

FICHE 01 : INTRODUCTION À L'APNÉE SPORTIVE

1] Qu'elle est la première règle de l'Apnéiste?

2] Que veulent dire les acronymes suivants : C.M.A.S. / F.Q.A.S:

3] Nommez et décrivez deux disciplines pratiquées en piscine et deux disciplines pratiquées en eaux libres (milieu naturel) :

4] Décrivez sommairement les caractéristiques essentielles d'un bon masque et d'une bonne paire de palmes pour un Apnéiste :

5] Pourquoi est-il préférable de limiter l'utilisation du tuba en apnée sportive?

6] Lorsque je remonte d'une apnée à 15 mètres de fond, je dois aussi compenser à la remontée!

 VRAI **FAUX**

7] Pourquoi est-il préférable de ne pas utiliser des lunettes de natation dans le bassin de 5 mètres?
