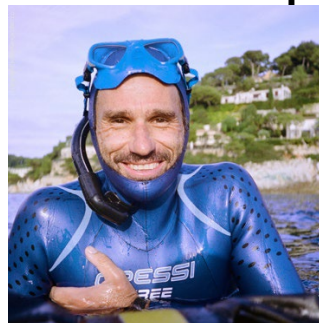


Cours d'apnée BLUNERY Academy chez NEMO'Z Diving à Moorea

Les cours Bluenery Academy ont été conçus
par Guillaume Nery, Champion du monde d'apnée.



Guillaume Néry

Plusieurs formules s'offrent à vous, vous 3 élèves maximum par moniteur.

1) Baptême d'apnée 1/2 journée

19.000 XPF / 160 €

Un baptême de plongée en apnée spécialement conçu pour les débutants par le champion du monde d'apnée [Guillaume Néry](#) et son équipe. Une approche facile et efficace pour se familiariser avec le monde sous-marin.

Cette première séance vous permet d'expérimenter la liberté de mouvement en 3 dimensions et de ressentir de nouvelles sensations aquatiques... Une (re)connexion à l'eau !

Objectifs Globaux de cette première journée :

- Apprendre à respirer de manière efficace, relaxante et sûre, introduction du cycle respiratoire Bluenery.
- Commencer à maîtriser la compensation : équilibrer la pression qui s'exerce sur les oreilles.
- Se familiariser avec la rétention du souffle sous l'eau.
- Commencer à lâcher prise.

Bienvenue dans notre univers!

Descriptifs des journées de cours en bas de page.

2) Initiation à la plongée en apnée en 2 cours

34.000 XPF / 290€

Deux cours pour un apprentissage progressif de la plongée en apnée. Une initiation spécialement conçue pour les débutants par le champion du monde d'apnée [Guillaume Néry](#) et son équipe. Une approche facile et efficace pour se familiariser avec le monde sous-marin.

Expérimentez la liberté de mouvement en 3 dimensions et ressentez de nouvelles sensations aquatiques.

Ces deux premières journées vous permettent d'être à l'aise dans vos plongées, et de découvrir les deux disciplines principales de l'apnée en mer.

Objectifs globaux des deux premiers cours:

- Apprendre à respirer de manière efficace, relaxante et sûre, introduction au cycle respiratoire Bluenery.
- Commencer à maîtriser la compensation : équilibrer la pression qui s'exerce sur les oreilles.
- Se familiariser avec la rétention du souffle sous l'eau.
- Commencer à lâcher prise.
- Approfondir et s'approprier le cycle respiratoire ou "breathe-up", technique de respiration préparatoire.
- Comprendre les effets physiologiques de l'apnée sur votre corps.
- Affiner votre pratique d'Immersion Libre et découvrir le Poids Constant.
- Pratiquer le canard (ou duck-dive). Minimiser l'effort et effectuer les bons mouvements pour accéder à une position verticale et franchir les premiers mètres de la descente.

Bienvenue dans notre univers!

Descriptifs des journées de cours en bas de page.

3) Formation débutant en 3 cours

48.900 XPF / 410€

Une découverte de la plongée en apnée pour les débutants grâce à **un programme complet d'apprentissage en 3 jours**, spécialement conçu par le champion du monde d'apnée en profondeur [Guillaume Néry](#) et son équipe.

Une approche facile et efficace pour apprendre les bases de la plongée en apnée.

Expérimentez la liberté de mouvement en 3 dimensions et ressentez de nouvelles sensations aquatiques.

Objectif globaux:

Jour 1:

- Apprendre à respirer de manière efficace, relaxante et sûre, introduction du cycle respiratoire Bluenery.

- Commencer à maîtriser la compensation : équilibrer la pression qui s'exerce sur les oreilles.
- Se familiariser avec la rétention du souffle sous l'eau.
- Commencer à lâcher prise.

Jour 2:

- Approfondir et s'approprier le cycle respiratoire ou "breathe-up", technique de respiration préparatoire.
- Comprendre les effets physiologiques de l'apnée sur votre corps.
- Affiner votre pratique d'Immersion Libre et découvrir le Poids Constant.
- Pratiquer le canard (ou duck-dive). Minimiser l'effort et effectuer les bons mouvements pour accéder à une position verticale et franchir les premiers mètres de la descente.

Jour 3 :

- Comprendre les effets physiologiques de la pression sur votre corps.
- Améliorer l'efficacité de votre pratique d'Immersion Libre, de Poids Constant ainsi que votre technique de compensation des oreilles.
- Ressentir votre flottabilité positive, neutre ou négative.
- Découvrir de nouvelles sensations et constater votre progression.

Développez votre connexion à l'eau et profitez pleinement de vos plongées!

