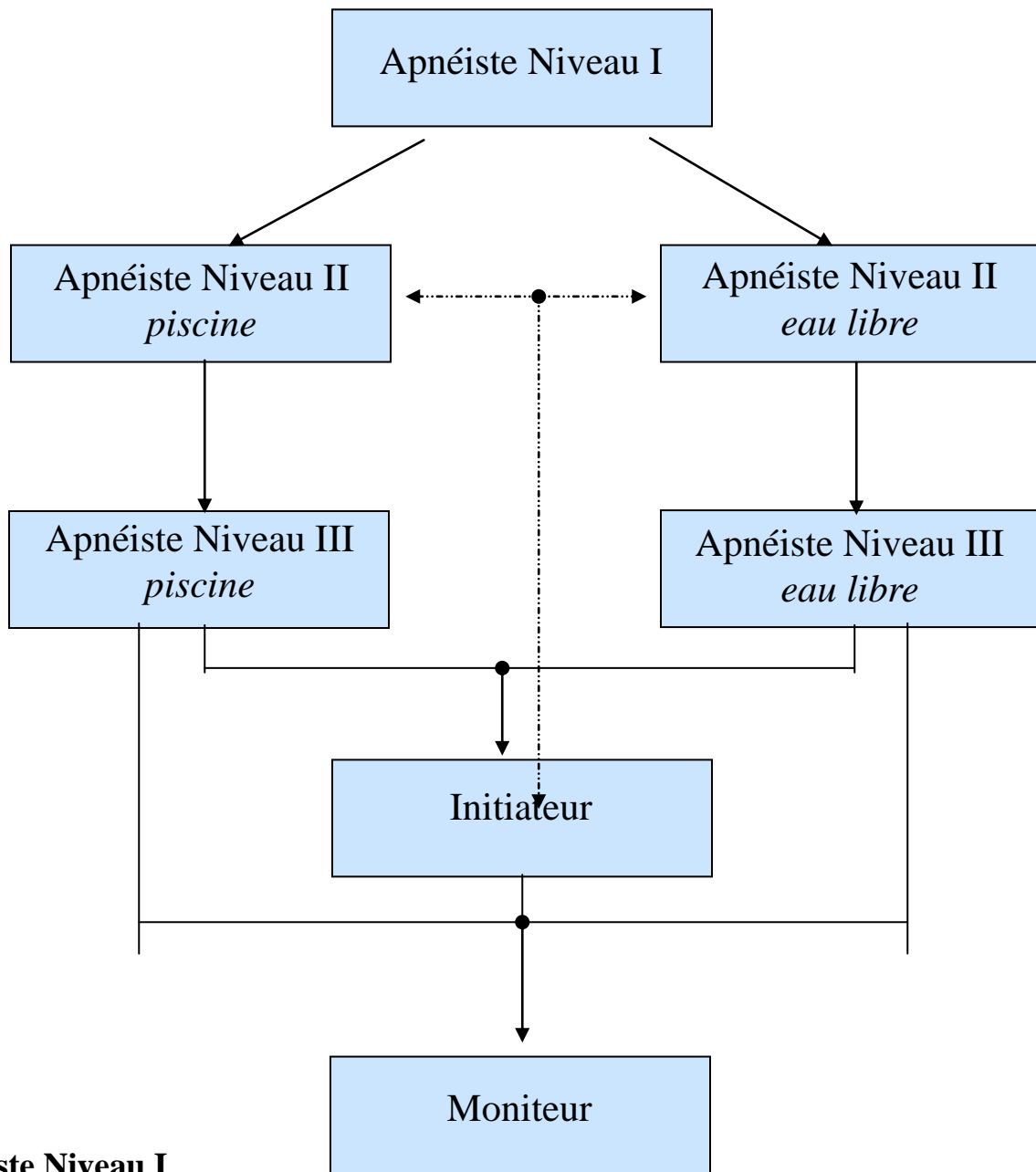


# Programmes Apnée Sportive CMAS Québec



## Apnéiste Niveau I

**Mots clés :** initiation, plaisir, aisance, sécurité

### Description

Première étape dans la formation d'un apnéiste, ce niveau permet d'acquérir les connaissances et les habiletés techniques

Conception : Yves Charland, Matthieu Guihard

Révision : Guillaume Latzko-Toth

11 septembre 2010

essentielles à une pratique sécuritaire. Ce cours de base s'adresse tant aux débutants qu'aux personnes possédant une certaine expérience en apnée et souhaitant obtenir leur accréditation pour avoir accès aux activités, aux entraînements et aux formations de niveau avancé.

