L'APNÉE:

TECHNIQUE, SENSATION ET PASSION

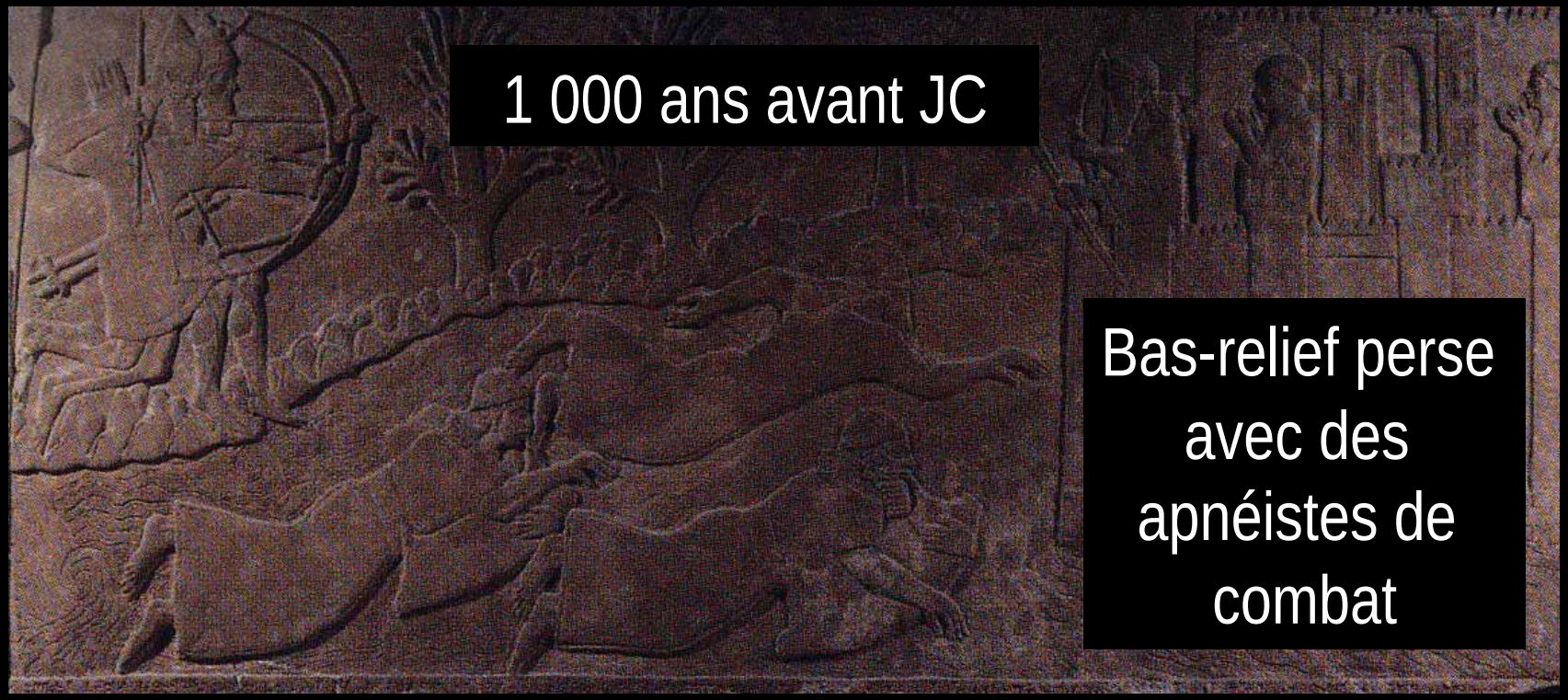
PAR

Bernard ANDREANI

Eric CLUA

Instructeurs nationaux d'apnée

3000 Avant J.C - Les débuts de l'apnée… en Méditerranée



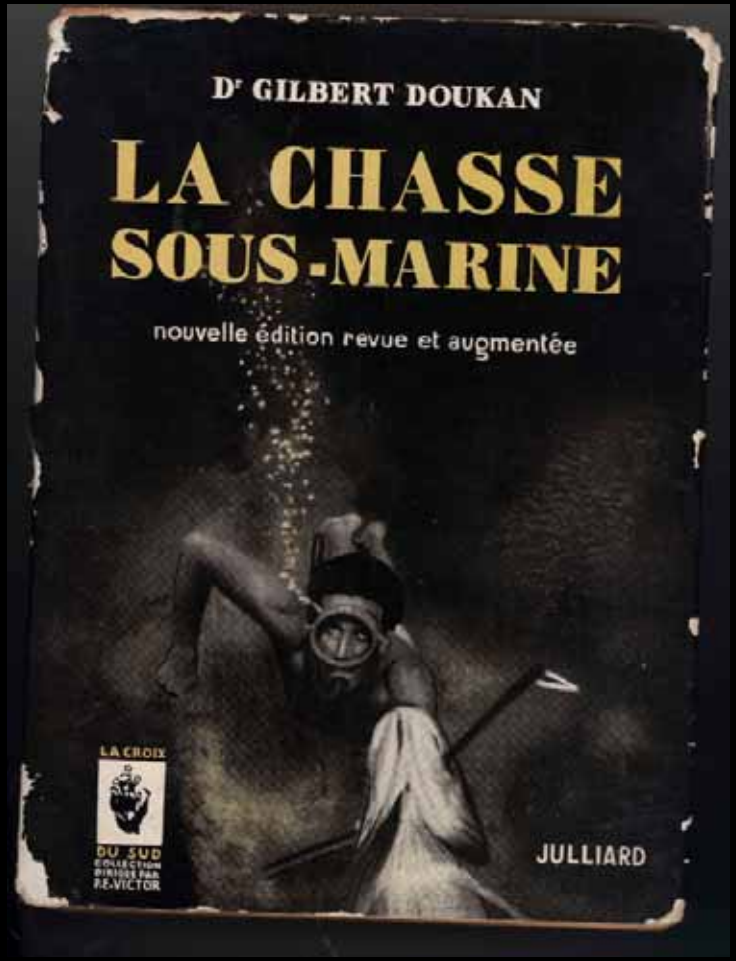
