

# Formation Pass'apnéiste et Apnéiste en Piscine

(Programme prévisionnel qui sera adapté en fonction des contraintes de disponibilité de salle, des vacances scolaires ...)

Responsable	<b>Manuel Goix</b>
Date mise à jour	26/09/2022

VP 2022-23	APNEE : formation Pass'Apnéiste & Apnéiste	Thème abordé & contenu de la séance
<b>Date (mardi)</b>	<b>19h45-21h15</b>	
20/09/2022	<b>Introduction + pratique (dynamique &amp; statique)</b>	Découverte de l'apnée dynamique : canard, ventilation, compensation, palmage sur apnées courtes, puis l'apnée statique et déplacement en apnée sans palmes
27/09/2022	Cours pratique	La compensation et la propulsion en apnée, apnée dynamique : le dauphin sur 25m 10' puis apnée sur 12,5m puis 25m avec récupération active
04/10/2022	Cours pratique	Apnée dynamique (sécurité mise en place avec surveillance du suivant lors de sa sortie de l'eau, le premier étant surveillé par le dernier qui l'attend avant de faire son apnée)
11/10/2022	Cours pratique	Apnée dynamique + apprentissage du virage + apnée dynamique en petit bain : en surface, sans palmes, traverser du petit bain en faisant le tour du rond.
18/10/2022	<b>Connaissances théorique Pass'apnéiste</b>	Cours théorique en salle : niveau Pass'apnéiste + vidéos sur la ventilation en apnée & étirements
25/10/2022	Cours pratique	La ventilation et la préparation avant l'apnée, apnée dynamique : progressive avec récupération active
01/11/2022	Cours pratique	La ventilation et la préparation avant l'apnée, apnée dynamique : progressive avec récupération active
08/11/2022	Cours pratique	Apnée dynamique : casser les repères en partant du milieu de la piscine pour les apnées incluant le virage et progressivement augmenter les distance d'apnée
15/11/2022	<b>Cours de préparation à sec puis dans l'eau</b>	Ventilation avec relaxation avant l'apnée, travail de souplesse de la cage thoracique ainsi que du diaphragme; mise en pratique
22/11/2022	Cours pratique	Apnée dynamique sur 12,5, 25, 37,5m voir plus
29/11/2022	<b>Présentation du MFA de l'Apnéiste Indoor</b>	Cours théorique de l'Apnéiste indoor (salle) + exercice de préparation à sec
06/12/2022	Cours pratique	Sauvetage (prise au fond : étanchéité&lest, remontée, signal de détresse, tractage, sortie de l'eau) + apnée statique (poumons vides 30",45",1',1'15 et temps max poumons pleins)
13/12/2022	Cours pratique	Jeu du pousse bille par binôme (découverte, compétition) + apnée statique (poumons vides 30",45",1',1'15 puis poumons pleins : temps max)
20/12/2022	Cours pratique	Thème nage sans palmes : travail sur l'hydrodynamisme : positionnement de la tête, tester le plomb de cou
27/12/2022	Cours pratique	Apnées avec reprise d'une inspiration "au milieu" tout en travaillant vers les 37,5m
03/01/2023	Cours pratique	Travail sur le palmage ventral, costal, dorsal, de sustentation et l'hydrodynamisme en apnée
10/01/2023	<b>Connaissances théoriques de l'Apnéiste Indoor</b>	Cours théorique + vidéos
17/01/2023	Cours pratique	Apnée dynamique + apnée statique + jouer sur les traversées du petit bain en utilisant le rond et la poussée sur le mur comme moyen de propulsion
24/01/2023	Cours pratique	Apnée dynamique ( sur 12,5, 25, 37,5m avec roulades avant, vrilles afin de casser les références) + apnée statique en insistant sur la ventilation préparatoire
31/01/2023	Cours pratique	Apnée dynamique : travailler l'hydrodynamisme avec le nombre de coups de palme (minimum pour une distance max donnée)
07/02/2023	<b>Cours théorique et séance pratique</b>	La sécurité : prévention des syncopes pour soi, détection des situations anormales par l'apnéiste de sécu. Les étirements thoraciques, le relâchement mental, le sauvetage
14/02/2023	Cours pratique	Epreuve de 4x25m départ tous les 1'15
21/02/2023	Cours pratique	Optimisation de la propulsion et l'hydrodynamisme : avec et sans palmes
28/02/2023	Cours pratique	Préparation vers les 50m d'apnée
07/03/2023	Cours pratique	En binômes, entraînement dans le petit bain : avec puis sans palmes dans les 2 sens (en longueur puis en largeur)
14/03/2023	Cours pratique	Travailler l'hypercapnie et l'hypoxie en bassin en cassant les repères (utilisation de la piscine sans les lignes d'eau avec des parcours selon les lettres de l'alphabet)
21/03/2023	Cours pratique	Etirements et relaxation, apnée statique
28/03/2023	<b>Cours théorique en salle</b>	Cours théorique de revue et consolidation à travers les 6 compétences de l'Apnéiste en Piscine; si temps : travail de relaxation
04/04/2023	Cours pratique	Travail de la compétence C3 pour les candidats de l'Apnéiste en Piscine
11/04/2023	Cours pratique	Travail ludique en piscine : pousse-pousse, gonflage à la bouche de bouteilles lestées au fond
18/04/2023	Cours pratique	Le sauvetage : de la prise au fond jusqu'à la sortie de l'eau
25/04/2023	Cours pratique	Entraînement en dynamique en travaillant sur la sécurité en groupe
02/05/2023	Cours pratique	Entraînement à travers des activités ludiques utilisant le relais
09/05/2023	Cours pratique	Entraînement en dynamique
16/05/2023	Cours pratique	Entraînement à travers des activités ludiques
23/05/2023	Cours pratique	Entraînement en dynamique
30/05/2023	Cours pratique	Validation de la compétence C3 pour les candidats de l'Apnéiste en Piscine
06/06/2023	Cours pratique	Entraînement en dynamique
13/06/2023	Cours pratique	Validation finale et exercices ludiques
20/06/2023	Cours pratique	Utilisation du bassin extérieur pour effectuer des parcours en apnée "non standards" afin de casser les repères limitant la progression
27/06/2023	Cours pratique	A imaginer

**Théorie**  
Vacances scolaires