



Vous êtes attiré(e) par l'apnée mais vous n'êtes pas sûr(e) que ce soit pour vous ? Vos questions, nos réponses.

1/questions générales:

- **Quelle est la différence entre les cours proposés par la Bluenery Academy et ceux d'une autre école d'apnée ?** La création même de la Bluenery Academy se base sur la volonté de Guillaume Nery et de Bastien Soleil d'offrir une méthode d'enseignement basée sur l'expérience et cette connexion si unique que l'homme a avec l'eau. C'est pour cela que nous avons développé une méthode d'enseignement progressive, ne se fixant pas sur des objectifs numériques, mais sur des objectifs de sensations. Nous souhaitons que chaque étudiant qui passe par la Bluenery Academy fasse la même découverte que nous avons fait il y a des années: Nous sommes des êtres aquatiques.
- **Je ne fais pas de sport, puis-je essayer la plongée en apnée ?** La pratique de l'apnée peut devenir un sport, mais c'est avant tout une discipline de bien-être accessible à tous. Les premiers pas à la Bluenery Academy sont là pour vous faire découvrir que peu importe vos capacités physiques vous êtes naturellement fait pour l'apnée. Le seul prérequis est de savoir nager un minimum.
- **Je ne sais pas bien nager/palmer, puis-je participer à des cours débutant ?** Le but de notre programme est la découverte et l'apprentissage, notre équipe d'instructeur est justement là pour vous guider pour maîtriser l'ensemble des outils qui vous seront donnés, y compris les palmes.
- **Quel équipement faut-il ?** Lors de votre cours à la Bluenery Academy, nous vous fournirons tout l'équipement dont vous aurez besoin: Une combinaison ajustée, masque et tuba, des palmes selon le cours choisi.

- **Je ne peux retenir ma respiration plus de 30 secondes, Faut-il faire des paliers pour remonter ? J'ai peur de ne pas tenir assez longtemps et de manquer d'air.**

Un jeune enfant apprenant à marcher ne fait que quelques petits mètres au départ, mais rapidement, il va courir dans tous les sens. Considérez-vous comme ce jeune enfant, nous allons vous guider à bientôt courir en liberté.

Sans entrer dans les détails des différences entre la plongée en bouteille et en apnée, nous pouvons vous dire qu'il n'y a pas besoin de palier en apnée et que nous pouvons remonter à la surface à la vitesse que l'on veut, sans aucun risque.

Enfin, sachez que notre enseignement est progressif. C'est à dire que, pas à pas, vous allez expérimenter -2m, -3m.... sous l'œil attentif de votre instructeur vous irez uniquement là où vous pourrez aller. Vous ne serez jamais forcé.

- **A quelle profondeur doit-on aller lors d'un premier cours? Combien de temps doit-on rester sous l'eau la première fois ?** A la Bluenery Academy, il n'est pas question de performance de temps ou de profondeur. Votre instructeur s'adapte à votre rythme d'apprentissage et vous conduira à découvrir, étape par étape, la nature de votre lien à l'eau. Vous irez uniquement où vous pouvez aller, sans stress ou pression.
- **Le baptême d'apnée se pratique en mer ou piscine ?** À la Bluenery Academy de Villefranche-Sur-Mer, la pratique se déroule en mer, dans les eaux calmes de la rade de Villefranche. La rade bénéficie d'un emplacement privilégié, elle est abritée des courants et du vent, en plus la visibilité dans l'eau y est exceptionnelle!
- **Combien de temps dure la séance de pratique en mer ?** Pour les cours débutants, la pratique en mer se déroule en petits groupes de 3 élèves de même niveau pour 1 instructeur et dure entre 1h30 et 2 heures en comptant les trajets en bateau jusqu'au lieu de plongée dans la rade. Cela représente environ une douzaine de descentes par étudiant.
- **L'obscurité me paraît inquiétante. Est-ce que l'instructeur restera toute la pratique en mer avec moi ou vais-je plonger seul(e).** Il n'y a pas une descente ou vous n'aurez pas votre instructeur les yeux dans les yeux, toujours prêt à vous guider et vous aider dans votre apprentissage.
- **J'ai vu dans certains reportages que les apnéistes descendaient à l'aide d'une machine (gueuse), est-ce que ce sera le cas dans mon cours?** La gueuse est un matériel de descente demandant déjà une grande maîtrise. De ce fait, nous la proposons uniquement à l'usage des apnéistes confirmés ayant déjà validé certains niveaux de profondeur.
- **Puis-je prendre un cours d'apnée si j'ai fait la fête la veille ?** Il faut être en bonne condition physique et mentale pour la pratique de l'apnée. Il est donc conseillé d'éviter l'apnée en état de fatigue physique. La consommation d'alcool ou de stupéfiants est totalement proscrite pendant la pratique de l'apnée. Pour votre propre sécurité, si vous vous présentez au cours sous l'emprise de drogue ou en état d'ébriété, l'instructeur sera de son devoir de vous interdire le cours.
- **Puis-je faire de la plongée bouteille et en apnée la même journée ?** Vous pouvez faire de l'apnée puis de la plongée bouteille, mais, l'inverse n'est pas possible. Vous devrez attendre entre 12 et 24h après une plongée bouteille (en fonction du nombre de plongées effectuées) avant de faire de l'apnée.

