



out of the blue

UNDERWATER CIRCUS

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Sommaire :

- 1) Introduction
- 2) Le programme de l'atelier
- 3) Pour qui ?
- 4) Espaces et matériels nécessaires
- 5) Compétences et sécurité

Frédéri Vernier : +33 6 26 91 23 25

frederivernier@gmail.com

Sébastien Davis-VanGelder : +33 6 33 46 29 23

zaodavis@gmail.com

1) Introduction

-Un nouveau mode d'action culturelle : à cheval entre nos expériences aquatiques et nos parcours d'artistes, nous souhaitons partager l'immersion aux travers d'ateliers liés au projet OUT OF THE BLUE, emmener le public dans l'eau, qu'il se sente bien dedans et qu'il puisse s'en amuser. Et grâce aux formidables outils de nous donne l'apnée : réapprendre à respirer et à mieux se connaître de l'intérieur.

Sébastien a grandi sur un bateau, avant le cirque il est maître nageur et nageur de haut niveau, il passe 15 ans de sa vie à perforer l'eau en compétition, c'est dans l'eau qu'il se construit et qu'il trouve son corps et sa physicalité.

Frédéri tisse depuis toujours un lien viscéral avec l'eau. Depuis 2017, la pratique de l'apnée apparaît comme une évidence. Il est aujourd'hui instructeur de la discipline et trouve dans l'apnée le meilleur des compléments possibles à sa pratique de circassien.

« Peu importe ce que vous faites dans la vie, si vous pratiquez l'apnée, vous le ferez sûrement mieux ! »

Au delà d'une simple pratique sportive qui outrepasserait largement l'image du sport extrême auquel les médias l'apparentent souvent, c'est un véritable révélateur de soi, de nos capacités et de notre rapport au monde.

Dans l'eau, en profondeur, privé d'air, l'apnéiste se centre uniquement sur l'instant présent, toute son attention est dirigée sur le positif, sur ses sensations intérieures, il fait simplement confiance à son corps. C'est dans cette bulle que l'apnéiste plonge au plus profond de lui-même.

Ces **capacités d'adaptations** développées à travers l'apnée nous donnent de formidables outils face à la course folle du monde actuel. Ralentir, aller vers un mieux vivre, être davantage à l'écoute de son environnement, de soi-même et des autres. Et par extension, garder une vision positive de l'avenir, reprendre confiance en soi, en ces capacités profondes, accepter, nous adapter plutôt que subir.



2) Le programme de l'atelier :

Tout le monde peut apprendre à faire de l'apnée

Cet atelier est conçu pour être **une introduction à la pratique de l'apnée**, Il aide à acquérir les compétences de base, les connaissances et les mesures de sécurité nécessaires pour apprécier l'apnée en sécurité et dans les limites de votre expérience.

De la façon la plus sécurisée possible, nous verrons ensemble comment obtenir d'excellente sensations, ainsi que des temps d'apnée dépassant largement vos espérances. La clé se résumant souvent en un mot : **relaxation**.

Durée : 1/2 journée

- **1h30 d'initiation théorique d'étirements et de pratique « à sec »** : Pour apprendre les bases de la respiration efficace et zenifiante. Vous découvrirez les sensations de l'envie de respirer et apprendrez ses fondements physiologiques totalement naturels au travers de ces quelques premières apnées.
- **1h30 dans l'eau** : Vous pourrez découvrir les joies de l'immersion et le plaisir de se laisser porter par l'eau, surpris de voir à quel point les premières peurs et l'envie de respirer se font vite oublier. Si l'environnement le permet, nous pourrions nous initier à quelques descentes en profondeur (-6m max).

3) pour qui ? :

La pratique de l'apnée ne requiert pas de pouvoirs surhumains et n'est pas réservée à quelques privilégiés, elle est accessible à tous. Il suffit simplement d'apprendre un ensemble de compétences physiques et physiologiques qui permettent de détendre votre corps et votre esprit pour explorer le plus longtemps sous l'eau en tout sécurité.

- Pour participer, il suffit juste d'être capable de nager au moins 100m sans vous arrêter, sans palmes ni tuba.
- Avoir + de 18 ans, ou 16/17 ans avec un consentement parentale.
- **nombre maximum de participants dans l'eau : 8 participants** en piscine (-6m) ; 4 participants en milieu naturel. Possibilité de faire 2 ateliers dans l'eau la même journée (2 groupes de 8 personnes en piscine, soit 16 personnes au total)



4) Espaces et matériels nécessaires :

Espaces :

- L'idéal pour le déroulement de cet atelier est d'avoir accès à une piscine municipale (demande préalable auprès de la direction de la piscine obligatoire). Tout autres milieux aquatiques protégés est aussi envisageable (lac, piscine privée, bord de mer calme)
- Nous pensons que l'atelier est également envisageable dans l'aquarium de OUT OF THE BLUE, mais en raison de l'espace réduit le nombre de participants serait alors limité à 4.
- Si aucun espace aquatique n'est disponible, il est toujours possible de garder et de développer d'avantage **la partie découverte de l'apnée « à sec »**, au travers différents exercices de respirations. Dans ce cas, **l'atelier peut être ouvert à 16 participants**.

Matériels :

- à fournir par les participants : **masques de plongée** (lunettes de piscine si pas de masque) ; un maillot de bain ainsi qu'une serviette ; de l'eau potable ; **une combinaison en néoprène** est fortement recommandés.
- à fournir par le lieux : Un tapi de sol par participant pour s'étirer et s'allonger confortablement pour la partie à sec ; un plan de secours.
- fourni par la compagnie : un moyen de communication permettant de prévenir les secours ; une bouée ; une couverture isothermique ; une fiche d'évacuation selon un modèle type en annexe III-19 ; tout autres matériels pédagogiques nécessaire à l'atelier.

5) Compétences et sécurité :

- **Frédéri Vernier** : diplômé **Instructeur AIDA** ; certifié PSC1 et RIFAA (Réactions et Interventions Face aux Accidents d'Apnée)
- **Sébastien Davis-Vangelder** : apnéiste niveau AIDA 3 ; ancien nageur de haut niveau et maître nageur ; certifié PSC1 et RIFAA (Réactions et Interventions Face aux Accidents d'Apnée)

AIDA = Association Internationale pour le Développement de l'Apnée. Une pratique encadrée par des standards de sécurité est de toute évidence la priorité du Programme d'Enseignement AIDA. Depuis 1992 les programmes éducatifs AIDA sont reconnus internationalement et toujours basés sur les normes de sécurité les plus récentes, sans concessions.

- Selon le code du sport relatif à la pratique des activités subaquatiques : Dans un espace d'évolution compris entre 0 et 6m de profondeur, la mise à la disposition des pratiquants de l'ensemble d'oxygénothérapie avec ses accessoires **n'est pas obligatoire**.