

QUELLES SONT LES DIFFERENTES DISCIPLINES (FFESSM et CMAS) ?

EN PISCINE



L'apnée Statique

Pratiquée généralement en surface, elle permet de travailler le relâchement, les sensations, la concentration. La pratique de l'apnée statique contribue à l'amélioration de l'apnée dans toutes les disciplines.



L'apnée Dynamique

Déplacement horizontal, également pratiqué à faible profondeur. Permet de travailler le palmage, l'hydrodynamisme, la gestion de l'effort, de la vitesse et du temps.

L'apnée dynamique se pratique en monopalme ou en bipalmes.



L'apnée dynamique sans palmes

Déplacement horizontal, à faible profondeur. Développe un type de brasse particulier centré sur la glisse et l'économie de mouvement.



Le sprint endurance ou 16 X 50 m

Cette épreuve consiste à parcourir 16 X 50 m, le plus rapidement possible. Elle est officielle depuis octobre 2011 en France.

EN VERTICALITE



Le Poids Constant

Toute situation où le plongeur descend et remonte avec le même lest.

Permet de travailler les diverses techniques de compensation, le palmage, le relâchement dans la descente, la préparation mentale et connaître son seuil psychologique de profondeur.

L'immersion Libre

Toute situation où le plongeur descend et remonte sans palme en se déhalant avec ses bras

Permet de travailler les sensations de glisse et la confiance en soi.

Le Poids Variable (épreuve non officielle en compétition)

Toute situation où le plongeur descend avec un lest qu'il abandonne à la remontée.

Généralement avec des gueuses légères, entre 5 et 15 kgs, soit tête en haut ou en bas.

Permet de travailler le relâchement dans la descente, les techniques de compensation, la progression en profondeur



La Gueuse Lourde (épreuve non officielle en compétition)

C'est une descente et une remontée qui s'effectuent à l'aide d'une machine.

Permet de travailler les sensations de glisse et de vitesse.