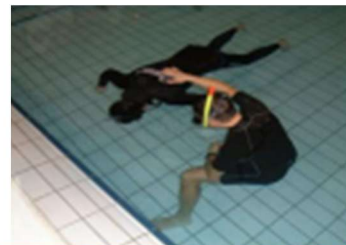


Les différentes disciplines en apnée

1. L'apnée statique

L'apnéiste reste le plus longtemps possible les voix aériennes immergées. Cette pratique se déroule en surface.



2. L'apnée dynamique avec et sans palmes

L'apnéiste parcourt la distance la plus longue possible en immersion en position horizontale.



3. Le sprint endurance

L'apnéiste parcourt le 16x50m ou le 16x25m en un minimum de temps en immersion en position horizontale



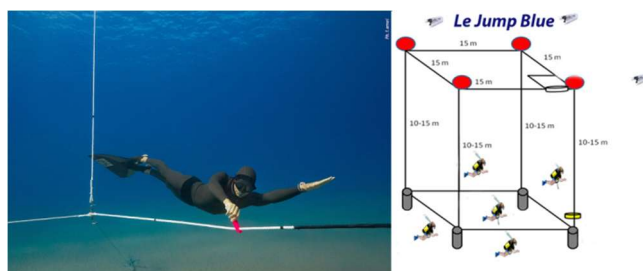
4. Le poids constant avec et sans palmes (depuis 2012)

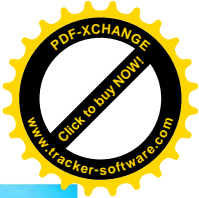
L'apnéiste s'immerge et émerge à la verticale en conservant le même matériel (lestage), avec ou sans palmes (free apnée), en utilisant sa seule force musculaire



5. Le Jump blue

L'apnéiste doit parcourir avec ou sans palmes une distance maximale en immersion autour d'un carré de 15m de côté situé à 10m de profondeur





6. Le poids variable

L'apnéiste s'immerge avec un poids guidé qu'il peut décider d'abandonner à tout moment, gueuses légères (<10kg, freinées ou non), les gueuses lourdes (no-limit).



7. La randonnée subaquatique

Balade, découverte de la faune et flore

