins que celle de la « bouteille »
- Beaucoup de « réinventions »
- Peut rester une pratique de subsistance pour certains peuples...



Programme

- Un petit historique de l'apnée
- Une présentation rapide de l'apnée
- La randonnée subaquatique
- La commission apnée de la FFESSM
- Le matériel nécessaire à la pratique de l'apnée
- La prévention des accidents d'apnée
- La pédagogie de l'apnée





Passerelle Initiateur Apnée
Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009
Commission Régionale Apnée - BPL

L'apnée

Une autre manière de découvrir le
monde sous-marin...



Créée en 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques

Les différentes « activités »

- Randonnée subaquatique
- Apnée statique
- Apnée dynamique
- Poids constant
- Immersion libre
- Poids variable
- No-limit



Randonnée subaquatique

But : Découvrir le milieu
subaquatique depuis la surface, avec
ou sans apnée (randonnée palmée).

Matériel : Palme, masque, tuba.

Commentaires : Activité de
découverte du milieu, peut se
pratiquer à tous les niveaux . Le lest
est à adapter en fonction, mais très
peu au début.

Les anglo-saxons pratiquent le
« snorkeling » avec une bouée
« collerette » gonflée...



Apnée statique

But : rester les voies aériennes immergées, en surface.

Matériel : Combinaison, masque, lunette.

Niveau « maîtrise » (N4) : 3'

« Records » :

T. Sietas : 10'08 - (2008)

N. Molchanova : 8'00 - (2007)



Apnée dynamique

But : Parcourir une distance horizontale en immersion.

Matériel : masque ou lunette, avec ou sans palme.

Niveau « maîtrise » (N4) : 75 m avec palme

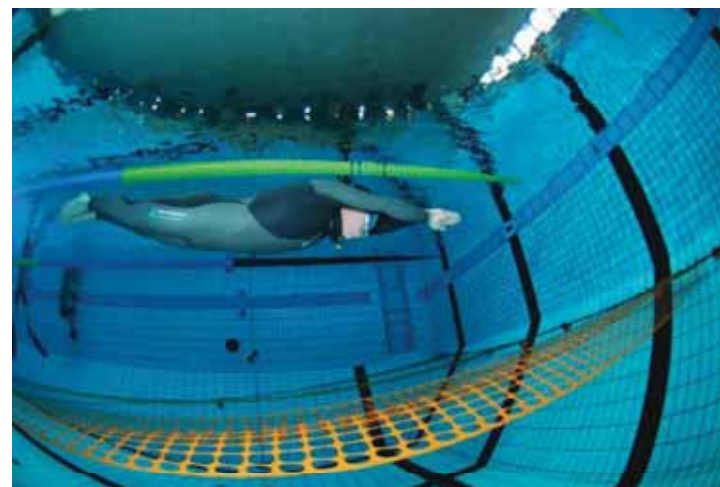
« Records » :

A. Molchanov : 250 m - (2008)

D. Mullins : 213 m - (2008)

N. Molchanova : 215 m - (2008)

K. Mac Phee : 151 m - (2008)



Poids constant

But : Descendre et remonter à la
seul force des palmes

Matériel : masque ou lunette, avec
ou sans palme, pendeur.

Niveau « maîtrise » (N4) : 25 m
avec palme

« Records » :

G. Néry : 113 m - (2008)

W. Trubridge : 86 m - (2008)

N. Molchanova : 95 m - (2008)

N. Molchanova : 60 m - (2008)



Immersion libre

But : Descendre et remonter en se tirant uniquement à la force des bras.

Matériel : masque ou lunette, pendeur.

« Records » :

W. Trubridge : 108 m - (2008)

N. Molchanova : 85 m - (2008)

Passerelle Initiateur Apnée Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009 Commission Régionale Apnée - BPL



Poids variable

But : Descendre avec un poids largable, remonter à la force des palmes.