Descriptifs des journées de cours en bas de page.

4) Cycle complet débutant 7 Cours

110.000 XPF / 930€

Une découverte de la plongée en apnée pour les débutants. Un cycle d'apprentissage complet de sept (7) journées entièrement conçu par le champion du monde d'apnée en profondeur Guillaume Néry et son équipe, qui vous permettra de passer du niveau de débutant à celui d'apnéiste confirmé.

Conseils : Un minimum de 10 jours est parfois nécessaire pour effectuer le programme en 7 cours, selon le profil de l'élève des jours de repos sont conseillés entre certaines sessions.

Descriptifs des journées de cours :

JOUR 1:« *CONNEXION A L'EAU* »

Notre équipe vous donne rendez-vous pour votre première journée d'initiation à l'apnée dans la mythique rade de Villefranche-sur-Mer. Votre apprentissage commence hors de l'eau avec une introduction aux méthodes de respiration et de

relaxation développées exclusivement par Guillaume Néry, et toute l'équipe de la Bluenery Academy. Vous entraînez votre technique de compensation des oreilles, outil indispensable à toute immersion, et découvrez une première discipline de plongée en apnée, pour plus d'aisance dans votre exploration du monde sous-marin.

La séance en mer débute avec une introduction à l'environnement et aux outils d'entraînement spécifiques à l'apnée, et se poursuit avec une mise en pratique des techniques de respiration. Apprenez alors les bases de l'Immersion Libre, discipline consistant à tirer sur un câble pour descendre et monter. Vous êtes guidé par votre instructeur à la surface mais aussi sous l'eau : il vous accompagne lors de toutes vos plongées. Vous n'êtes jamais seul durant vos apnées!



Objectifs Globaux : >Apprendre à respirer de manière efficace, relaxante et sûre, introduction du cycle respiratoire Bluenery. >Commencer à maîtriser la compensation : équilibrer la pression qui s'exerce sur les oreilles. >Se familiariser avec la rétention du souffle sous l'eau. >Commencer à lâcher prise.

Un des après-midi, vous êtes libre de participer à notre atelier d'approfondissement sur la compensation des oreilles et à un cours de stretching-yoga tous niveaux. Cette première séance vous permet d'expérimenter la liberté de mouvement en 3 dimensions et de ressentir de nouvelles sensations aquatiques... Une (re)connexion à l'eau ! BIENVENUE DANS NOTRE UNIVERS!

JOUR 2: « QUITTEZ LA SURFACE »

Lors de cette deuxième étape, vous développez votre aquacité et vous appropriez les techniques de base de l'apnée. Poursuivez votre apprentissage des techniques de respiration et de relaxation, et réveillez votre corps en douceur grâce à une séquence de yoga. Une pratique qui s'associe très naturellement à l'apnée de par son lien si particulier à la respiration. Vous découvrez les Réflexes d'Immersion : mécanismes d'adaptation fascinants du corps humain qui font de nous des êtres conçus pour la plongée en apnée.

Cet enseignement est suivi d'une session en mer. Votre instructeur vous forme à une technique plus avancée d'Immersion Libre. Vous expérimentez ensuite le Poids Constant, discipline consistant à descendre et remonter en utilisant vos palmes seulement. Vous abordez le "canard" ou duck-dive, technique universelle permettant de quitter la surface de façon efficace.



Objectifs Globaux : >Approfondir et s'approprier le cycle respiratoire ou "breathe-up", technique de respiration préparatoire. >Comprendre les effets physiologiques de l'apnée sur votre corps. >Affiner votre pratique d'Immersion Libre et découvrir le Poids Constant. >Pratiquer le canard (ou duck-dive). Minimiser l'effort et effectuer

les bons mouvements pour accéder à une position verticale et franchir les premiers mètres de la descente.

De plus en plus à l'aise dans vos plongées, vous connaissez maintenant les deux disciplines principales de l'apnée en mer.

JOUR 3: "EXPLOREZ LES PROFONDEURS"

Votre voyage aquatique continue, cette 3^e séance vous permet de compléter vos acquis et perfectionner votre technique. La journée débute avec une méditation en mouvement : un enchaînement de postures et d'étirements guidés par le souffle, pour vous aider à ressentir le lien subtil entre corps et esprit, physique et mental, grâce à la respiration. Vous continuez d'explorer les formidables capacités d'adaptation du corps humain à la pression, en étudiant les Réflexes d'Immersion de façon plus exhaustive. Et découvrez enfin la loi physique incontournable de la plongée en apnée, énoncée par Boyle Mariotte.