Haggi Statti, pêcheur grec qui a croché une ancre par -76 m en 1913

2000 Avant J.C - Les débuts de l'apnée… au Japon

Pêcheuses « amas »,
« femmes de la mer »
depuis 2000 ans

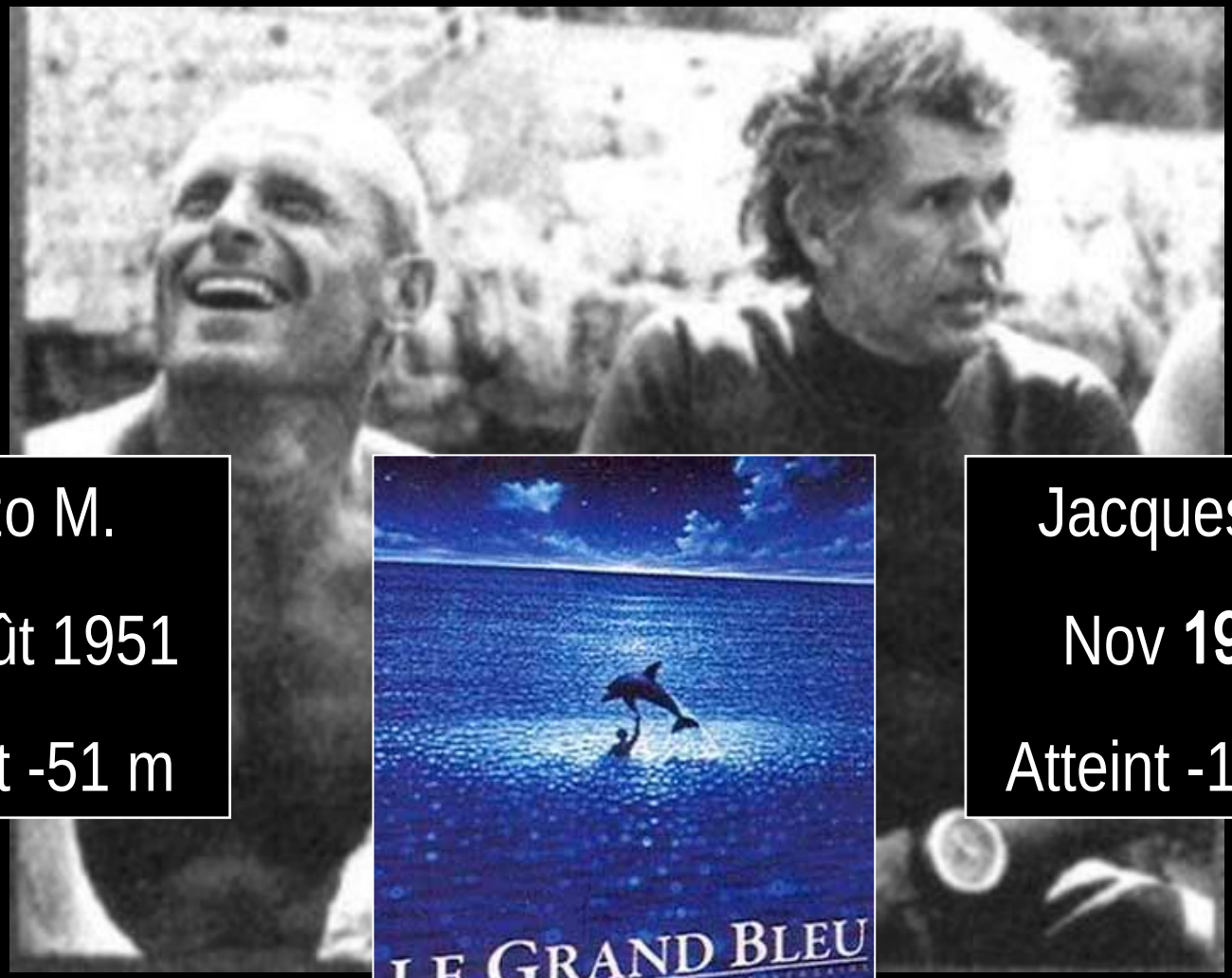
1940-50 - La contribution de la chasse sous-marine…