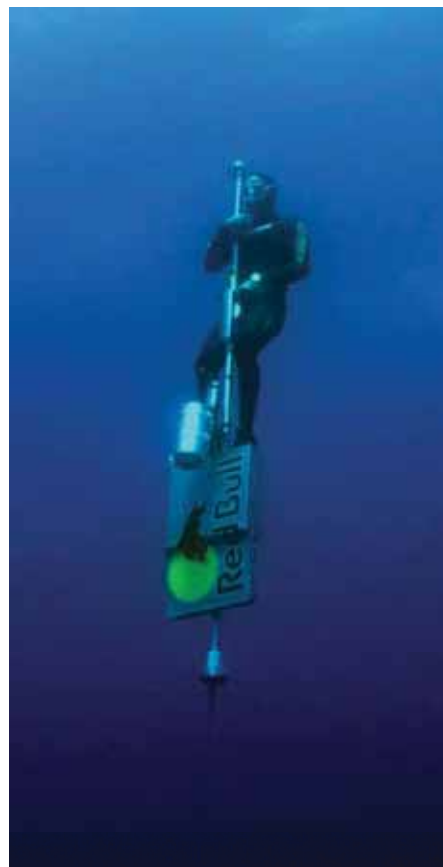
Matériel : masque ou lunette, avec palme, gueuse légère.

Niveau « maîtrise » : 25 m

« Records » :

C. Coste : 140 m - (2006)

T. Streeter : 122 m - (2003)



No-limit

But : Descendre avec un poids largable et remontée avec un ballon gonflable.

Matériel : Combinaison, masque, lunette, palme, gueuse lourde.

Niveau « maîtrise » : 25 m

« Records » :

H. Nitsch : 214 m - (2007)

T. Streeter : 160 m - (2002)



L'apnée ...

- Est un activité aux facettes très variées, chacune développant des qualités différentes
- Peut-être un loisir
- Peut-être un sport
- Peut-être une « compétition »

- Il est impératif de toucher à tout, notamment le statique, afin de devenir un apnéiste complet.



Programme

- Un petit historique de l'apnée
- Une présentation rapide de l'apnée
- La randonnée subaquatique
- La commission apnée de la FFESSM
- Le matériel nécessaire à la pratique de l'apnée
- La prévention des accidents d'apnée
- La pédagogie de l'apnée





Passerelle Initiateur Apnée
Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009
Commission Régionale Apnée - BPL

Une première « nouvelle » approche de la découverte du milieu maritime

LA RANDONNÉE SUBAQUATIQUE



Créée en 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques



Passerelle Initiateur Apnée
Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009
Commission Régionale Apnée - BPL

- Randonnée palmée
- Randonnée aquatique
- Randonnée subaquatique
- Plusieurs noms, une même approche, une idée, un même plaisir !



Créée en 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques



Définition fédérale

Activités physiques se pratiquant en milieu naturel de type promenade ou randonnées dont l'objectif est la découverte du milieu aquatique ou marin, de la faune et la flore proche de la surface avec la possibilité d'incursions sous-marines en apnée en nombre, fréquence et profondeur variables. Elles se pratiquent munies à minima d'un équipement de plongée libre (PMT) et éventuellement un vêtement néoprène.



Activité en plein essor

- environ 1 million de kits PMT sont vendus en France par an.
- 12 000 randos aux îles Mèdes (Espagne) en 2006 soit 12% de l'activité du site
- 50000 randos réalisées en France en 2006
- Activités jusqu'alors marginalisées
- Activité « grand public »
- Très fort potentiel



Préconisations fédérales

- Matériel : Palme, Masque, Tuba
- Combinaison adapté aux conditions climatiques ou veste de flottabilité
- Lestage fortement déconseillé
- Une bouée de signalisation ou planche
- Des plaquettes immergeables sur le milieu
- Un guide qualifié, pour les non-autonomes



À la mode CIBPL

