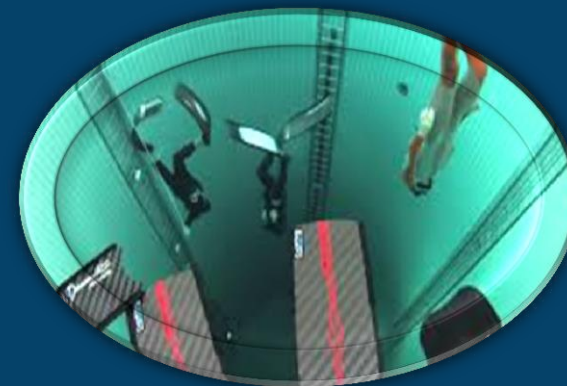


# LA PLONGÉE LIBRE LA PRATIQUE DE L'APNÉE



## Définition de la plongée Libre ou Apnée (wikipédia)

Dans le cadre des sports sous-marins, la **plongée en apnée** ou **plongée libre** désigne la plongée avec interruption de la ventilation contrairement à la plongée en scaphandre autonome dans laquelle le pratiquant respire un gaz sous pression stocké dans des bouteilles de plongée. La plongée en apnée déclenche automatiquement le réflexe d'immersion partagé par l'ensemble des mammifères.

La plongée en apnée peut être pratiquée comme simple activité de loisir ou en compétition. Elle peut se combiner à d'autres pratiques subaquatiques dans le cadre de la randonnée subaquatique (en alternance avec l'utilisation d'un tuba une fois en surface), de la photographie sous-marine, de la pêche sous-marine ou du tir sur cible subaquatique.

La plongée libre fait partie des sports extrêmes en raison des risques inhérents à la recherche de la performance en compétition. Le record de durée est détenu par le français Stéphane Mifsud et s'établit à 11 minutes et 35 secondes (apnée statique), tandis que l'autrichien Herbert Nitsch détient le record de profondeur avec 214 m (apnée No Limit). Dans le cadre de sa pratique comme activité de loisir, elle est davantage liée à l'exploration sous-marine et constitue une extension plus experte ou plus sportive du snorkeling ouvrant ainsi l'accès à une exploration des profondeurs.

## A qui s'adresse l'apnée ?



Vous aimez l'eau et souhaitez découvrir « la plongée libre » ?

Vous chassez en mer et voulez travailler votre apnée ?

Vous voulez pouvoir explorer les fonds marins sans aucun matériel conséquent?

Vous voulez pratiquer le tir sur cible ?

Quelque soit votre motivation, la pratique de l'apnée est ouverte à tous à partir de 16 ans. Chacun évolue suivant son propre niveau. Nul besoin d'être ou d'avoir été un grand nageur. Les encadrants sont là pour vous accompagner à travailler votre technique et la faire évoluer.

## Comment est pratiquée l'apnée ?

Au sein des clubs, nous formons, entraînons et pratiquons en piscine.

En parallèle, nous pratiquons en fosse (-20m) à l'occasion de sorties organisées à Civaux.

L'été, plusieurs sorties en mer sont programmées.

Le site de Saint Lin, une carrière dédiée aux activités subaquatique, nous pratiquons toutes les activités d'apnée verticale. Des stages y sont organisés.

### Techniques d'entraînement :

La pratique de l'apnée se travaille sous différentes formes : statique, dynamique avec palmes, dynamique sans palmes, poids constant etc.

Nous commençons l'année par « muscler » le cœur et accoutumer le corps progressivement à l'apnée. Nous travaillons également les techniques et ; en particulier, « la glisse sous l'eau » pour gagner en efficacité.

### Le matériel nécessaire



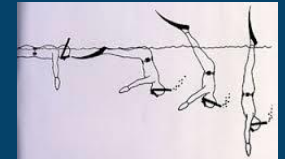
**La pratique de la plongée libre demande un équipement minimal. Il évoluera au fil du temps.**

Pour les premières fois, prévoyez un masque ou lunettes/pince-nez et des palmes (type souple jaune de chez Mares).

En complément vous pourrez acquérir du lest, une combinaison pour les sorties en mer, un shorty pour les sorties en fosse, une paire de lunettes de natation transparente et un pince nez.

Vous pourrez aussi opter pour une mono-palme et d'une combinaison pour s'entraîner en piscine.

L'équipe des encadrants en Apnée sont à votre disposition pour vous conseiller et vous accompagnent dans vos choix.



### La Pratique de la plongée au sein de la FFESSM et de ses clubs :

Nous vous invitons à vous connecter au site Web de la commission National Apnée de la FFESSM.

Vous y trouverez tous les renseignements et information utiles sur la pratique de la plongée libre.

Les manifestations et articles sont à découvrir...

<http://apnee.ffessm.fr/>

Vous trouverez des informations sur les sites des commissions régionales et départementales :

<http://www.plongee-cias.org/index.php?IdPage=apnee>

### Les formations pratiquées dans le département des Deux Sèvres :

Une équipe d'encadrement vous accueille plusieurs soirs en semaine et vous propose de participer au cursus de formation définis par la FFESSM . Ces formations préparent aux qualifications nécessaires à la pratique en sécurité organisée au sein de la FFESSM. Ces qualifications sont reconnus dans la plupart des pays dans le monde.





# Commission « APNÉE » du CODEP79