1947 – Robert Devaux



1954 – Gilbert Doukan

1950-70 - Mayol et Maïorca: duel au sommet…



Enzo M.

15 août 1951

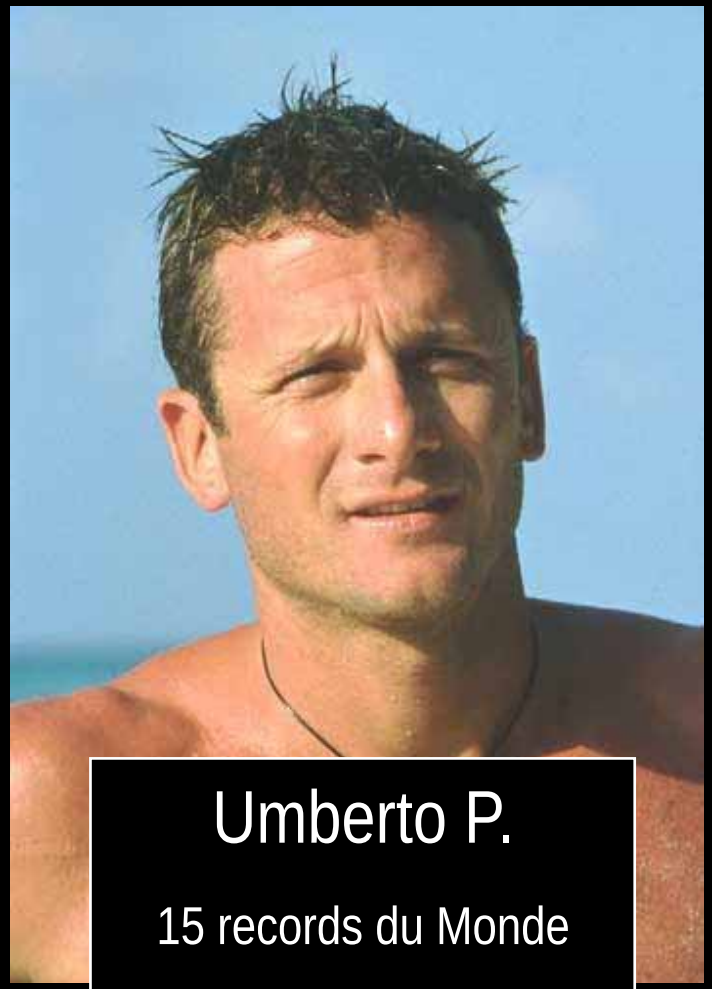
Atteint -51 m

Jacques M.