### **Préalables**

- Être âgé d'au moins 14 ans
- Pour les personnes de moins de 18 ans, remplir le formulaire de consentement parental
- Remplir le formulaire de non-contre indication à la pratique de l'apnée sportive

### **Contenu théorique (5 heures)**

- L'apnée à travers l'histoire
- Matériel de base
- Lois physiques (Archimède, Pascal, Boyle-Mariotte, Henri)
- Anatomie de l'oreille et des sinus
- Techniques de compensation (Valsalva, Frenzel, BTV)
- Anatomie et physiologie du système cardio-respiratoire
- Risques et dangers de l'apnée (barotraumatisme, perte de conscience)
- Rupture de l'apnée volontaire
- Organismes qui régissent l'apnée dans le monde et au Québec

### **Contenu pratique (10 heures)**

- Technique de canard et propulsion
- Techniques de compensation
- Protocoles de surveillance
- Techniques de sauvetage
- Techniques de relaxation et de respiration
- Gestion et amélioration de son apnée
- Exercices hypercapniques et hypoxiques

### **Méthode d'évaluation**

- Examen théorique de 50 questions
- Épreuve d'apnée statique
- Épreuve d'apnée dynamique
- Épreuve de sauvetage à 5 mètres
- Épreuve de surveillance

### **Critères de réussite (critères théorique à définir)**

- Dynamique : parcourir 4 x 25 mètres, départ toutes les 60 secondes
- Statique : réaliser 4 x 1 minute intercalés de 1 minute de récupération
- Sauvetage à 5 mètres
- Surveillance en statique et en dynamique
- Démontrer une attitude sécuritaire

## **Apnéiste Niveau II *piscine***

**Mots clés** : perfectionnement, dépassement, efficacité, sécurité

### **Description**

À travers un approfondissement des connaissances théoriques ainsi que des habiletés techniques, le niveau II *piscine* permet de se doter d'outils efficaces pour une saine progression. Ce cours avancé s'adresse aux apnéistes désirant progresser dans les disciplines pratiquées en piscines : apnée statique, apnée dynamique avec ou sans palme.

### **Préalables**

Conception : Yves Charland, Matthieu Guihard

Révision : Guillaume Latzko-Toth

11 septembre 2010

- Être âgé d'au moins 18 ans
- Remplir le formulaire de non-contre indication à la pratique de l'apnée sportive
- Avoir réussi le cours Apnéiste Niveau I CMAS Québec

#### **Contenu théorique (5 heures)**

- Matériel avancé
- Hydrodynamisme
- Anatomie et physiologie musculaire
- Les effets de l'immersion et de l'apnée
- Effets néfastes des apnées répétitives
- Notions d'entraînement (anaérobic lactique, aérobie, hypoxie, hypercapnie)
- Alimentation et apnée

#### **Contenu pratique (10 heures)**

- Perfectionnement des techniques de canard et de propulsion
- Flexibilité de l'appareil ventilatoire
- Techniques avancées de respiration et de relaxation
- Exercices en expiration
- Sauvetage avancé

#### **Méthode d'évaluation**

- Examen théorique de 50 questions
- Épreuve d'apnée statique
- Épreuve d'apnée dynamique
- Épreuve de sauvetage à 5 mètres
- Épreuve de surveillance

#### **Critères de réussite**

- Dynamique : parcourir 3 x 50 mètres intercalés de 1 min 30 secondes de récupération
- Statique : réaliser 3 x 2 minutes intercalés de 2 minutes de récupération
- Sauvetage à 5 mètres avec sortie de victime
- Surveillances statique et dynamique
- Démontre une attitude sécuritaire

## **Apnéiste Niveau II *eau libre***

**Mots clés** : adaption, profondeur, sécurité

#### **Description**

S'appuyant sur les connaissances et habiletés acquises en piscine, le cours niveau II *eau libre* est orienté sur la théorie et la pratique de l'apnée en milieu naturel. En outre, ce cours avancé s'adresse aux apnéistes désirant s'initier à l'apnée en profondeur : immersion libre, poids constant.

