



Cours Guide de Palanquée - Niveau 4

9 mars 2023

Plongée et Apnée

Frédéric LETERME - MF2

Objectifs

- Se préparer aux épreuves niveau 4 et en particulier aux épreuves d'apnée et mannequin
- Pratiquer l'apnée en toute sécurité pour soi et pour les autres
- Mettre en place un atelier d'apnée

Déroulement de la séance

- L'épreuve d'apnée et mannequin Niveau 4
- Se préparer aux épreuves d'apnée
 - Mécanismes physiologiques
 - Entraînement à l'apnée
 - Risques de l'hyperventilation avant l'apnée
 - Sécuriser un atelier d'apnée
- Les accidents d'apnée
 - Risques barotraumatiques en apnée
 - L'OPI
 - La syncope à la remontée
 - Samba et syncope

L'apnée à 10 mètres (coefficient 1)

Critères d'évaluation possibles

- Descente à 10 mètres et retour en surface en toute sécurité et profondeur atteinte (10 points)
- Aisance: vitesse de remontée, tour d'horizon, durée de l'apnée (6 points)
- Comportement à l'arrivée en surface: respect du protocole de sortie (4 points)