Nov **1976**

Atteint -100 m

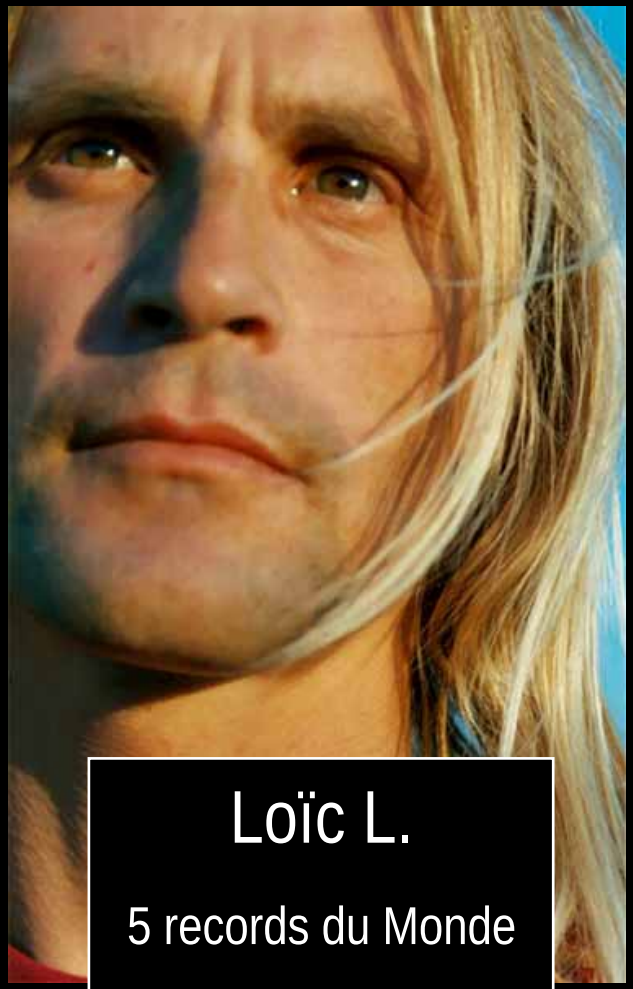
1990-2000 - Pelizzari et Leferme: des ambassadeurs sur le caillou…



Umberto P.

15 records du Monde

3 disciplines



Loïc L.

5 records du Monde

« No limit »

2ème Coupe du Monde: l'équipe du caillou en Sardaigne…

2000-2010 - Les trois champions actuels

Guillaume NERY

Record PC -113 m (2008)

Herbert NITSCH

Record NL -214 m (2009)

Martin STEPANEK

Record PC -122 m (2009)

Disciplines et records: le poids constant

ALLER:

À la palme avec un poids X

RETOUR:

À la palme avec un poids X

RECORD DU MONDE: Martin STEPANEK (-122 m)

Disciplines et records: le poids variable

ALLER:

Sans ou avec palme avec un poids supplémentaire

RETOUR:

À la palme sans poids

RECORD DU MONDE: Carlos COSTA (-140 m)

Disciplines et records: le « no limit »

ALLER:

