

Module 2 : Amélioration de la performance en apnée

Compétences développées	Ressources (connaissances, aptitudes, comportement)
L'apprenant analyse les réactions de son corps en situation d'apnée	<ul style="list-style-type: none"> - Il sait expliquer les mécanismes physiologiques lorsqu'il bloque sa respiration - Il a un niveau minimum SSS plus pool, sur et sous l'eau (apnée dynamique sur 15m) - Il sait conserver son calme lorsque les premiers réflexes physiologiques apparaissent - Il apprend à ignorer et à maîtriser ses réflexes physiologiques
L'apprenant met en pratique des entraînements pour améliorer ses performances en apnée	<ul style="list-style-type: none"> - L'apprenant réalise des apnées statiques, dynamique avec et sans palmes et mesure sa progression sur une journée d'entraînement. - L'apprenant exécute une série (<i>table</i>) d'apnées statiques. - L'apprenant exécute une technique de nage avec palme en économisant l'oxygène.
L'apprenant sécurise les entraînements de ses collègues en apnée statique et dynamique	<ul style="list-style-type: none"> - L'apprenant explique les dangers d'une apnée non maîtrisée. - L'apprenant assure la sécurité d'un autre apnéiste avec simulation de syncope. - Il reconnaît les signaux de détresse. Il évalue l'état de la victime, prend les mesures d'urgence, apporte les premiers secours et alerte le personnel médical professionnel.