

# L'APNÉE

*De la théorie  
à la pratique*

Sous la direction de Frédéric LEMAÎTRE

## PRÉFACE

*par Umberto Pelizzari*

## PRÉAMBULE

*par Stéphane Mifsud et Bernard Gardette*

## INTRODUCTION

*par Frédéric Lemaître*

## PREMIÈRE PARTIE > HISTOIRE ET ÉVOLUTION DE L'APNÉE

Chapitre premier > Brève histoire de l'apnée

*par Pierre Fontanari*

Chapitre 2 > Le « Who's who » de la plongée libre

*par Pierre Fontanari*

Chapitre 3 > Histoire et évolution des records de plongée en apnée

*par Frédéric Lemaître*

## PARTIE II > THÉORIE DE L'APNÉE

Chapitre premier > Adaptation des mammifères marins à la plongée en apnée : particularités anatomiques et physiologiques

*par Nicolas Renard*

Chapitre 2 > Adaptation des mammifères marins à la plongée en apnée : comparatif avec l'homme

*par Nicolas Renard*

Chapitre 3 > Réponses et adaptations ventilatoires de l'apnéiste

*par Frédéric Lemaître et Fabrice Joulia*

## CAHIER PHOTOS HORS-TEXTE

Chapitre 4 > Adaptations cardiovasculaires à l'apnée

*par François Bernier et Vincent Lafay*

Chapitre 5 > Effets de l'apnée sur la perception du temps

*par Fabrice Joulia et Thibaud Jamin*

Chapitre 6 > Physiopathologie de la plongée en apnée

*par François Bernier*

## PARTIE III > L'ENTRAÎNEMENT À L'APNÉE :

### DES CONCEPTS EMPIRIQUES AUX MÉTHODES RATIONNELLES

Chapitre premier > Adaptations physiologiques à la pratique régulière de l'apnée : effets de l'entraînement

*par Fabrice Joulia et Frédéric Lemaître*

Chapitre 2 > L'entraînement à l'apnée : approche pratique

*par Éric Clua*

Chapitre 3 > Contribution du yoga pour l'entraînement à l'apnée

*par Éric Clua, Élisabeth Auplat et Florence Villien*

## CONCLUSIONS

*par Frédéric Lemaître et Pierre Frolla*

## INDEX ALPHABÉTIQUE ET THÉMATIQUE