En mer, vous testez votre flottabilité et améliorez votre technique de poids constant. Vous découvrez la longe (élément fondamental de la sécurité dans la pratique de l'apnée en profondeur) qui vous relie au câble tout au long de votre plongée. Le voyage intérieur se prolonge : une bonne gestion de vos émotions est nécessaire pour aller plus loin dans votre connexion à l'eau et profiter pleinement de vos plongées.



Objectifs Globaux : >Comprendre les effets physiologiques de la pression sur votre corps. >Améliorer l'efficacité de votre pratique d'Immersion Libre, de Poids Constant ainsi que votre technique de compensation des oreilles. >Resentir votre flottabilité positive, neutre ou négative. >Découvrir de nouvelles sensations et constater votre progression.

A l'issue de ce premier chapitre de formation, vous êtes maintenant capable de descendre sereinement à des profondeurs comprises entre 15 et 25 mètres. Vous mesurez vos progrès.

JOUR 4 : « SÉCURITÉ, PLONGER ENSEMBLE ».

Votre intérêt pour l'apnée est confirmé, vous êtes de plus en plus à l'aise dans vos plongées. Il est temps de consolider vos acquis et développer de nouvelles compétences lors de cette 4^e journée centrée autour de la sécurité en apnée.

La matinée commence avec des exercices de yoga et de respiration, et se poursuit avec une présentation des mesures fondamentales de la sécurité en apnée.

Découvrez la règle du binôme : la base inébranlable d'une apnée en sécurité.

Apprenez à reconnaître les signaux d'alarme d'un épisode hypoxique, ou toutes autres situations critiques pouvant se produire lors d'une pratique intensive.

Familiarisez-vous également avec les techniques de sauvetage adéquates.

La séance se poursuit en mer avec des mises en situation à la fois ludiques et pédagogiques. Portez assistance à votre binôme lors d'une simulation en profondeur. Intervenez avec calme, adoptant une maîtrise de soi en toutes circonstances. Que ce soit durant une sortie snorkelling, ou durant un entraînement, l'équipe Bluenery souhaite responsabiliser et habituer ses élèves à toujours plonger avec prudence.



Objectifs Globaux : >Intégrer un principe fondamental : la première sécurité vient de soi-même. >Acquérir l'autonomie nécessaire pour plonger en binôme. >Savoir identifier les signes de détresse de son binôme et les appréhender avec calme et maîtrise. >Effectuer un exercice de sauvetage.

Développez la bonne attitude : raison et conscience de soi sont les concepts phares de notre 4^e journée ensemble.

JOUR 5:« *FREEFALL* ».

Nous vous invitons à travailler votre lâcher-prise lors de cette 5^e journée s'articulant autour de la FREEFALL, la chute libre, une étape clé de votre parcours d'apnéiste. Une expérience envoûtante, vous offrant des sensations de liberté intense. Vous flotez de moins en moins, votre corps devient plus dense, et vous ressentez l'attraction des profondeurs. Profitez du moment présent et laissez-vous glisser en douceur, sans effort, le long du câble.

Pour préparer votre freefall, l'équipe Bluenery vous propose une initiation au Pranayama, la discipline du souffle, pour un meilleur contrôle de votre respiration. Ainsi que des étirements spécifiques à l'apnée, précieux leviers de progression. Découvrez ensuite une technique de visualisation, pour travailler votre plongée via la pensée-créatrice. Une façon d'améliorer votre performance, gérer vos émotions et augmenter votre bien-être. Cette partie préparatoire s'achève avec certains rappels théoriques, pour renforcer votre compréhension des lois physiques de la plongée... et donc mieux appréhender votre chute libre (Réflexes d'immersion, Loi de Boyle Mariotte).

La séance continue en mer, où nous mettons en application ces diverses notions. Vous entraînez votre chute libre et apprenez à optimiser votre descente : adaptez votre posture corporelle, pour une immersion plus fluide et hydrodynamique. Laissez-vous guider par vos sensations pour reconnaître la zone de freefall, suspendre tout geste superflu et vous relâcher totalement.



Objectifs Globaux : >Aller plus loin dans le lâcher prise par le biais de nouveaux exercices. >Une introduction de la chute libre. >Corriger sa posture dans l'eau, apprendre à relâcher le corps... et le mental.

Vos instructeurs Bluenery vous invitent à une véritable reconnection avec vous-mêmes au travers d'une introduction à la freefall, une étape importante dans votre parcours d'apnéiste.

JOUR 6:« LE GRAND BLEU »

Un approfondissement de vos compétences vous est proposé durant cette 6è journée chez Bluenery. Un travail nécessaire pour accéder au bleu profond, et aller plus loin dans votre introspection.

Nos instructeurs vous accompagnent dans votre progression avec des exercices de Pranayama plus avancés, et vous guident dans la visualisation d'une plongée complète. Continuez votre échauffement avec des étirements spécifiques à l'apnée pour assouplir le diaphragme et préparer le corps à l'immersion en profondeur. Découvrez ensuite une technique de palmage très performante : le mouvement ondulatoire, celui des mammifères marins, offrant plus d'efficacité et une meilleure propulsion dans vos descentes.

