

## Avant-propos

La formation rigoureuse à la technique représente une partie du développement de l'apnée.

On peut aussi diversifier les types d'entraînements en s'éloignant de la démarche techniciste avec pour seul objectif **l'aisance aquatique**. Cela concernera tout particulièrement les enfants, les débutants et les plongeurs en bouteille.

Dans ce document, la commission apnée22 vous propose des exercices simples pour atteindre cet objectif.

Des retours de vos expériences seront les bienvenus pour réactualiser ce document : photos, problèmes rencontrés, modifications proposées, développement, ...

Dans ces exercices seront bannies les mesures de temps et distances. Chacun évoluera en sécurité à son rythme.

Les situations ludiques vont permettre d'oublier qu'on est en apnée.

Le formateur choisira et ordonnera les exercices en fonction de ses objectifs.

### **Chaque séance s'articulera en 4 phases :**

- échauffement en surface (sous forme de jeu si possible)
- apnée : augmentation progressive du temps passé sous l'eau, pas de consigne de temps ou distance.
- jeux collectifs
- Temps de récupération/retour au calme (activité non tonique) surtout si la séance a lieu le soir (risque de ne pas pouvoir s'endormir facilement sans cette étape).

### **Rappel sécurité :**

- s'abstenir de participer à la séance si on a des problèmes d'oreille, de nez, de sinus ou de dent
- ne pas forcer pour prolonger une apnée
- arrêter la séance en cas d'apparition de maux de tête
- vérifier que tous les participants savent compenser la pression sur leurs tympans (vasalva ou autres).

Martial COTTIN

Président commission apnée 22

Le matériel est donné à titre indicatif, vous pouvez bien sûr remplacer une corde par une frite flottante par exemple.

N'hésitez surtout pas à nous envoyer vos photos, vidéos lorsque vous aurez essayé ces exercices afin d'illustrer les textes ! (mail : [commission.apnee@ffesm22.fr](mailto:commission.apnee@ffesm22.fr) ).

Enfin nous serons heureux de rajouter les exercices que vous nous proposerez !

#### Exercice 1 : la ronde

Matériel : palmes, masque, tuba

Au départ, fixer qui sera le chef. Minimum 6 joueurs s'allongent en surface en formant un cercle. Au top du chef, tout le monde s'immerge et palme dans le sens des aiguilles d'une montre. C'est le chef qui choisit la vitesse de palmage. Il n'y a pas le droit de toucher le joueur devant soi. Le chef peut varier la vitesse de palmage, changer de sens.

Conseil : le chef ne doit pas faire de changements de rythme trop brutaux pour laisser le temps au groupe de s'adapter.

#### Exercice 2 : pousse !

Matériel : palmes, masque, tuba

Dans le sens de la largeur de la piscine, au dessus d'un trait, 2 joueurs s'immergent face à face et s'entrecroisent les doigts bras tendus afin de se pousser l'un l'autre progressivement jusqu'à 100% de leurs possibilités. Le but est de faire reculer l'adversaire. La partie est finie quand 1 joueur a reculé de la largeur d'une ligne d'eau ou qu'1 joueur remonte en surface.

#### Exercice 3 : le tir à la corde

Matériel : palmes, masque, tuba, corde, 2 plots lestés, morceau de tissu

2 équipes, le tissu est noué au centre de la corde. 2 plots sont disposés au fond pour indiquer la limite avant la victoire.

Au premier top de l'arbitre tout le monde s'immerge dans les 5 secondes, au deuxième top de l'arbitre tout le monde tire sur la corde. La victoire est annoncée quand le tissu a franchi un des plots.

Conseil : choisir une corde qui ne brûle pas les mains

#### Exercice 4 : tirez !

Matériel : palmes, masque, tuba, 1 corde de 3m par groupe de 3.

Course par équipe de 3 joueurs. Distance à parcourir sous l'eau en fonction du niveau des joueurs (12m, 25m). Au top départ, 2 joueurs descendent au fond en tenant l'extrémité de la corde. De l'autre côté s'accroche le 3ème joueur qui doit se laisser trainer.

3 courses consécutives pour que chacun change de rôle. On peut remplacer la corde par des chaises en plastique ou tout autre chose.

### Exercice 5 : vidage de tuba

Matériel : palmes, masque, tuba, 2 bassines identiques

2 équipes. Fixer le temps du match (1 min, 2 min, ...). Chaque équipe est regroupée au bord de la piscine. Le but est de remplir au maximum la bassine de son équipe posée à 1m du bord du bassin en faisant un vidage de tuba. Pour ce faire, chaque joueur doit s'immerger pour remplir son tuba puis souffler énergiquement dans son tuba tout en bouchant partiellement avec sa langue le trou de l'embout buccal pour augmenter la pression. L'équipe gagnante est celle qui a la bassine la plus remplie à la fin du temps réglementaire.