À la gueuse

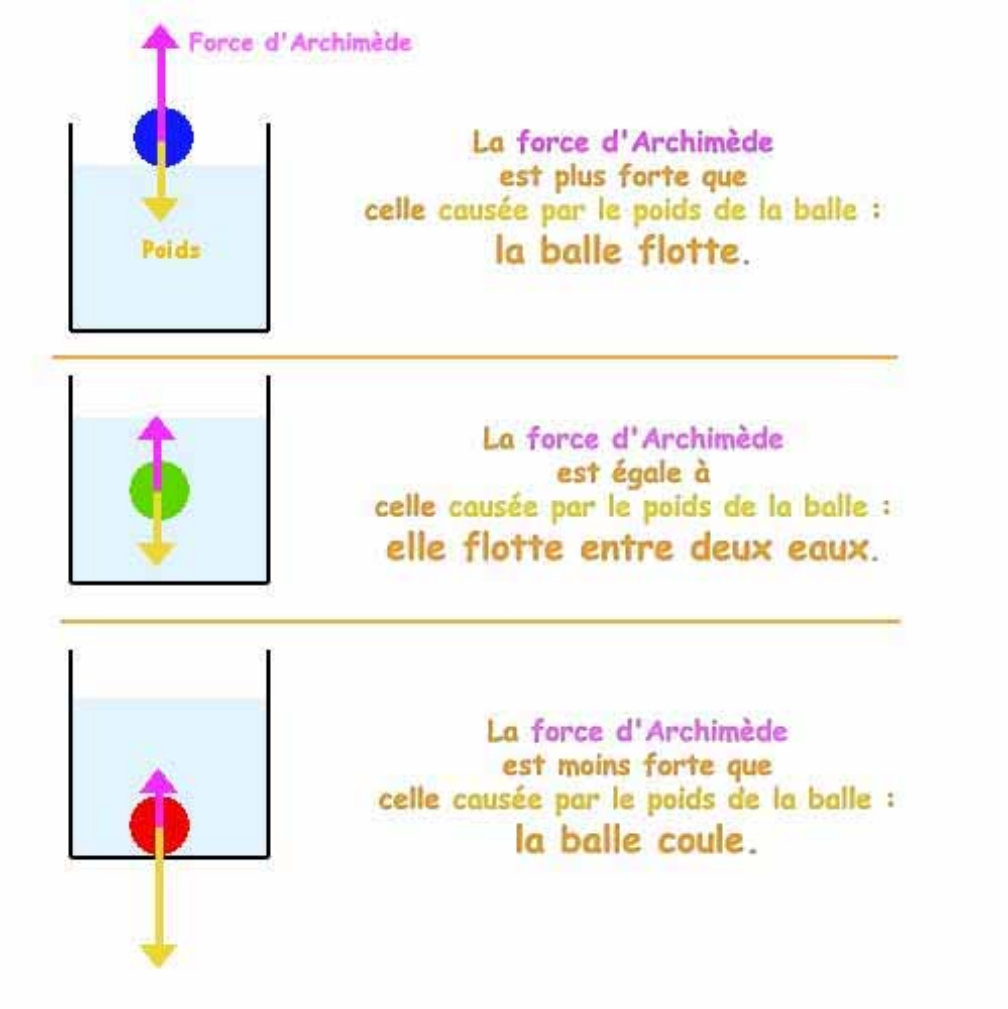
RETOUR:

À la gueuse

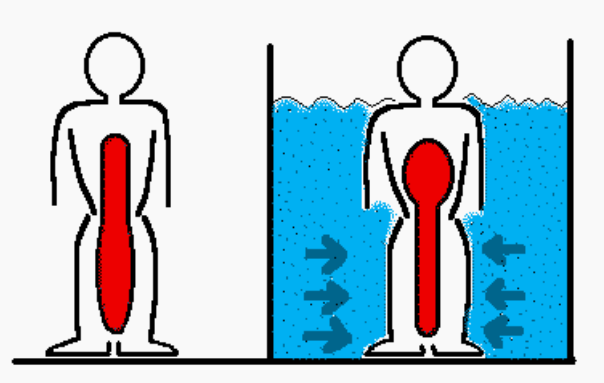
avec ballon

RECORD DU MONDE: Herbert NITSCH (-214 m)

