



Yves Charland

Fondateur d'Apnée Aventure
Éducateur physique
Moniteur d'apnée ADIP * et CMAS ****
Entraîneur Niveau 3 (PNCE)
Instructeur Divemedic + O2 (ADIP, CMAS et DAN)
Moniteur en sauvetage et sauveteur national

Marc-André Piché

Moniteur Apnée Aventure, Associé
Athlète
Moniteur d'apnée ADIP * et CMAS *
Entraîneur Niveau 1 (PNCE)
Moniteur RCR/DEA & Oxygène (ADIP)
Sauveteur national

PRÉVENIR LA SYNCOPE HYPOXIQUE

Comprendre :

- Les mécanismes de la syncope hypoxique
- Le principal facteur de risque : l'hyperventilation
- Les deux types d'exercices utilisés en apnée
- Quelques exemples

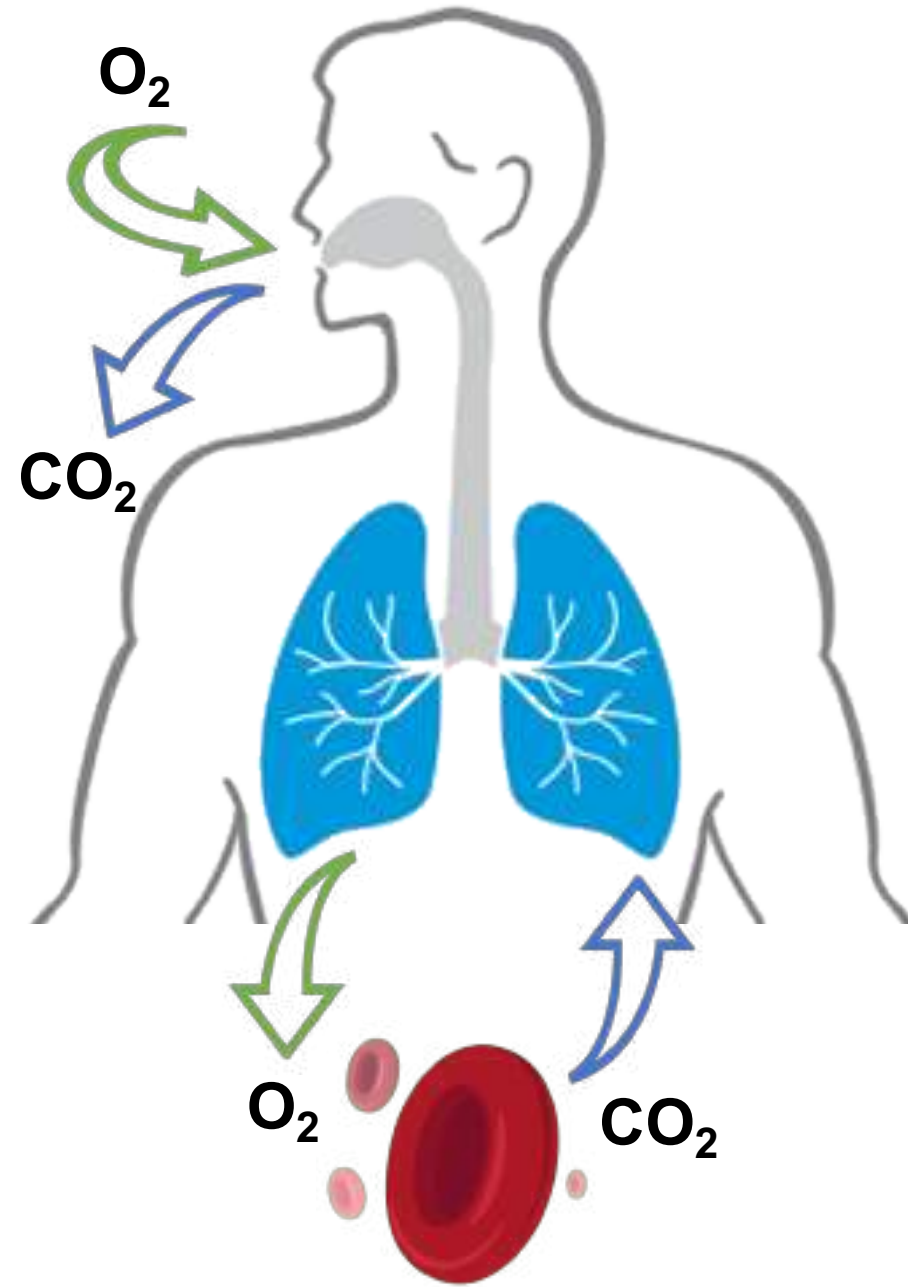


LA SYNCOPE, C'EST QUOI?