### Exercice 6 : parcours de tunnels

Matériel : masque

Au top, tous les joueurs sauf 1 s'immergent en apnée expiratoire sur une zone définie (1 ligne d'eau, la moitié du bassin, ...). Arrivés au fond debout ils écartent les jambes pour laisser un passage (tunnel) au dernier joueur qui doit parcourir en brasse un maximum de tunnels différents avant de remonter à la surface.

Conseil : les joueurs qui forment les tunnels doivent lâcher suffisamment d'air pour couler mais tout en en gardant le plus possible afin de rester longtemps sous l'eau...

### Exercice 7 : le slalom

Matériel : masque, plots plombés

Sur chacune des 2 moitiés de piscine dans le sens de la longueur, placer les plots de façon à obtenir 2 parcours de slalom identiques. Avec 2 équipes faire des courses de relais. L'apnéiste doit toucher de la main chaque plot pour valider son parcours. Il peut remonter en surface chaque fois qu'il le veut et autant de fois qu'il le veut.

### Exercice 8 : le relais de tunnels

Matériel : masque

Par équipe de 2 sans faire la course. Le premier apnéiste s'immerge debout en apnée expiratoire, il écarte les jambes. Le second apnéiste passe entre ses jambes puis fait un tunnel à son tour 2m plus loin. Le premier apnéiste passe à son tour entre ses jambes, etc jusqu'à avoir parcouru les 50m.

Remarque : il faut gérer sa quantité d'air pour pouvoir à la fois tenir debout au fond et avoir suffisamment d'air pour enchaîner un maximum de fois sans remonter.

### Exercice 9 : la chasse aux trésors

Matériel : masque, objets coulants (3 fois plus que de joueurs).

2 équipes. Chaque équipe se situe sur un côté (pas extrémité) de la piscine. Des objets coulants ont été dispersés au milieu de la piscine. Au top tous les joueurs se lancent pour récupérer un objet et le

rapporter sur leur côté de bassin. Les joueurs repartent chercher un objet tant qu'il en reste sous l'eau. On ne prend qu'un objet à la fois ! A la fin on compte le nombre d'objets par équipe pour déterminer les vainqueurs.

Variante : la chasse se fait en couple avec le joueur de derrière qui palme en tenant les chevilles de son partenaire qui doit ramasser les trésors sans utiliser ses jambes.

#### Exercice 10 : technique d'immersion

Matériel : palmes, masque, tuba, ceinture avec plusieurs pains flottants

Faire des canards et des phoques avec une ceinture flottante (avec de plus en plus de flotteurs).

Cet exercice vous obligera :

- pour le canard à prendre de la vitesse, à bien casser votre buste à 90°, à utiliser le poids des jambes hors de l'eau pour vous enfoncer plus facilement, à utiliser vos mains pour vous propulser vers le fond, à positionner votre tête dans l'axe du tronc, à attendre d'avoir les jambes immergées avant de palmer.

- pour le phoque à sortir le corps le plus possible de l'eau avant de s'immerger, à utiliser vos mains pour vous propulser vers le fond, à vous tenir verticalement lors de la descente.

#### Exercice 11 : le flotteur

Matériel : palmes, masque, tuba, planches flottantes, cerceaux flottants attachés à un lest.

Placer des cerceaux flottants sous l'eau pour former un parcours. Chaque joueur devra s'immerger avec une planche flottante et réaliser le parcours. Lorsque le joueur a réussi, il rajoute une planche pour augmenter la difficulté. La planche oblige à bien maîtriser le canard. Il est aussi nécessaire d'expirer une partie de son air.

#### Exercice 12 : ping

Matériel : palmes, masque, tuba, balles de ping-pong, grandes cuillers

Chaque joueur doit faire descendre la balle de ping-pong au fond de l'eau en appuyant dessus avec la cuiller. Lorsqu'il a réussi, il doit réaliser un parcours en se déplaçant au fond (ligne droite ou slalom).

Remarque : l'immersion devrait être plus aisée en phoque et en expiration.

#### Exercice 13 : le kangourou

Matériel : masque

Sans utiliser les bras, les jambes serrées : traverser la piscine sous l'eau sans nager. La technique consiste à souffler son air pour couler (penser à compenser les oreilles), puis pousser sur ses jambes pour remonter à la surface en oblique. Le parcours se fait donc par bonds successifs.