Les premiers calculs théoriques…



Lois: Archimède et Boyle-Mariotte



Ecrasement des tissus mous = prof. max. 40 m

Tout est possible en apnée…

Grande taille

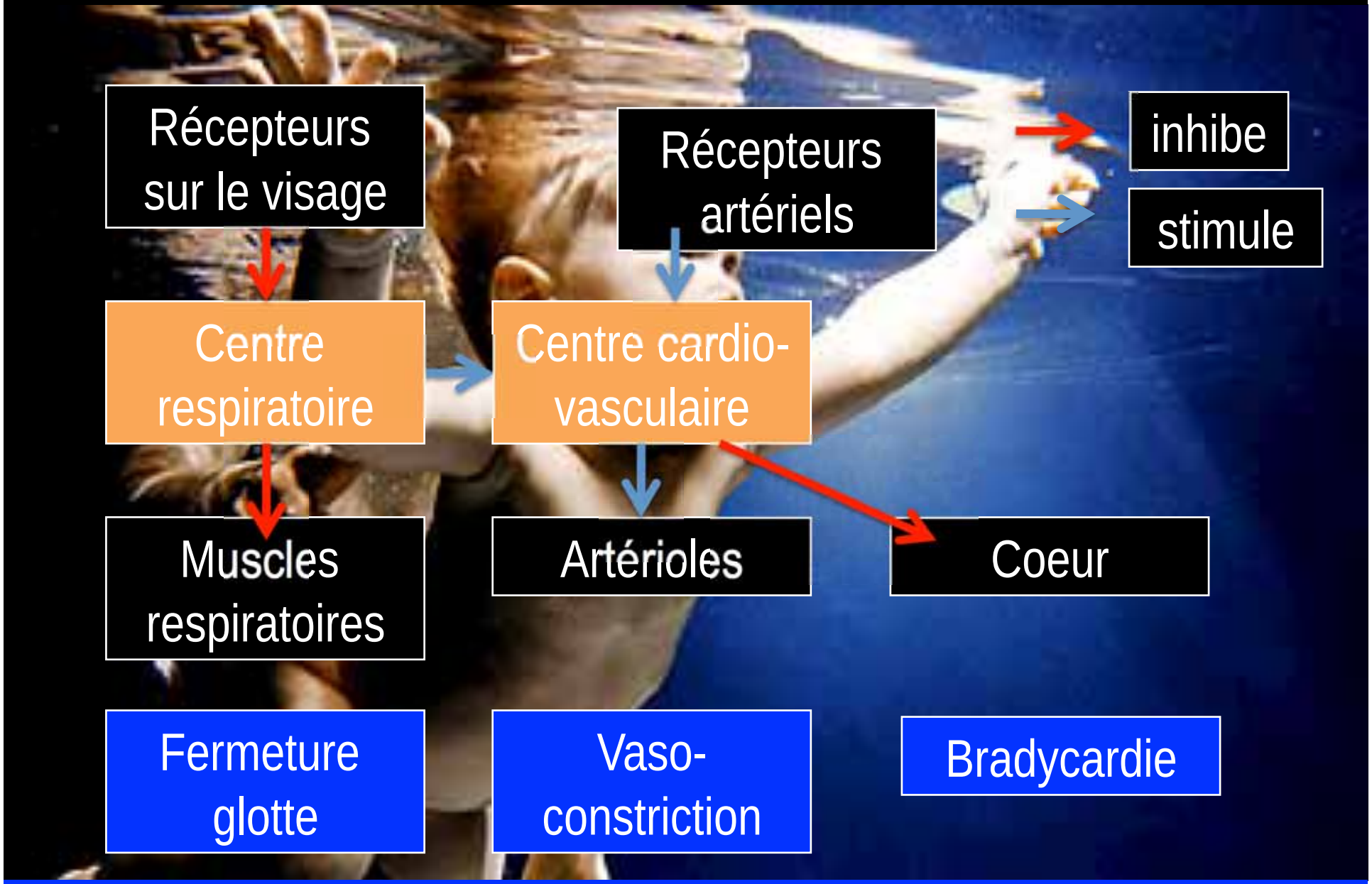
Cheveux courts

Elegance

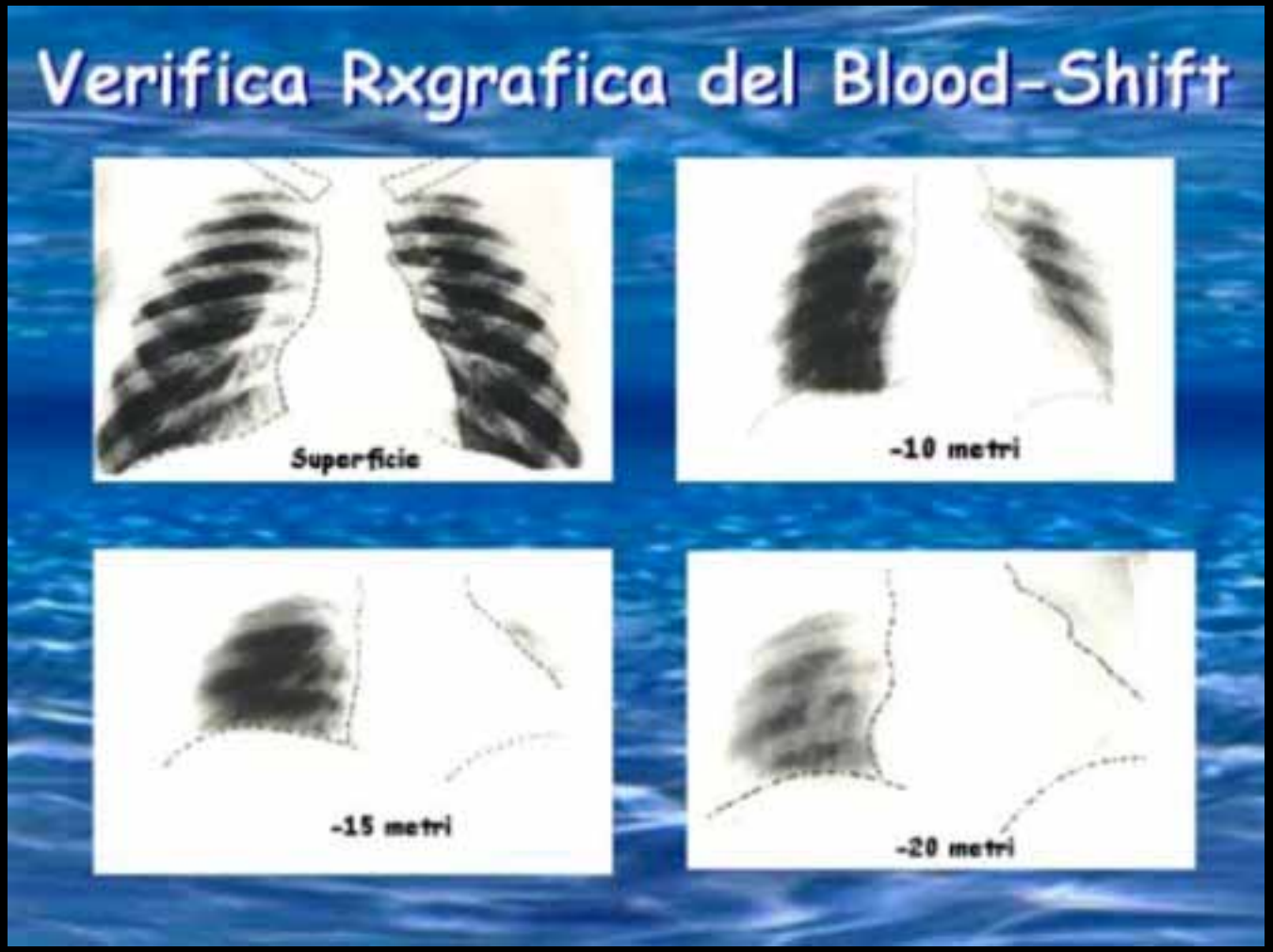
Performance

Différent

Le « diving reflex » ou « réflexe de plongée »



Le « blood shift » ou « turgescence pulmonaire »



Les adaptations incroyables des cétacés

-Flexibilité de la **cage thoracique** (pinnipèdes plongent poumons vides)

-Volume **sanguin** (H: 7%; phoque: 14%)

-**Hématocrite** (H: 45%; phoque: 60%)

-**Rate** (taille +++)

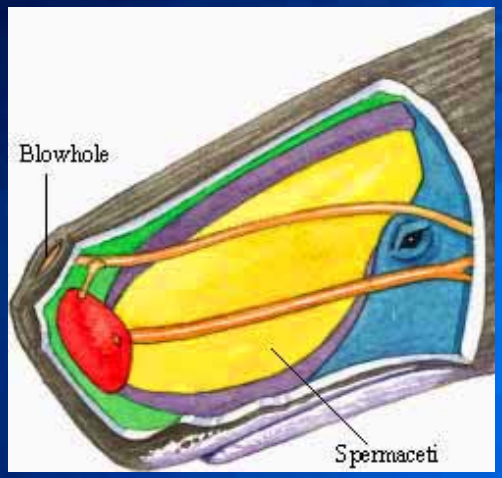
-**Bradycardie**

(Phoque de Weddel:

de 120 à 4 puls/mn)

-Etc.

