



# Fiche pratique apnée statique

*Progresssez 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 !**

### Intégration du processus mental dans l'apnée statique

Beaucoup d'apnéistes effectuent leur apnée statique en pensant à autre chose, et c'est l'idée fondamentale d'un procédé mental, un ancrage. De la marche au bord de mer à la course en forêt, chacun possède sa propre histoire.

Il est possible de donner une certaine structuration à ces procédés mentaux, en voici donc **un exemple** de construction.

La base est commune à chacun, mais les détails intégrés seront différents pour chaque apnéiste.

1 – Rotation de conscience : les yeux ouverts ou fermés, prendre conscience étape par étape de chaque partie du corps, à travers la visualisation et la sensation. (*cf livret de stage optimiser sa profondeur*)



Très souvent avec le relâchement une sensation de lourdeur s'accompagne, très légère.

2 - Puis imaginer une fenêtre, de la forme et taille de votre choix, mais clairement visualisable.

3 - Traverser cette fenêtre, et vous vous situez désormais là où vous le souhaitez. Cheminez à travers cet endroit, en y insérant le plus de détails possible, à la vitesse que vous désirez. Si les contractions diaphragmatiques et l'envie de respirer vous paraissent trop fortes, repasser cette fenêtre et changer d'endroit

4 - si vous ne souhaitez pas continuer l'apnée, repasser la fenêtre, prenez conscience du corps comme pour l'étape 1 et effectué votre protocole de sortie.

### **INFORMATION IMPORTANTE**

- ✓ Il est vivement conseillé de répéter ce schéma au sec, d'abord avec un rythme ventilatoire faible, puis d'essayer en apnée.
- ✓ L'étape 4 est cruciale pour que ce type de procédé soit efficace, car vous devez avoir pleine conscience de votre apnée du début à la fin, sans quoi vous risquez la perte de connaissance, et donc une influence négative sur le mental en plus d'une grosse frayeur.
- ✓ Afin d'obtenir une progression bénéfique, l'étape 3 devra comporter plusieurs décompositions, et vous devrez augmenter "les passages de fenêtre" un à un.

# Pédagogie & Professionnalisme



## **Contacts :**

Base Nautique de la Ciotat  
13600 La Ciotat

+33 (0)6 80 75 59 96

[contact@abyss-garden.com](mailto:contact@abyss-garden.com)



## **On vous attend !**



[www.abyss-garden.com](http://www.abyss-garden.com)