En mer, la séance débute avec quelques plongées en expiration passive, qui vous familiarisent avec le ressenti des grandes profondeurs et favorisent la relaxation. Pratiquez votre technique d'ondulation et développez les bons mouvements. .



Objectifs Globaux : >Découvrir et pratiquer une nouvelle technique de palmage. >Introduction aux apnées en expiration, un échauffement efficace et un bon entraînement à la profondeur. >Mesurer ses progrès. >Rester à l'écoute de ses sensations.

Allez plus loin dans votre maîtrise et votre relaxation pour atteindre de nouvelles profondeurs. Assimilez des techniques plus avancées pour affiner vos compétences.

JOUR 7:« STATIQUE-DYNAMIQUE »

Votre 7è journée chez Bluenery est dédiée à la statique-dynamique: après avoir travaillé le lâcher-prise et la technique durant les 6 premières étapes de notre voyage, nous vous proposons aujourd'hui de découvrir 2 autres disciplines apnée.



Objectifs Globaux :

>Améliorer son temps d'apnée, la tolérance au CO2 et la confiance en soi

>Appréhender l'envie de respirer et les contractions.

>Never dive alone , la sécurité en surface.

> Le combat mental, la volonté et l'acceptation.

Nous pensons qu'il est essentiel de garder une part de curiosité et de créativité dans toute votre progression.



LA FORMATION EST A RÉALISER DANS LES 15 JOURS SUIVANT LE JOUR 1 BAPTÊME (sinon des frais d'assurances supplémentaires seront appliqués).

IMPORTANT & OBLIGATOIRE: Nous vous demandons de bien vouloir nous envoyer par email au plus tard 48h avant la date de votre cours, **un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive établi par un médecin** et datant de moins de trois (3) mois.

L'élève peut souscrire sur place s'il le souhaite une assurance plongeur individuelle – non obligatoire – proposée par notre partenaire DAN EUROPE ASSURANCE pour la durée de l'activité de plongée à laquelle il participe. Le règlement en supplément est à prévoir sur place, merci de vous munir d'un moyen de paiement CB ou liquide.

Guillaume Néry



Guillaume Néry a grandi sur les bords de la Méditerranée à Nice. Enfant il plonge chaque été avec ses palmes et son masque, en compagnie de son père pour découvrir les merveilles du monde sous marin.

A 14 ans, il se lance un défi avec un ami: retenir sa respiration le plus longtemps possible. Ce simple jeu devient une obsession et l'amène à rencontrer Claude Chapuis, fondateur de la fédération mondiale AIDA (Association Internationale pour le Développement de l'Apnée). Il deviendra son mentor. Fidèle à l'enseignement de l'école niçoise, Guillaume consacre tout son temps et son énergie à sa passion. Il progresse au contact de Loïc Leferme (5 fois recordman du monde en No-Limits), qui deviendra au fil des années un modèle, un guide et un ami intime. En 2002, il devient **le plus jeune recordman du monde de l'histoire de l'apnée en plongeant à la profondeur de -87m à la seule force de ses palmes**. C'est alors le début d'une grande aventure. Guillaume bat ensuite **3 nouvelles fois le record du**

monde, devient **champion du monde par équipe en 2008 et champion du monde individuel en Grèce en 2011 avec une plongée à -117m.**

Aujourd'hui, il plonge jusqu'à **-125m de profondeur.**

En plus des compétitions et des records, Guillaume enseigne l'apnée dans son école le CIPA (Nice), encadre des stages, intervient dans les entreprises et **parcourt les océans du globe à la recherche de nouvelles explorations.**

Mais c'est grâce à **son film FREE FALL**, qu'il réalise en 2010 que la carrière du niçois prend un nouvel envol. On y voit Guillaume marchant au fond de l'eau, s'approcher d'un gouffre sous marin, le Deans Blue Hole (Bahamas), le trou bleu le plus profond du monde. Soudain, il saute dans le vide et s'envole pour une chute vertigineuse dans les abysses.

En quelques jours seulement, les images ont fait le tour du monde et ont **révélé une nouvelle approche de l'apnée, artistique et poétique.**

Ainsi plusieurs projets de films, ont vu le jour dont Narcose, Ocean gravity et One breath around the word.

Bien plus qu'un sport, alliant esthétique et performance, **Guillaume pratique l'apnée comme un art, son art de vivre. Il dédie également une partie de son temps à l'écriture et a publié deux livres : "A plein souffle" aux éditions Glénat et " Nature aquatique" aux éditions Arthaud.**