Challenge 1 : arriver le premier

Challenge 2 : traverser la piscine avec le moins de bonds possible

#### Exercice 14 : glisse

Matériel : palmes, masque, tuba

Challenge 1 : sans palmes, parcourir une distance (12m, 25m,...) en faisant le moins de mouvements possible

Challenge 2 : avec palmes, parcourir une distance (25m, 50m, ...) en faisant le moins de mouvements possible (ondulation)

#### Exercice 15 : le relais

Matériel : palmes, masque, bâtons de relais

Faire 2,3,4,5 ou 6 équipes. Sur la largeur ou la longueur du bassin. Le premier joueur de chaque équipe part en apnée avec le bâton. Il doit parcourir un aller-retour en apnée en remontant autant de fois qu'il veut (pas le droit d'avancer quand il est en surface). Puis il passe le relais au 2ème de son équipe, etc... Faire 1 passage ou 2 par joueur.

#### Exercice 16 : la banquise

Matériel : palmes, masque, tuba, cerceaux flottants

Disposer à la surface autant de cerceaux ou plus qu'il y a de joueurs. Au départ chaque joueur est à l'intérieur d'un cerceau. Au top il doit quitter le cerceau en apnée pour rejoindre un autre cerceau. On ne doit respirer qu'à l'intérieur d'un cerceau. Il est interdit à 2 joueurs de respirer dans le même cerceau.

#### Exercice 17 : les goélands et les maquereaux

Matériel : palmes, masque, tuba

2 goélands sont désignés dans le groupe, ils utiliseront leur tuba. Les autres sont les maquereaux et ont déposé leur tuba sur le bord de la piscine. Le but des goélands est de toucher les maquereaux quand ils sont en surface. Les maquereaux sous l'eau ne craignent rien mais ils se transformeront en goélands si ils sont touchés en surface. Dans ce cas ils remettent leur tuba pour montrer qu'ils sont devenus goélands et participent à la traque aux maquereaux... Le gagnant est le dernier maquereau.

#### Exercice 18 : les billes

Matériel : masque, billes

Chaque joueur a une bille. Le but est d'emmener la bille de l'autre côté de la piscine dans le sens de la montée sans toucher la bille (il suffit d'agiter la main devant la bille pour créer un courant).

Possibilité de faire une course bien sûr ! Possibilité de le faire à 2 par bille pour éviter qu'elle ne redescende la pente...

Variante : 1 seule bille, 2 équipes de 6 joueurs face à face, on joue sur la largeur de la piscine. Le but est que la bille touche le mur adverse (toujours sans la toucher).

#### Exercice 19 : jeux de société

Il est possible de bricoler différents jeux connus pour qu'ils résistent à l'eau et surtout qu'ils soient suffisamment denses pour rester au fond : jeu de dames, sudoku, puzzle, morpion, puissance 4, ...

Conseil : interdire les palmes car elles créent des mouvements d'eau qui déplacent les jeux et les pions.

#### Exercice 20 : ascension

Matériel : par équipe il vous faudra 1 plomb d'1 kg, 2 ficelles de 30cm, 1 bouteille d'eau vide en plastique de 1,5L. Bricolage de départ : découper le haut de la bouteille (partie en pente) pour obtenir un cylindre ouvert. Percer 1 trou de chaque côté de ce cylindre à 1cm du bord ouvert. Accrocher 1 ficelle dans chaque trou et relier l'autre bout de chaque ficelle au plomb.

Après avoir immergé l'ensemble, l'exercice consiste à souffler de l'air dans la bouteille pour chasser l'eau. Lorsqu'il y aura suffisamment d'air dans la bouteille, l'ensemble devrait remonter tout seul à la surface !

A faire sous forme de course par équipe ensuite, sans toucher la bouteille...

#### Exercice 21 : le ping-pong basket

Le but est de descendre des balles de ping-pong sous l'eau à l'aide d'une grande cuiller et de déposer ces balles dans un panier sous-marin que vous aurez à fabriquer au préalable.

Le panier est constitué d'un filet tiré vers le haut par un flotteur et retenu au fond par 2,3 ou 4 lests reliés au filet par des ficelles de 30cm.

Matériel : palmes, masque, balles de ping-pong, grandes cuillers, 2 paniers sous-marins.

Jeter 3 fois plus de balles de ping-pong que de joueurs au milieu de la piscine. Chaque équipe doit remplir son panier avec le maximum de balles.

Il faut un arbitre pour vérifier qu'aucun joueur ne touche les balles avec les mains... (les adultes trichent beaucoup plus que les enfants !)

#### Exercice 22 : le ver

Matériel : palmes, masque, tuba, objets flottants

Par équipe de 3, maintenir en permanence un objet flottant sous l'eau en se déplaçant.

Lorsque cela devient trop facile, utiliser 2 objets flottants par équipe (1 joueur ne pouvant avoir en main qu'un seul objet). Varier la taille des objets pour augmenter la difficulté. L'équipe dont l'objet remonte en surface en premier a perdu.

