On dit bien que le souffle c'est la vie! Apprendre l'apnée c'est intensifier sa perception de ce souffle de

Je compare souvent ma pratique du six jours de course à pied à une "apnée mentale", vitale aujourd'hui pour moi, comme si je retenais tout ce temps volé, enfermé dans mon esprit, du reste du monde pour mieux le moment venu à la fin des 144h de procession m'irriguer à nouveau du souffle vital du reste du monde.

Je vous invite à découvrir le monde des apnéistes à travers ce site http://www.espritapnee.com dont je reprends un passage de texte ci-après sur les différentes disciplines:

Les disciplines

"Écrit par Webmaster
02-01-2007
Entrez dans le monde fascinant de l'apnée et contemplez les différentes facettes de ce sport hors du

L'apnée est un sport riche: profitons-en!! De nombreuses disciplines, très différentes par leur technicité,

Si les disciplines de l'apnée sont distinctes et diffèrent les unes des autres dans leur approche par l'apn

L'apnée statique est la discipline la plus basique de l'apnée. Elle consiste à tenir le plus longtem
Les qualités requises pour cette discipline sont un grand pouvoir de décontraction et une certaine force
En effet le mental conditionne fortement la réussite de l'apnée statique.
Réalisée couché tête dans l'eau, pour un maximum de relachement, l'apnée statique est très présente d