# ATELIER APNEE DNF & STA
# THOMAS BOUCHARD

**DIMANCHE**

Introduction

Ce dont je suis convaincu, c'est que pour durer il faut prendre les choses dans l'ordre, et commencer par construire des fondations solides.

Font partie de ces fondations :
- le sens. Pourquoi je pratique, qu'est-ce que j'y cherche, qu'est-ce que ça m'apporte ?
- le plaisir / la douceur. Trouver les aspects physiques, mentaux, émotionnels qui me font du bien, que je suis joyeux de retrouver, de découvrir et de cultiver. Une fois que j'ai identifié ces sensations, je travaille à approfondir autant la sensation en elle-même que la finesse du ressenti. Et c'est au cours de ce processus que, spontanément, la progression s'inscrit : l'amélioration de la performance est le résultat d'une amélioration de la capacité à se détendre et à se sentir bien dans l'eau, par la prolongation et l'intensification du sentiment de bien-être et de plaisir.
- la technique. Dissocier pour se concentrer sur le travail d'un élément à la fois, jusqu'à ce qu'il soit acquis. Régulièrement, assembler plusieurs éléments, puis revenir au niveau global avant de re-désassembler.

Une fois que ce socle est fermement établi (et qu'au passage vous avez appris à bien construire), les portes sont ouvertes pour aller très loin – si vous le souhaitez !

Il y a assez peu de compétences actives à acquérir, en fait, et elles ne sont pas très compliquées. Le véritable travail consiste à s'observer, analyser et ressentir tout ce que l'on fait et comment on le fait (c'est difficile), arrêter de faire tout ce qu'on fait qui est parasite ou contre-productif (c'est très difficile), pour ne garder que ce qui est essentiel. Apprendre à ne pas faire avant d'apprendre à ne faire que le minimum, en somme.

Rappelez-vous que la plus grande partie de la progression se fait dans la phase facile – travaillez à vous détendre, à approfondir votre relaxation, à exploiter la douceur et la fluidité avant et pendant l'apnée !
Et essayez de surprendre votre corps et votre mental autant que possible. Expérimentez et jouez ! Même si l'exercice n'est pas le plus profitable pour améliorer votre apnée pure, s'il entraine votre adaptabilité alors il est intéressant.

Il vous faudra faire preuve de patience, d'inventivité, de bienveillance (ce n'est pas parce que ce n'est pas dur physiquement et mentalement que ce n'est pas bénéfique !), et exploiter au mieux le niveau d'investissement que vous fixez.

Je vous souhaite, plus que de rester plus longtemps et aller plus loin sous l'eau, d'y rester plus longtemps et d'aller plus loin en vous y sentant bien, en étant joyeux d'y être et d'explorer ces sensations !

Respiration et relaxation

- Cycle de l'apnée : préparation, inspiration finale, apnée, respiration de récupération.
- Préparation : 4 temps à l'inspiration et 8 temps à l'expiration, en combinant respiration abdominale et thoracique, sur 70% du volume pulmonaire, avec des transitions fluides. Attention aux contractions parasites !
- Inspiration finale : une expiration un peu plus poussée, puis une inspiration lente et bien dissociée. Ne remplissez que le volume que vous êtes capables de retenir en maintenant la relaxation !
- Respiration de récupération : 3 à 4 respirations rapides et toniques. Expirations courtes et forcées (avec le son « P » pour la surpressurisation) suivies d'inspirations « passives ». Elle doit devenir un automatisme à chaque sortie.
- Carpe interdite en mer. Une fois que votre relaxation est excellente et votre technique presque parfaite, sans aucun mouvement parasite, mais que l'hypoxie vous empêche de continuer à progresser, alors il sera temps d'intégrer la carpe en piscine – très progressivement, en faisant attention qu'elle ne soit pas nuisible à votre relaxation !
Avant cela, la carpe peut être intéressante à sec, pour la souplesse de la cage thoracique. A pratiquer avec énormément de délicatesse et d'attention !
- Hyperventilation interdite en mer. A expérimenter en piscine, sous bonne surveillance. Respirations soit courtes et toniques, soit profondes et moins rapides. Essayez différentes durées (jamais plus d'une minute cependant), et à différentes distances du début de l'apnée (mais garder au minimum 1'30, plutôt 2'00, de respiration très calme avant le départ).
- Relaxation : s'affranchir de l'activité mentale en s'absorbant dans des sensations physiques. Être très présent, mais dans une forme de lâcher-prise.