### Exercice 23 : rythme infernal

Matériel : palmes, masque, tuba, 4 cerceaux qui coulent, 12 objets lestés.

Disposer les 4 cerceaux sous l'eau aux 4 coins d'un carré imaginaire de 6m de côté environ. Disposer dans chaque cerceau 3 objets. Les 4 joueurs sont chacun au dessus d'un cerceau. Au top ils doivent descendre prendre un objet dans leur cerceau et l'amener dans le cerceau du voisin de gauche puis revenir à leur cerceau pour recommencer. Le jeu s'arrête si un joueur arrive à se débarrasser de ses 3 objets et rejoindre son cerceau vide...sinon à l'arrêt du jeu on vérifie qui a le moins d'objet dans son cerceau !

### Exercice 24 : le béret

Matériel : palmes, masque, tuba, 1 objet lesté.

2 équipes de chaque côté du bassin, on donne un numéro à chaque joueur, on place un objet lesté au milieu de la piscine. L'arbitre annonce un numéro, le joueur concerné de chaque équipe doit récupérer l'objet lesté sans se faire toucher et le rapporter à son équipe. Il est possible d'appeler plusieurs numéros à la fois.

### Exercice 25 : les grenades

Matériel : palmes, masque, tuba, 30 objets lestés.

2 équipes face à face sur la longueur de la piscine. On dispose tous les objets sur la ligne médiane. Au top, chaque joueur ne peut prendre qu'un objet par main et l'amener dans le camp adverse. Il dépose l'objet du côté adverse et revient reprendre des objets dans son camp pour les renvoyer dans le camp adverse près du mur si possible. A la fin du temps imparti, on compte de chaque côté le nombre d'objets entre le mur et la première ligne. L'équipe qui a gagné est celle qui a le moins d'objets.

### Exercice 26 : le rugby subaquatique

Matériel : palmes, masque, tuba, ballon, cerceau flottant accroché à un lest

2 équipes de 4 à 6 joueurs. On ne peut se faire des passes que sous l'eau. Le ballon n'a pas le droit de se déplacer en surface. Seul le porteur de ballon peut se faire ceinturer. On doit le lâcher dès qu'il a libéré le ballon. Un point est marqué quand le ballon passe dans le cerceau adverse.

### Exercice 27 : le hockey subaquatique

Matériel : palmes, masque, tuba, bonnets, crosses, gants, palet. Un sac complet est à la disposition des clubs du département 22. Pour l'emprunter contacter Nicolas Richomme (mail : [commission.hockey@ffesm22.fr](mailto:commission.hockey@ffesm22.fr)).

Voici quelques exercices ludiques d'initiation qui ne manqueront pas de vous faire progresser physiquement !

1. Le relais subaquatique : 4 équipes. Chaque joueur part seul pour un aller/retour (50m) en poussant le palet et finit en passant le relais au suivant. Le joueur reprend sa respiration autant de fois qu'il le veut...
2. Le gagne terrain : sur la largeur de la piscine, 2 joueurs face à face, on tire 1 fois chacun son tour. Le gagnant est celui qui a amené son palet contre le mur adverse.
3. Le relais de tirs : 3 équipiers se relaient sur 100m (chacun doit tirer 3 fois avant de remonter, pas le droit de pousser le palet).
4. Les palets brûlants : 1 max de palets, 2 équipes qui doivent se débarrasser des palets en les envoyant dans l'autre camp. L'équipe gagnante est celle qui a le moins de palets dans son camp à la fin du temps réglementaire.
5. La murène : Sur la largeur de la piscine. 1 palet par joueur. 1 joueur seul au début sans palet au centre du terrain. Les joueurs avec palet partent d'un côté de la piscine et doivent rejoindre l'autre côté sans se faire piquer le palet par la murène (la murène élimine un joueur quand elle arrive à ramener le palet contre le mur de départ). Un joueur éliminé devient murène et le nombre de murènes augmente jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur avec palet. Remarque : penser à poser le palet sur le bord du bassin lorsqu'il a touché le mur pour montrer qu'il n'est plus jouable.
6. Le carré magique : match de hockey sans but (équipe de 2,3,4,5 ou 6 joueurs). Il faut garder le palet le plus longtemps possible dans son équipe.
7. Les envahisseurs : Toute la piscine, 2 équipes, match avec 4 fois moins de palets que de joueurs (3,4 ou 5 palets en général). Un palet est sorti de l'eau par le joueur qui le fait toucher le mur adverse. Quand il n'y a plus de palet dans l'eau on compte le nombre de palets de chaque côté pour connaître l'équipe gagnante.