

Les Règles de Sécurité



Niveau 2 Apnée

Préparation

- Objectifs définis de la sortie
- Lieu (piscine, lac, mer)
 - Accès
 - Courant
- Météo
 - Température
 - Courant
 - Soleil
- Apnéistes
 - Condition physique
 - Compétences / Connaissances / Niveau
 - État (fatigue...)
- Matériel → En fonction des 4 paramètres ci-dessus
- Mise en place des Secours:
 - Communication
 - Matériel de sauvetage

Protocoles Généraux en Apnée

➤ Préparation:

- Ventilation calme **sans hyperventilation**
- Communication de son objectif
(+/- 10% ou stop)

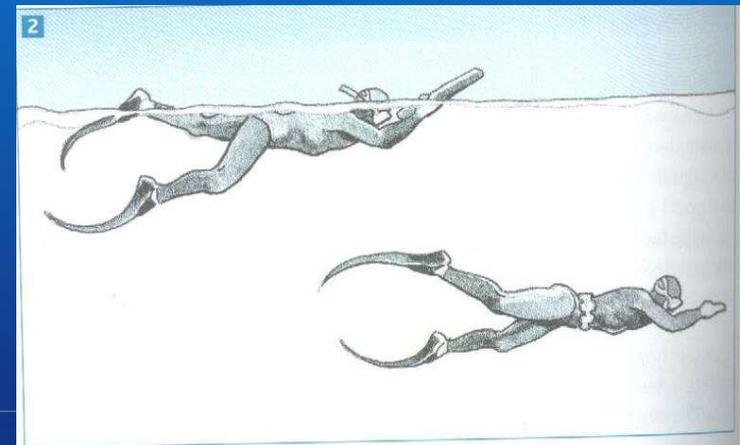
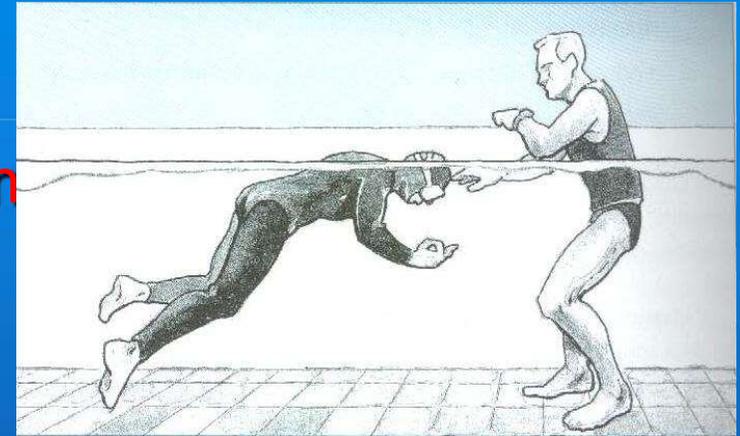
➤ Pendant:

- Surveillance par le binôme (~surface)

➤ Après (protocole de sortie)

- Point d'appui
- Ventilation calme
- Retrait du masque (ou tout matériel)
- Signe ok et annonce de son état (ok tout va bien) (I am ok « Aïda)
- **Surveillance 30 s** (1 minute en compétition)

➤ Tout le Temps: Respect des consignes de sécurité!



Piscine - Généralités

➤ Déroulement:

- Séance sportive standard (échauffement)
- Objectifs réalisables – Progression logique

➤ Binôme – Surveillance mutuelle

➤ Formation

- Dangers de l'Apnée
 - Hyperventilation
 - Barotraumatisme
 - Noyade
- Secours
- Signes

➤ Condition physique

Prévention spécifique

➤ Apnée statique :

- Bassin où l'on a pied.
- Disposer d'un point d'appui.
- Pas d'apnée statique au fond.
- Mettre un protocole de surveillance et de signes très précis.
- Ne pas travailler à la montre.
- Pas de lâcher de bulles, pour augmenter son apnée!!!

➤ Apnée dynamique :

- Le mur n'est pas une finalité.
- Intervenir au moindre signe anormal.
- Pas de place pour le doute.
- Pas de performance non contrôlée.
- Point d'appui à la sortie.
- Ne pas accélérer en fin de distance.
- Ne pas relever la tête

Apnée statique

STATIQUE :

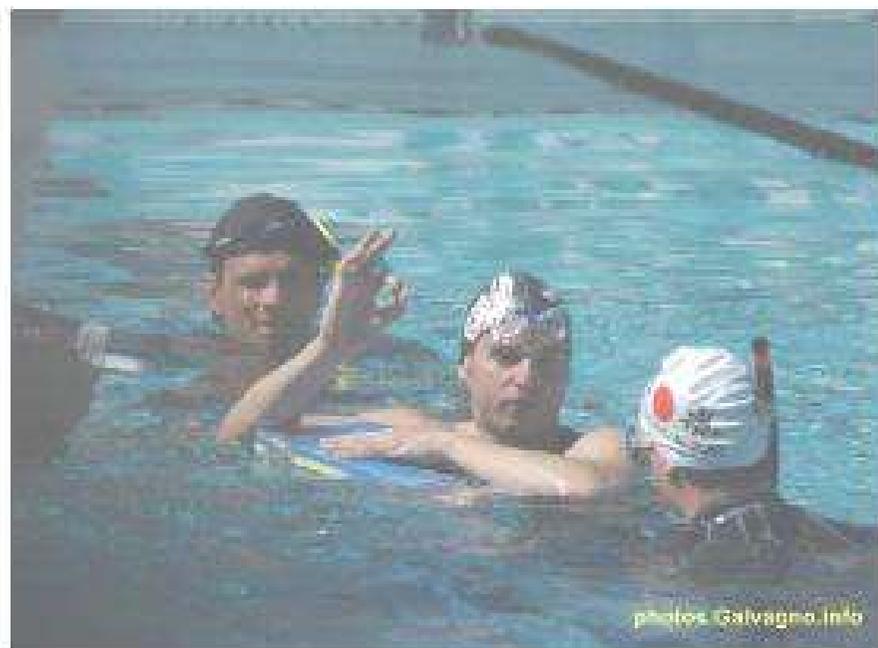
binômes ou cercle

- annonce du temps, ou d'une éventualité de dépasser (« perf. »)
- contrôle régulier de la conscience par sollicitation / réponse d'un signe convenu non ambigu.
- signe convenu de sortie (cercle) / Protocole sortie (binôme).





photos Galvagno.info



photos Galvagno.info

DYNAMIQUE :

Exercices à risque faible

- surveillance en groupe (noria)
- en binômes apnée

Uniquement sur exercices nettement en amont des zones de perf.

- attention aux consignes de gestion d'un groupe dans la ligne d'eau (croisements, virages...).

Exercices à risque fort

(proche max, hypoxiques...)

- surveillance suivi surface +
- sortie / point d'appui-protocole

- annonce obligatoire des limites, des perfs., vérification que la sécurité est bien en place au départ



**connaissance des apnéistes
+ communication claire**