Le detend'Eure

AONEwS letter

WWW.AONESPLONGEE.FR

WWW.AONESPLONGEE. AOUT 2020

Numéro Spécial Apnée

Francis BARBIER-MARTINS nous partage sa passion, son parcours

Pourquoi l'apnée ? Comment y es-tu arrivé ? Le Grand bleu ? Guillaume Nery ?

Je suis venu à l'apnée presque par hasard il y a quelques années. Pour aider le bouteilleux débutant que j'étais… car, oui, l'apnée peut être (plus qu') utile au plongeur bouteille!
L'aide au relâchement, le renforcement du mental, savoir se dépasser, la compensation et la recherche de bien-être dans des conditions de sécurité optimales. Après mon Niveau 4 bouteille, J'étais prêt à passer à la vitesse supérieure pour l'apnée.

Comment s'est déroulé ton stage IE2 à Lanzarote ?

Après 15 jours intenses de stage à **Lanzarote**, retour avec mon diplôme d'**IE2** (**Initiateur Entraineur 2e niveau**) Apnée en poche. Un stage qui possède l'avantage de la préparation à la fois **en mer pour la profondeur** et **en piscine, pour l'organisation d'entrainements et de séances en eau libre**, qu'il s'agisse d'immersion libre, de poids constant ou de différentes gueuses.

Plages de Lanzarote

Quels ont été les épreuves physiques ? Quelles compétences Pédagogiques ?

Muni d'un RIFAA, il y eut d'abord des minima à effectuer : 75m apnée dynamique en piscine, 3mn apnée statique, 4 x 50m départ toutes les 2mn, 100m nage + apnée + tractage 100m d'un apnéiste en détresse, 400m PMT en moins de 6mn.

Après le stage initial de 2 jours, 12 pédagogies à valider avec un MEF2, ici **Christian Vogler - sélectionneur de l'équipe de France**- et le MEF1 (en voie de MF2), **Franck Daouben**.
Ainsi que l'intervention de Guillaume Bourdila, **champion du monde et recordman en titre pour le dynamique sans palmes**… **236m !!!**
Des sensations assez incroyables en profondeur, et l'occasion de pouvoir aussi battre ses records personnels (ou « **PB** » dans le langage, soit « Personal Best » pour l'acronyme)!

Te voilà donc avec un nouveau diplôme en poche... quelle est ton prochain projet ?

Je me dirige justement vers le **MEF1** (Moniteur Entraineur Fédéral 1e degré)
prochainement, après avoir validé mon niveau **d'Apnéiste Expert Eau Libre.**

Pour celles/ceux qui souhaitent le plaisir de verticalité en apnée en fosse, il est désormais nécessaire de posséder le niveau d'Apnéiste Piscine depuis juin 2019.

Quelles sont les prérogatives que ton diplôme vont te donner ?

Pour les prérogatives de l'IE2:
Il peut valider les objectifs de séance du Pass'Apnéiste, du Pass' Plongeur Libre, ainsi que les compétences de l'Apnéiste Piscine, l'Apnéiste Confirmé Piscine et l'Apnéiste en Eau Libre.

Il est également directeur de bassin, directeur de séance en eau libre et guide de Randonnée Subaquatique.

Possibilité également **d'encadrer en milieu naturel jusqu'à 6 mètres, avec un groupe d'un maximum de 8 personnes**.

Et **en présence d'un MEF1 Apnée**, encadrement d'une sortie en fosse, ou en milieu naturel, **8 personnes max - jusqu'à une profondeur de 20m**

*Si vous êtes tenté(e)s, je pourrai vous proposer **un cycle d'entrainement progressif et diversifié à compter de la rentrée prochaine** : apnée dynamique avec ou sans palmes, statique, points palmage, virage et lestage... également **un programme spécifique pour passer les niveaux voulus** (théorie et pratique) - dont aussi, par exemple, **l'Apnéiste Confirmé piscine** possible sur 12 séances avant examen*

Donc en attendant d'être enfin dans l'eau, voici quelques images du stage de Lanzarote pour faire envie... et pourquoi pas organiser prochainement un voyage 100% Apnée en eau libre?

HOLOTHURIE
MEROU
CALETA DE FAMARA
ARRECIFE
BOUEE APNEE ET KETTLEBELL
REQUIN ANGE