- **Puis-je prendre l'avion après une séance d'apnée** : Oui, vous pouvez faire de l'apnée puis prendre l'avion, mais, l'inverse n'est pas possible. Vous devrez attendre entre 12 et 24h (en fonction du nombre de plongées effectuées) après votre vol avant de pouvoir faire des plongées en apnée.
- **Je souhaite faire de l'apnée pour apprendre à rester sous l'eau le plus longtemps possible, mais pas pour les records de profondeur. Cela pose t il un problème si je n'ai pas un objectif de "compétition athlétique" ?** Nous privilégions le plaisir à la performance. Naturellement, par le suivi de notre méthode, vos temps d'apnée vont augmenter. Si un jour par contre, l'envie vous prend de plonger plus profondément et plus longtemps, nous serons heureux de vous accompagner :)

2/ Questions liées à la santé:

- **Je suis fumeur, est-ce un frein à mon apprentissage de l'apnée?**
La pratique de l'apnée est excellente et recommandée pour entretenir et augmenter son volume de réserve inspiratoire. Elle contrebalance les effets néfastes de la cigarette sur la santé.
- **Je suis en surpoids, est-ce problématique pour pratiquer ?**
Non, le surpoids n'est pas un problème, l'eau ne fait pas de distinction entre les corps. Chaque séance débute par des échauffements et des assouplissements pour préparer vos muscles à une séance en mer et vos poumons à de nouvelles techniques respiratoires. L'apnée est une pratique très complète, une discipline du corps et de l'esprit.
- **Je suis de nature nerveuse / anxieuse et j'ai peur de paniquer dans l'eau.**
L'eau et la pratique de l'apnée sont deux magnifiques alliés pour vous aider à contrôler votre nature nerveuse. Quant à la panique dans l'eau, rassurez-vous, vous ne serez jamais seul. Votre instructeur vous accompagnera tout au long de votre progression.
- **Je suis asthmatique, puis-je pratiquer l'apnée ?** L'apnée peut être pratiquée par une personne asthmatique, en effet, le contrôle de sa respiration est un élément clé dans la préparation de sa plongée. Néanmoins, il appartient à votre médecin traitant de donner son aval...
Une visite chez le médecin est obligatoire pour obtenir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) à présenter à notre équipe avant votre premier cours.
- **J'ai eu la Covid et une insuffisance respiratoire, puis-je pratiquer?** Votre médecin vous indiquera si la pratique de l'apnée est indiquée ou pas en fonction de votre pathologie. Dans tous les cas, la pratique de l'apnée doit faire l'objet d'une visite chez le médecin afin d'obtenir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) à présenter à notre équipe avant votre premier cours.
- **Je prends un traitement pour le coeur, puis-je essayer ?** Votre médecin vous indiquera si la pratique de l'apnée est indiquée ou pas en fonction de votre pathologie. Dans tous les cas, la pratique de l'apnée doit faire l'objet d'une visite chez le médecin afin d'obtenir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) à présenter à notre équipe avant votre premier cours.

- **Ayant un passif de sinusites chroniques ,et bien que cela soit passé , cela présente-t-il un risque? Aurais-je des difficultés à faire de l'apnée du fait de cette fragilisation ?** De notre point de vue, si vous êtes en mesure de compenser vos oreilles quand vous êtes en avion ou en montagne, pas de problème. Néanmoins, il est important que votre médecin traitant vous donne son aval.

3/angoisses et peur (mythe) de l'accident :

- **Je ne suis pas à l'aise en milieu aquatique et particulièrement quand je pense aux profondeurs. J'aime bien être dans l'eau, mais je ne suis pas sûr de mes sensations:**
L'apnée repose en très grande partie sur le mental. Les cours pour débutant dispensés par la Bluenery Academy vous donnent la possibilité de vous familiariser en douceur avec le monde sous-marin et de vous approprier de nouvelles sensations, des sensations aquatiques. En suivant notre cursus spécialement conçu pour les débutants, vous découvrez l'apnée à votre rythme. Vous passez les étapes et augmentez vos capacités avec maîtrise et prudence. Vous abandonnez progressivement vos pensées limitantes qui vous permettent de profiter pleinement de vos apnées et de votre nouvelle connexion à l'eau.
- **Quels accidents peuvent arriver lors d'un premier essai ?
J'ai peur de faire un malaise en manquant d'air, est-ce que cela arrive?**
Votre sécurité est notre priorité. Il n'y a aucune chance que vous manquiez d'air. C'est aussi l'enseignement que nous vous offrons : découvrir que chacun d'entre nous a la capacité de retenir son souffle pour plusieurs minutes, sans qu'il n'y ait aucun risque.
- **Est-ce que l'apnée est une activité dangereuse ?** La plongée n'est pas une activité dangereuse. Les seuls accidents de plongée en apnée qui sont à déplorer, sont dus à un excès de confiance de la part de certains apnéistes confirmés qui ne respectent pas les règles de base à savoir : ne jamais plonger seul, faire preuve de patience et d'humilité dans son apprentissage, progresser lentement, être en bonne condition physique et en aucun cas ne plonger sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants.



Vous n'avez pas trouvé réponse à votre question ?
Contactez-nous, un de nos sympathiques instructeurs sera
heureux de vous renseigner ! 07 49 98 88 98
blueneryacademy@gmail.com