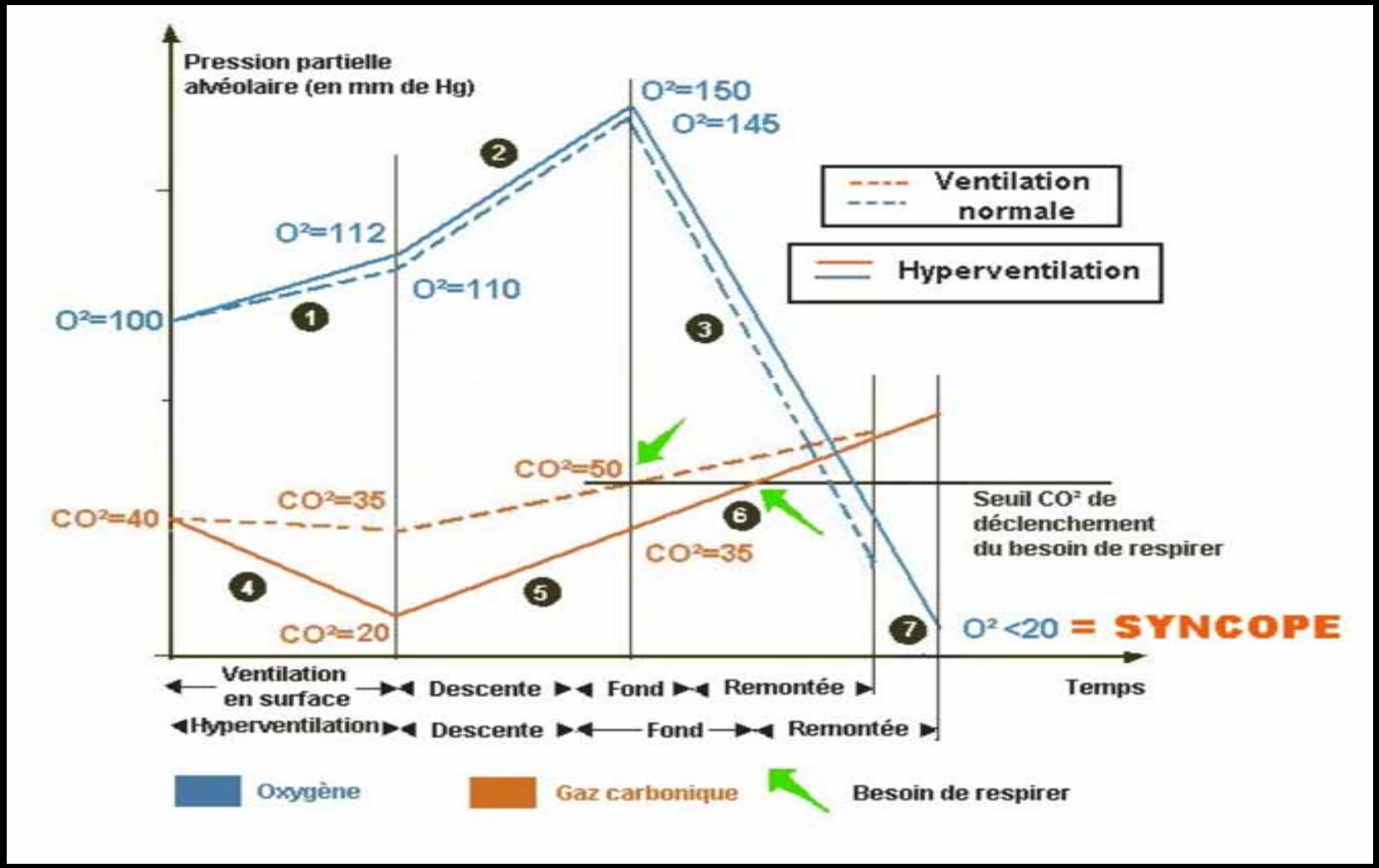
Le cachalot, l'inventeur du poids variable…



L'ennemi de l'apnéiste: la syncope

Perte de connaissance hypoxique

Hyperventilation (et loi de Dalton): les alliés de la syncope



Le club: sécurité en progression encadrée

S’entrainer

Apnée et yoga: la bonne combinaison

Conférence « apnée » – Festival image s/m de Nouméa 2010

Après l'inspiration, le silence…

MERCI…