- Perte de conscience
- Baisse d'oxygène (en bas d'un seuil critique)
- Mécanisme de protection du corps humain
- Danger relié au milieu dans lequel elle survient

OXYGÈNE

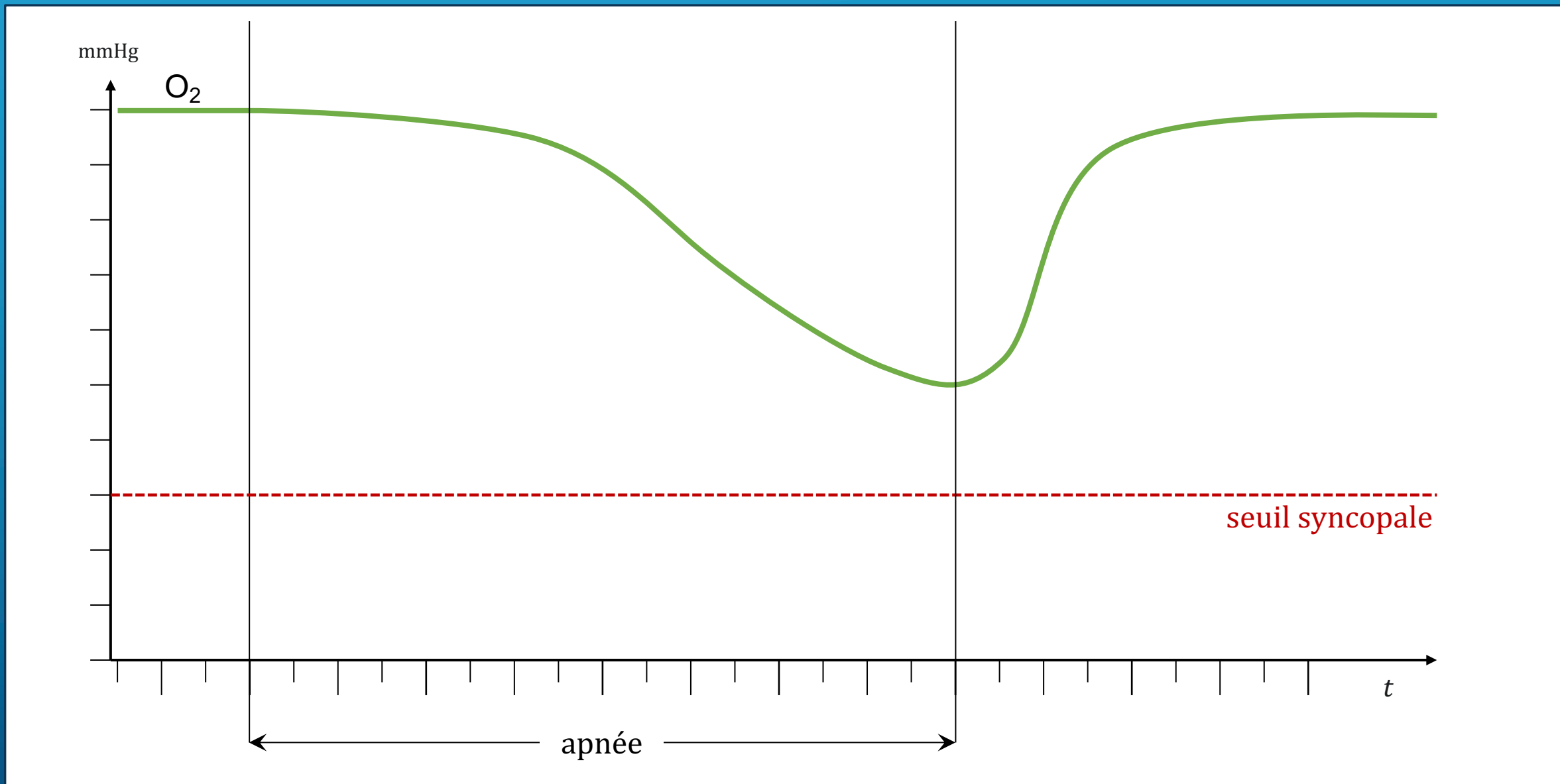