Structure

- On progresse toujours du volume vers l'intensité (gros volume et intensité faible en début de saison, faible volume et grosse intensité en fin de saison).
- Dans l'ordre chronologique : ajuster le lestage, travailler la technique, intégrer la relaxation, puis seulement se concentrer sur la tolérance $CO_2$ d'abord et en fin de saison la tolérance $O_2$.
- Beaucoup de répétitions pour mettre en place le pilote automatique (« maxs » en statique, segmentation de l'apnée en dynamique), puis travailler à s'affranchir des limitations mentales qui se sont établies.
- Visualisations et importance du repos !

Préparation

En-dehors de l'eau, vous pouvez compléter votre entrainement par de la préparation physique, des étirements, des visualisations, et en veillant à votre santé globale (notamment par l'alimentation). Mais privilégiez la qualité à la quantité, attention de ne pas trop en faire, et veillez à la qualité de votre récupération !

# ATELIER APNEE DNF & STA
# THOMAS BOUCHARD

**LUNDI**

Technique DNF

- lestage
- poussée au mur (+ demi-tour)
- position bras / tête / lombaires
- horizontalité / profondeur
- hydrodynamisme (tube)
- palmage (amplitude et cadence)
- brasse (synchronisation)
- gestion des contractions

Etirements

Mobilité générale, et étirements spécifiques (tout ce qui limite l'amplitude nécessaire à votre pratique de l'apnée).

Séance DNF

1) Préparation
    - position
    - respiration
    - attention activité mentale
2) Inspiration automatisée et départ (chasse aux mouvements parasites)
3) Phase « acquise » (fondation)
    - concentration technique
    - rythme
    - détente des parties inutilisées
    - sensations
4) Phase de lutte
    - concentration technique
    - rythme
    - détente des parties inutilisées
    - vigilance
5) Sortie
    - sur la ligne
    - respiration de récupération

Prendre régulièrement un chrono sur 50m (ou un aller-retour), en comptant le nombre de mouvement. Si le temps ou le nombre de mouvement diminuent, c'est qu'il y a eu amélioration de la technique ou de la puissance, ou réduction des freins à l'hydrodynamisme.
Idem pour le sprint, qui peut être une façon ludique de finir une séance (on ne compte alors pas le nombre de mouvements).

# ATELIER APNEE DNF & STA
# THOMAS BOUCHARD

**MARDI**

Séance STA

1) Préparation
    - position
    - respiration (hyperventilation ?)
2) Inspiration automatisée
3) Phase de confort
    - relaxation physique (se faire remuer pour vérifier)
    - relaxation mentale
4) Phase de lutte
    - relaxation physique
    - force mentale
    - verticaliser
    - vigilance
5) Respiration de récupération

- Importance du rôle du binôme : apprendre à observer finement, accompagner et prendre soin de l'autre. Communiquer sur ses besoins et partager les ressentis.
- Intérêt de pratiquer « à l'aveugle » (au pince-nez, sans lunettes et sans montre) pour se concentrer sur le ressenti.
- Intérêt de répéter des « maxs » (qui ne sont pas forcément des performances *maximales*, mais qui en ont la structure). Séance type : échauffement + 3 à 5 perfs, avec 3' à 4' de récupération entre chaque, en conditions « de compétition ».
- Expérimentez différents types d'échauffements, et raccourcissez celui que vous choisissez autant que possible.
- Passez du temps dans la phase « sans contractions » pour améliorer votre capacité de relaxation !
- Et pensez à changer, expérimenter et vous surprendre régulièrement pour ne pas vous enfermer dans une forme de pratique limitante !