

Comment font les apnéistes pour rester aussi longtemps sous l'eau ? - 1/1

Cet article a pour but de vous aider à rester bien plus longtemps sous l'eau qu'auparavant. Ce sont des techniques utilisées par les professionnels que j'ai apprises par le biais de sites spécialisés et de documentaires sur le sujet. Je les utilise depuis 2 ans et elles marchent à merveille. Bonne lecture !

Cet article a pour but de vous aider à aller aux bouts de vos limites et de les repousser le plus loin possible à force d'entraînement. Personnellement, il y a quelque temps, je restais seulement 1 minute. Après un petit entraînement journalier, j'ai poussé mes limites jusqu'à 3 minutes. Vous pouvez faire beaucoup mieux.

La technique de l'hyperventilation

L'hyperventilation est une technique dangereuse mais c'est la plus efficace. Elle consiste à inspirer et expirer très rapidement durant une ou deux minutes. A chaque bouffée d'air, il faut emmagasiner un maximum d'air. En faisant cela, contrairement à ce que l'on pourrait penser, vous n'allez pas augmenter la dose d'oxygène dans votre sang. Vous allez au contraire diminuer la dose de CO₂ sensiblement. Lorsque le taux de CO₂ dans le sang est trop élevé, le cerveau envoie au corps la sensation de l'envie de respirer. En diminuant le taux de CO₂, vous allez retarder ce signal d'alarme. Le danger : si vous repoussez trop loin ce signal d'alarme en réduisant la dose de CO₂ (en faisant la technique de l'hyperventilation), vous risquez la syncope (évanouissement dû à un trop faible taux d'oxygène irriguant le cerveau). C'est pourquoi cette technique est à proscrire. Personnellement, je l'utilise quand même, car c'est une des meilleures techniques d'apnée. Il est conseillé de la coupler avec les deux autres techniques présentées ci-dessous pour obtenir de meilleurs résultats.

La technique de la carpe

Une fois que vous êtes hyperventilé durant une ou deux minutes, il vous faut prendre votre respiration avant de commencer votre apnée. Respirez un grand coup. Il est important de remplir les poumons à leur grand maximum. Remplissez les de tout ce que vous pourrez au moment de l'inspiration. Une fois que vous avez inspiré, continuez à en emmagasiner en aspirant de toutes petites bouffées d'air. Continuez jusqu'à que vous sentiez vos poumons remplis au maximum. Cela s'appelle la technique de la carpe. Ne l'utilisez pas plus de 10 secondes, car vous perdriez trop d'oxygène en n'en ayant plus assez pour votre apnée.

L'immobilité, le vide mental, et la détente

Une fois sous l'eau, il vous faudra vous mettre en position étoilée, bien allongé sur l'eau. Regardez le fond ou fermez les yeux. Ne faites plus aucun mouvement. Essayez de ne faire travailler pratiquement aucun muscle, pas même ceux de la langue (lorsque vous avalez votre salive par exemple), ou de vos yeux. Ne pensez pas à des choses qui vous feraient trop réfléchir, le cerveau consommerait alors trop d'oxygène. Détendez-vous au maximum. Ne pensez surtout pas à l'exploit que vous êtes en train de faire, cela pourrait vous stresser (même un tout petit peu) et augmenter vos pulsations cardiaques (consommation d'oxygène). La détente est très importante, pour que le cœur batte le plus lentement possible. Si vous sentez que quelque chose ne va pas, alors sortez immédiatement de l'eau. Si vous avez fait la technique de l'hyperventilation avant de plonger, alors n'oubliez pas que votre corps risque de vous donner la sensation de l'envie de respirer à la limite tolérée par lui-même. C'est le risque principal qui existe en apnée. Voilà, je pense que je vous ai donné mes trucs pour rester pas mal de temps sous l'eau (ce qui peut toujours être utile lors d'un sauvetage par exemple). Note : si vous nagez durant l'apnée, vous ne pourrez rester guère plus longtemps que 30 - 45 secondes (record personnel), je donne ces chiffres à titre indicatif. Bonne apnée !