

ABYSS

Garden



Fiche pratique apnée statique

Progresser d'un souffle à l'autre



Cette fiche pratique a pour but de fournir une liste **non exhaustive** d'exercices types pouvant être réalisés en apnée statique, au sec ou piscine, pour **améliorer son apnée**.

A vous d'être inventif pour ne pas répéter ces exercices trop souvent, la créativité c'est l'assurance d'une bonne forme mentale !

Une seule règle à prendre en compte

Ne pratiquer jamais seul !

Principe des tables hypercapnique et hypoxique

Type de série	Temps d'apnée	Temps de repos
Hypercapnie	FIXE	DECROISSANT
Hypoxie	CROISSANT	FIXE MINIMUM 2'

Dans les deux cas, trois variantes dominantes sont possibles :

- **le temps d'apnée de référence** : il sera exprimé en % du maximum, en fonction de votre apnée maximum actuelle, il est donc important de connaître celle-ci et de la calculer de temps à autre, par des prise de performance acquises ou votre temps en compétition.
- **le remplissage des poumons** : il est possible d'effectuer des séries en modifiant le volume de prise d'air avant l'apnée, et il sera important de garder ce même volume lors de la répétition ultérieure de la série, sans quoi la progression serait erronée.
- **le temps de repos**

Cela vous permettra de modifier à souhait vos entraînements, surtout si vous y intégrez dès le départ des processus mentaux.



Exemple de variante pour des séries hypoxiques et hypercapniques

Série	Remarques
8 apnée 60% à 80%, repos dégressif 1'30 / 1'15 / 1' / 45" / 45" / 30" / 30"	Hypercapnique
(1 Apnée avec 25% départ poumon très vide puis 1 inspi pour être PV apnée 25% puis 1 inspi apnée 25%) x 8 repos 2' entre chaque apnée	Hypercapnique avec tendance hypoxique, permet de changer les sensations due au remplissage des poumons
8 apnées Poumon Vide 70% repos 1'30 entre chaque apnée	Hypoxique
6 x (apnée 100% avec un cycle ventilatoire au milieu de l'apnée), recup 2', puis 1 apnée 90 à 100% en imaginant que l'on effectue ce cycle ventilatoire seulement	Hypoxique, et travail du mental
1 PoumonTrèsVide / 2 PoumonVide / 2 PoumonPlein/ 1 Poumon TrèsPlein/ 2 PP 2 PV/ 1 PTV avec repos 2' entre chaque apnée	hypoxique
8 apnée jusqu'à la contraction, repos 1'30, Le principe est de repoussé la 1ere contraction à chaque apnée, en imaginant différents scénarios mentaux	Exercice d'appropriation et d'intégration du processus mental

Tableau récapitulatif des pourcentages d'apnée "référence"

APNEE	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
3'	1'12	1'30	1'48	2'06	1'24	1'42	3'
3'15	1'18	1'38	1'57	2'17	2'36	2'56	3'15
3'30	1'24	1'45	2'06	2'27	2'48	3'09	3'30
3'45	1'30	1'53	2'15	2'38	3'	3'23	3'45
4'	1'36	2'	2'24	2'48	3'12	3'36	4'
4'15	1'46	2'13	2'39	3'06	3'32	3'59	4'15
4'30	1'48	2'15	2'42	3'09	3'36	4'	4'30
4'45	1'54	2'23	2'51	3'20	3'48	4'17	4'45
5'	2'	2'30	3'	3'30	4'	4'30	5'
5'15	2'06	2'38	3'09	3'41	4'12	4'44	5'15
5'30	2'12	2'45	3'18	231	264	297	5'30
5'45	138	173	207	242	276	310	5'45
6'	144	180	216	252	288	324	6'
6'15	150	188	225	262	300	338	6'15
6'30	156	195	234	273	312	351	6'30
6'45	162	203	243	284	324	365	6'45
7'	168	210	252	294	336	378	7'

Pédagogie & Professionnalisme



Contacts :

Base Nautique de la Ciotat
13600 La Ciotat

+33 (0)6 80 75 59 96

contact@abyss-garden.com



On vous attend !



www.abyss-garden.com