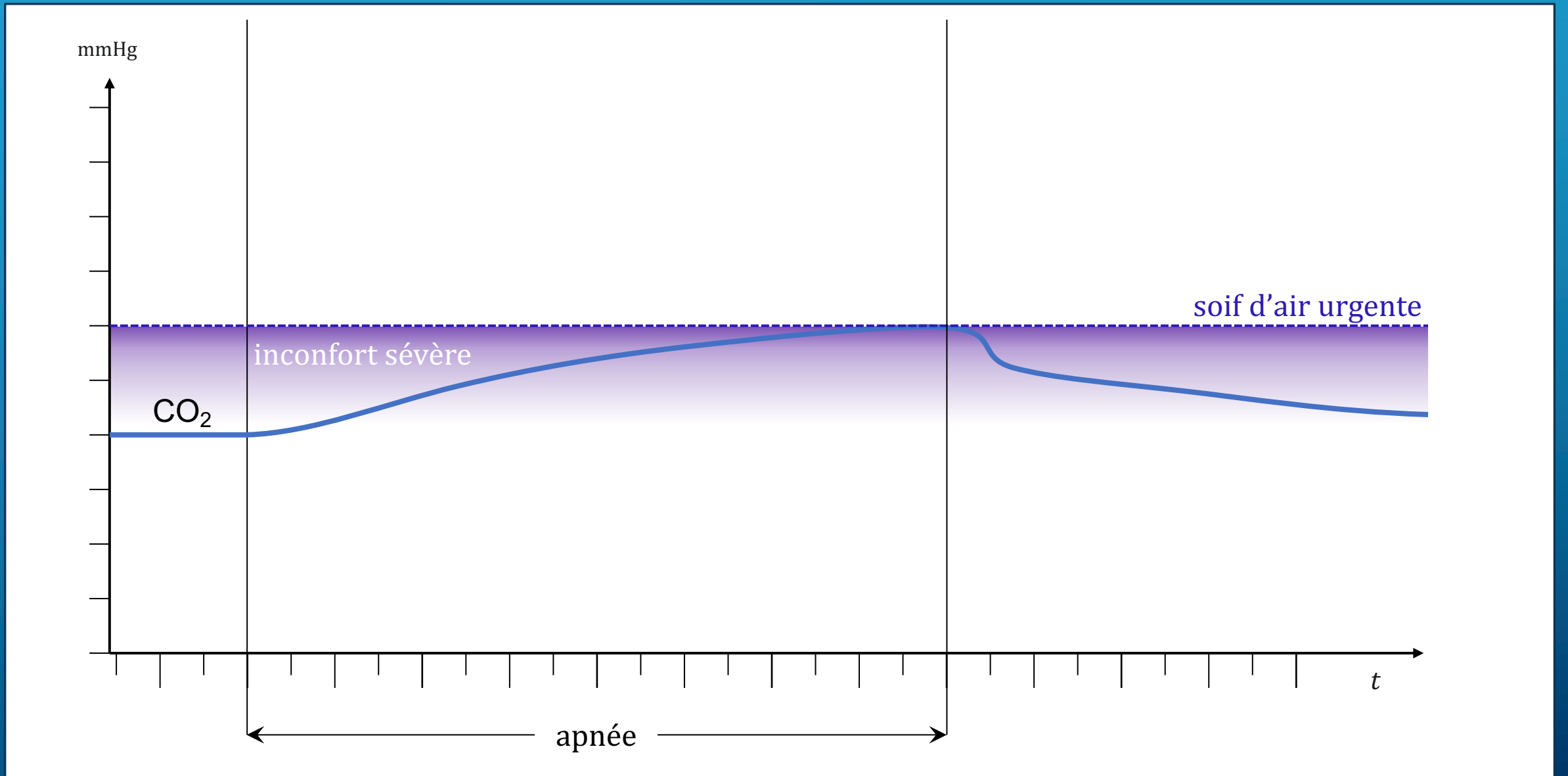


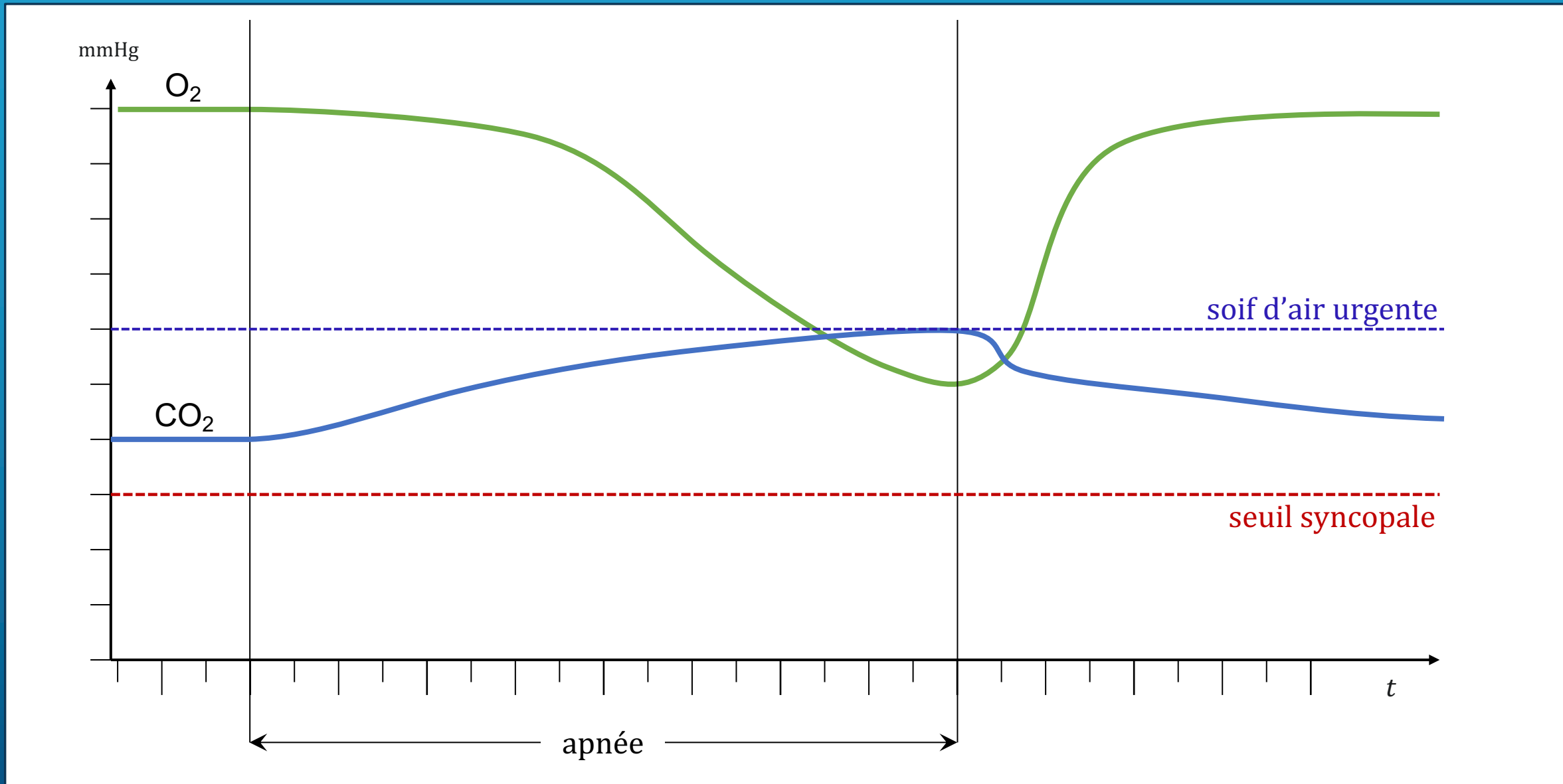
SENSATIONS CO₂

