



L'apnée est la plus simple et la plus ancienne pratique pour découvrir le milieu subaquatique. Elle a édicté ses règles, ses compétitions, ses entraînements, mais elle est surtout devenue une fin en soi sans souci de performance, pour le plaisir des sensations et de la découverte du. Elle a su s'adapter à divers lieux de pratique (mer, lac, piscine). Cette discipline a initié la randonnée subaquatique. Il existe plusieurs formes d'apnée: statique, dynamique, sans palmes, l'apnée en poids constant (descente et remontée à la force des palmes), l'apnée en poids variable (descente aidée d'une gueuse largable ou freinée). Techniques maîtrisées, connaissance de ses capacités et des consignes élémentaires de sécurité, passion partagée, la plongée en apnée mérite bien ce qualificatif de plongée "libre".