#### **Préalables**

- Être âgé d'au moins 18 ans
- Remplir le formulaire de non-contre indication à la pratique de l'apnée sportive
- Avoir réussi le cours Apnéiste Niveau I CMAS Québec

Conception : Yves Charland, Matthieu Guihard

Révision : Guillaume Latzko-Toth

11 septembre 2010

### **Contenu théorique (5 heures)**

- Matériel de l'apnée profonde (individuel, de sécurité)
- Effets de l'immersion et de la pression
- Organisation d'une 'sortie plongée'
- Risques et dangers d'une apnée profonde

### **Contenu pratique (10 heures)**

- Adaptation de la technique de canard
- Techniques de compensation
- Protocoles de surveillance (à 2 ou plus)
- Sauvetage avancé et remorquage
- Préparation et gestion de son apnée

### **Méthode d'évaluation**

- Examen théorique de 50 questions
- Épreuve d'apnée profonde
- Épreuve de sauvetage et remorquage
- Épreuve de surveillance

### **Critères de réussite**

- Apnée profonde : descendre à une profondeur de 15 mètres
- Sauvetage à 10 mètres et remorquage sur 100 mètres
- Surveillances
- Démontrer une attitude sécuritaire

## **Apnéiste Niveau III *piscine***

**Mots clés** : connaissance, entraînement, performance, maîtrise

### **Description**

Ce niveau permet d'acquérir des connaissances approfondies sur certains aspects de l'apnée sportive qui se pratique en piscine. Ce cours s'adresse aux apnéistes confirmés qui désirent se préparer à la compétition et/ou consolider leur expérience.

### **Préalables**

- Être âgé d'au moins 18ans
- Remplir le formulaire de non-contre indication à la pratique de l'apnée sportive
- Avoir réussi le cours Apnéiste Niveau II *piscine* CMAS Québec

### **Contenu théorique (5 heures)**

- Nutrition et performance
- Règles de compétition en piscine

Conception : Yves Charland, Matthieu Guihard

Révision : Guillaume Latzko-Toth

11 septembre 2010

- Structure de l'entraînement (long, moyen et court termes)

#### **Contenu pratique** (10 heures)

- Optimisation des techniques
- Travail des groupes musculaires spécifiques (variation des exercices)
- Travail individuel sur une technique particulière de l'apnée en piscine
- Préparation à l'épreuve

#### **Méthode d'évaluation**

- Évaluation continue
- Compte-rendu sur un aspect particulier de l'apnée en piscine
- Création d'un plan d'entraînement selon ses objectifs personnels

#### **Critères de réussite**

- Dynamique : parcourir 100 mètres avec palme(s) ou 75 mètres sans palme
- Statique : réaliser 4 minutes
- Montrer une évolution dans la technique travaillée
- Surveillances statique et dynamique
- Démontrer une attitude sécuritaire

## **Apnéiste Niveau III *eau libre***

**Mots clés** : connaissance, entraînement, performance, maîtrise

#### **Description**

Ce niveau permet d'acquérir des connaissances approfondies sur certains aspects de l'apnée sportive en profondeur. Ce cours s'adresse aux apnéistes confirmés qui désirent se préparer à la compétition en profondeur et/ou consolider leur expérience.

#### **Préalables**

- Être âgé d'au moins 18 ans
- Remplir le formulaire de non-contre indication à la pratique de l'apnée sportive
- Avoir réussi le cours Apnéiste Niveau II *eau libre* CMAS Québec

#### **Contenu théorique** (5 heures)

- Nutrition et performance
- Règles de compétition en profondeur
- Structure de l'entraînement (long, moyen et court termes)

#### **Contenu pratique** (10 heures)

- Optimisation des techniques

Conception : Yves Charland, Matthieu Guihard

Révision : Guillaume Latzko-Toth

11 septembre 2010

- Travail des groupes musculaires spécifiques (variation des exercices)
- Travail individuel sur une technique particulière de l'apnée en profondeur
- Préparation à l'épreuve
- Exercices à la gueuse

#### **Méthode d'évaluation**

- Évaluation continue
- Compte-rendu sur un aspect particulier de l'apnée en profondeur
- Création d'un plan d'entraînement selon ses objectifs personnels

#### **Critères de réussite**

- Effectuée une descente dans la discipline de son choix (30 mètres en CWT et FIM, 40 mètres à la gueuse)
- Montrer une évolution dans la technique travaillée
- Surveillances
- Démontrer une attitude sécuritaire