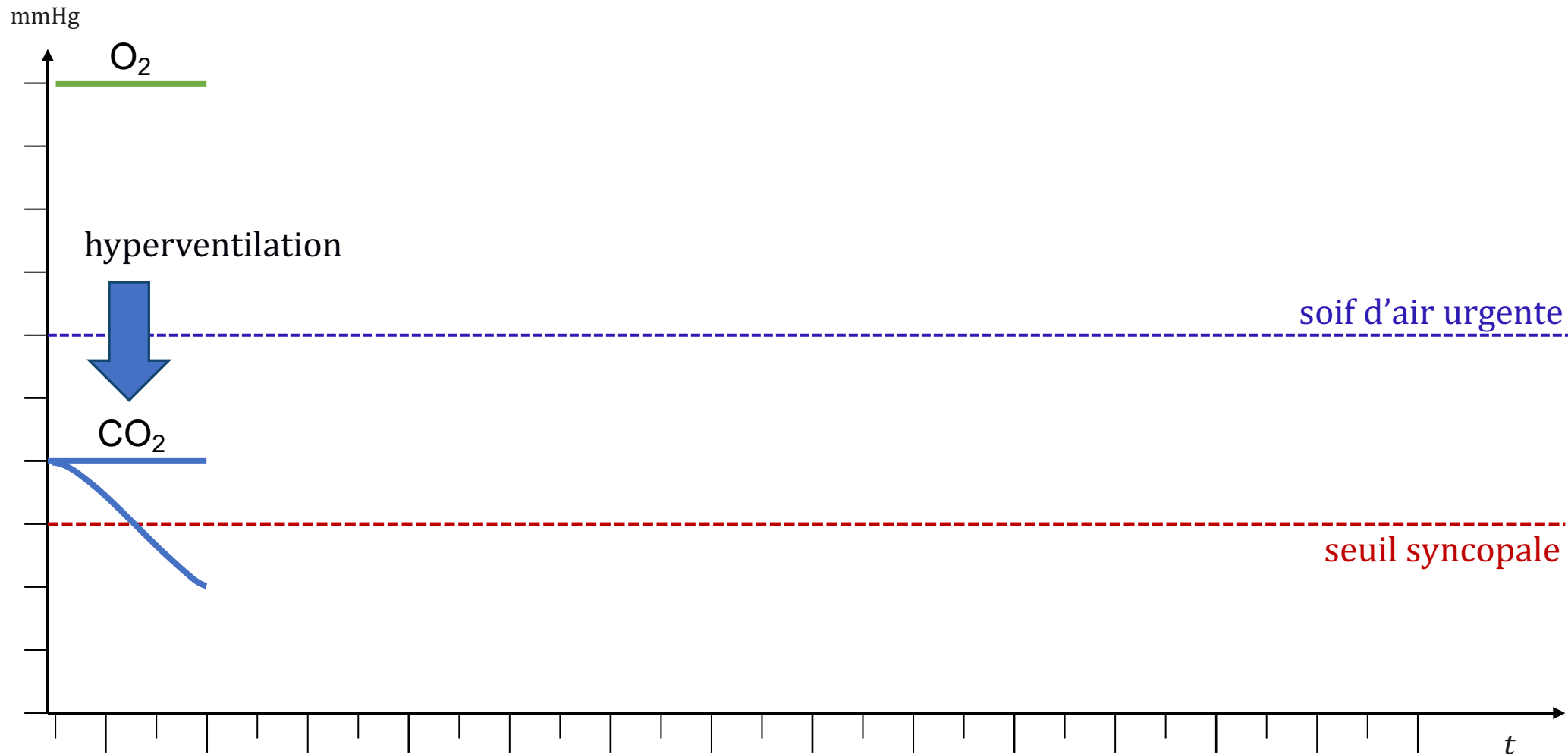
- Hyperventilation
 - Hypocapnie
- Hypoventilation
 - Hypercapnie

