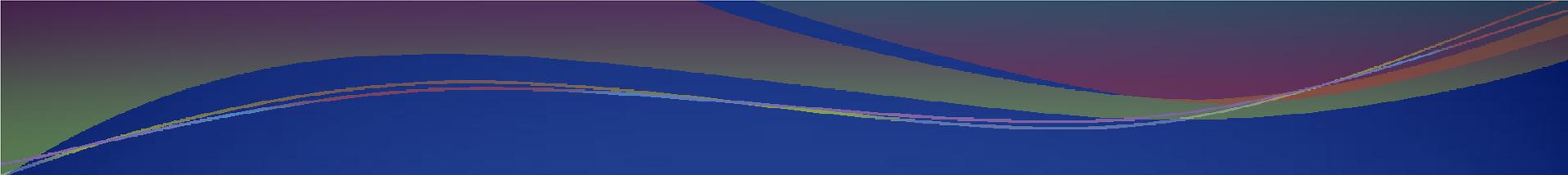


Passerelle apnée

Edouard Agra- MEF1 n° 346



La sécurité

La piscine

- La piscine peut sembler être un lieu protégé.
- De nombreux accidents (noyade) ont eu lieu en piscine.

Les règles de base

- Le binôme est la règle, quelque soit la distance ou le temps d'apnée.
- Jamais d'apnée seul dans un coin.
- Prévenir son binôme d'une apnée plus longue.
- Le mur et le temps ne sont pas une finalité en soi.

Ce qu'il faut faire

- ❑ Sortir de l'eau tout apnéiste (même le moniteur) qui fait une apnée en dehors de l'exercice.
- ❑ Un lâcher de bulles est un signe de détresse s'il n'est pas prévu dans l'exercice.
- ❑ Toujours surveiller la sortie de l'eau.
- ❑ Personne ne fait d'apnée tant que le moniteur ou le responsable de la séance n'est pas dans l'eau ou sur le bord du bassin.
- ❑ Personne ne fait d'apnée en fin de séance sans surveillance.

La sécurité dans la performance

- Une surveillance surface (binôme + planche).
- La sécu est au-dessus ou à côté à moins d'un mètre, jamais à plus.
- Sortie toujours avec un point d'appui.
- Surveiller les signes non prévus (lâcher de bulles, statique au fond, mouvement anormal...)

La sécurité c'est le groupe!

- C'est dangereux, si le groupe ne compte que sur l'encadrement.
- Responsabiliser tout le monde.
- Apprendre à intervenir.
- Simulations des accidents (s'entraîner au sauvetage).
- Savoir freiner les ardeurs.
- La sécurité passe par l'enseignement à titre préventif.

Règles en piscine

- Délimiter la zone d'évolution.
- Donner la préférence à une ligne d'eau en bordure de bassin.
- Respecter un sens de nage (pour éviter les collisions).
- Connaissance du nombre de pratiquants.
- Surveiller qu'aucun apnéiste ne quitte le bassin sans prévenir.
- Privilégier les entraînements avec récupérations courtes.
- Travailler en binômes.

Sécurité dynamique

- Le binôme est la règle.
- Pas de distance seul.
- Le mur n'est pas une finalité.
- Se tenir à une distance annoncée.
- Appui à la sortie.
- Surveillance pendant 30 secondes après la performance.

Sécurité statique

- De préférence dans le petit bain.
- Binôme. (idéal 1 pour 1)
- Zone d'appui à la sortie de l'apnée.
- Pas de course contre la montre.
- Protocole et annonce de la performance.
- Pas de lâcher de bulles.

Merci de votre attention