



SECURITE



L'APNEE EN SECURITE

LES 10 REGLES D'OR DE L'APNEE

1. Ne jamais faire d'apnée seul
2. S'entraîner avec un apnéiste du même niveau
3. Toujours garder un contact avec l'équipier et être à sa portée afin de pouvoir l'assister rapidement en cas de besoin
4. Être attentif aux signes indicateurs de syncope (lâcher de bulles, lèvres violettes, regard vide, visage pâle...)
5. Toujours annoncer l'exercice avant le départ et le respecter. Pas de dépassement non prévu de la distance, du temps ou de la profondeur
6. Proscrire (interdire) l'hyper-ventilation
7. Bien maîtriser une performance avant de tenter de l'améliorer
8. Laisser le temps à l'organisme de s'habituer à une profondeur avant d'aller plus profond (risque d'œdème pulmonaire)
9. Eviter la pratique de la carpe. En particulier, lors d'apnées statiques ou dynamiques (risques de lésions pulmonaires)
10. En apnée, rien n'est acquis, tout se travaille



Points à surveiller en binôme

Signes Pré-syncopaux visibles de l'extérieur

- Lâcher de bulle
- Gestes incohérents, ou absence de mouvements
- Ralentissement, relâchement, changement de rythme ou de direction
- Crispation, tête en hyper-extension vers le mur de la piscine ou vers la surface
- Accélération du palmage
- Regard inhabituel (vide ou paniqué)
- Tremblements, frissons (« samba »)
- Lèvres cyanosées.
- Changement de « programme » par rapport à l'exercice prévu.
- Pas de reprise de la respiration

Signes ressentis par l'apnéiste

- Étourdissements
- Étoiles dans les yeux
- Lourdeurs dans les jambes (acide lactique)
- Contractions du diaphragme
- Aisance, bien être inhabituel.

Le plus souvent la syncope ne prévient pas.

- N'attendez pas l'apparition de ces signes pour terminer votre apnée, et surtout ne comptez pas sur eux pour vous mettre à l'abri d'un accident.
- Soignez la fin de l'apnée. Restez calme et n'oubliez pas que l'air inspiré n'agit pas immédiatement. Il faut laisser le temps à votre organisme d'en retirer l'oxygène et de l'acheminer jusqu'au cerveau. Raison de plus pour se ménager une marge de sécurité et pour se faire surveiller encore 20 à 30 secondes minimum après une apnée.



LA SECURITE HORS DE L'EAU

- Avant chaque sortie, vérifiez méthodiquement l'état de votre matériel ou mieux établissez une sorte de "check-list" de ces vérifications.
- Équipez-vous d'une bouée sur laquelle devra flotter le pavillon rouge avec une barre diagonale blanche. Si vous êtes en bateau, n'oubliez pas de hisser le pavillon "A" avant de vous immerger.
- Bien attacher sa ceinture de lest en prenant garde à sa facilité de largage.

En direction de l'eau

- Vérifiez les prévisions météo les plus récentes avant tout départ, par exemple dans les capitaineries, afin d'être au courant de tous bulletins spéciaux (vent, vagues, courant fort...) ou pollution accidentelle.
- Si vous ne pouvez pratiquer votre passion toute l'année, pensez à faire une préparation physique (natation, jogging, vélo...) afin de retrouver l'eau sans risque. Une visite médicale comportant un test d'effort peut être la bienvenue à l'issue d'une longue période sans plonger.
- Si vous ressentez fatigue ou surmenage, n'hésitez pas à reporter votre sortie, vous y gagnerez en performance et surtout en sécurité.



LA SECURITE HORS DE L'EAU

- En arrivant sur le site que vous avez choisi, soyez attentif à ce que votre niveau corresponde avec celui-ci (courant...).
- De même, si vous constatez la présence ou le passage de trop nombreuses embarcations (jet ski, windsurf, bateau à voile, hors bord...).
- N'hésitez pas à reporter la visite de ce spot et à vous diriger vers un autre plus calme, vous y gagnerez en sérénité, facilité et surtout en sécurité.
- Évitez de plonger après une trop longue exposition au soleil et bannissez les gros repas ou l'absorption d'alcool avant toute plongée afin d'éviter l'hydrocution ou tout autre accident grave.
- Plonger toujours à deux, voire plus, et garder à l'esprit que pêcher à deux n'est pas synonyme de compétition mais de collaboration et partage.
- En cas d'incident contactez au plus vite le CROSS (par le 15 u le 1616 si vous êtes à terre ou par le biais de la VHF canal 16 si vous êtes en mer).



LA SECURITE DANS L'EAU

En Direction du spot

- Ne laisser qu'environ 5 m de corde déroulée de votre bouée ou planche afin d'être toujours à proximité de celle-ci lors de vos déplacements.
- Ayez à l'esprit qu'une bouée ou planche ne représente qu'un infime point sur l'océan et surveiller donc toujours le déplacement des embarcations en surface.
- Respecter la nature, éviter d'abîmer la faune et la flore sous-marine, elles constituent le patrimoine que nous transmettrons aux générations futures.

Sur le spot

- Veiller à toujours avoir un lestage adapté au spot que vous avez choisi, quitte à enlever un plomb ou à le remettre si le besoin s'en fait sentir.
- Si vous laissez votre bouée ancrée sur une zone, veiller à ne pas trop vous en éloigner en plus d'un repère, elle constitue une zone de repos en cas de problème.
- Pratiquez avec votre coéquipier des descentes alternées afin que celui resté en surface puisse surveiller l'autre sous l'eau.
- À la descente, n'attendez pas d'avoir mal aux oreilles, compenser régulièrement et sans effort.
- Ne pas vous hyperventiler, c'est-à-dire, pas d'inspiration/expiration forcée, avant l'immersion (risque de syncope). Respirer sans exagération.
- N'oublier pas qu'il vous sera plus facile de repérer et surveiller votre coéquipier si lui aussi utilise une bouée (fort courant par exemple).



LA SECURITE DANS L'EAU

Eau trouble ou apnée profonde

- En apnée profonde, méfiez vous de l'utilisation des masques à vitres teintées, ceux-ci deviendront une barrière entre votre regard et celui du plongeur qui vous vient en aide en cas de remontée assistée.
- À grande profondeur, la consommation d'oxygène augmentant, en cas de problème privilégier des descentes multiples plutôt qu'une résolution immédiate de celui-ci.

Conclusion

Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive. Ainsi prudence, calme et prévoyance doivent quoi qu'il en soit rester votre leitmotiv .

Enfin, mieux vaut galérer hors de l'eau que sous l'eau, on y respire nettement mieux