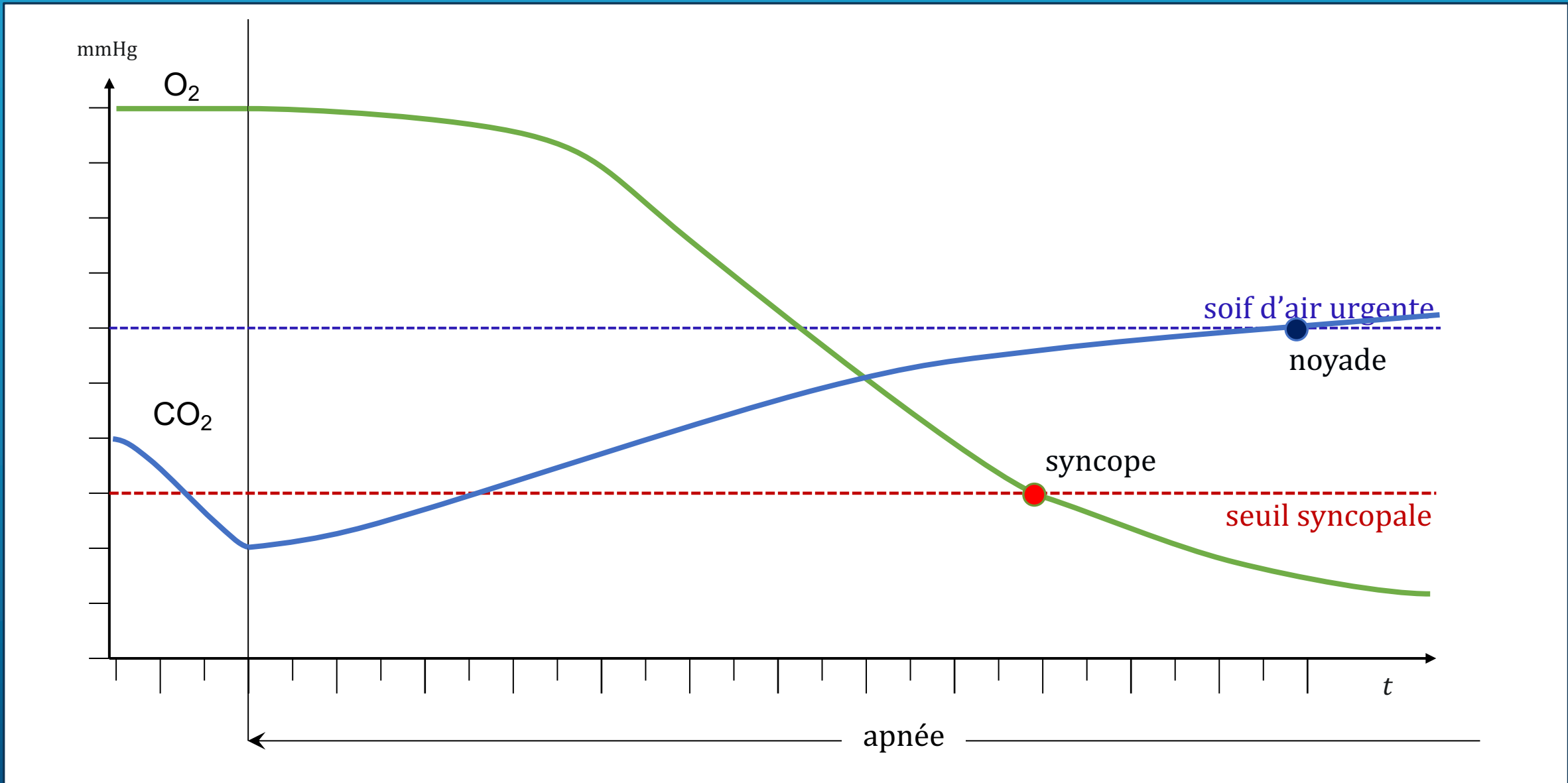












DEUX TYPES D'EXERCICE EN APNÉE

TRAVAIL HYPOXIQUE

- Longues apnées, longues récupérations
- Taux d'oxygène bas

TRAVAIL HYPERCAPNIQUE

- Apnées courtes, récupérations courtes
- Taux de gaz carbonique élevé



PERFORMANCE = HYPERCAPNIE

- Vélo stationnaire : 10x 20s apnée avec 40s récupération (cadence)
- 15m surface (cadence), 10m sous l'eau.
- 200m inspiration aux 8

QUESTIONS ?

« Ne privez pas vos athlètes d'oxygène, limitez leur habilité à expirer leur CO₂ »

Marc-André

