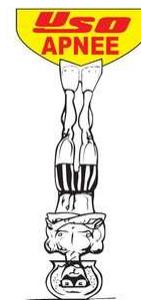


# Le Matériel de sécurité



## Le masque :



- Choisir un masque adapté à son visage est primordial.
- Ne pas tendre la sangle du masque à outrance.
- Masque à petit volume = compensation du masque plus aisée mais réduction du champ de vision.
- Pour une pratique à faible profondeur (espace proche) le petit volume intérieur n'est pas fondamental.
- Privilégier le confort dans le choix d'un masque.

## Le tuba



- La ventilation sans tuba permet une meilleure préparation ventilatoire.
- L'usage du tuba permet une meilleure surveillance de l'apnéiste en immersion.
- L'usage du tuba est un élément de sécurité en randonnée subaquatique.
- Choisir un tuba au diamètre régulier (20 à 23mm) et d'une longueur moyenne (30 cm environ).
- Il existe des tubas souples en caoutchouc ou néoprène qui ont l'avantage de ne pas accrocher aux obstacles naturels (sous un rocher ou une souche par ex).

## La ceinture de lest :



- Choisir une ceinture facilement largable.
- Se lester un minimum voire pas du tout pour favoriser la flottabilité synonyme de sécurité en apnée.
- Pour une pratique dans l'espace proche mieux vaut être en flottabilité encore positive dans la zone des 6 mètres.
- Attention : Pour l'immersion (canard) le lest ne doit pas être utilisé pour compenser un défaut de technique ! Même équipé d'une combinaison.



→ Privilégiez la boucle marseillaise pour faciliter le largage !

### Les palmes :



- Des palmes longues avec des appuis, une flexibilité et une réactivité (capacité à restituer l'énergie de la poussée) corrects sont plus adaptées à l'apnée que des palmes courtes à la voilure molle.
- Pour un meilleur confort mieux vaut opter pour une palme souple de faible ou moyenne dureté, au moins dans un premier temps.
- La monopalme permet un gain en rendement de l'effort mais son usage est plus technique avec un apprentissage parfois fastidieux.
- La monopalme est incompatible avec le sauvetage, notamment pour le maintien du binôme en surface les voies aériennes hors de l'eau.
- Le confort du chausson est un point à ne pas négliger pour un palmage efficace.

### La combinaison :



- Choisir un néoprène souple qui permet une bonne aisance gestuelle.
  - Une épaisseur de 6/7 mm est indiquée pour une pratique en lac et gravière, pour la mer 3/4 mm sont suffisants.
  - Il existe des combinaisons à épaisseurs variables pour une meilleure protection thermique des parties immobiles du corps et une facilité de mouvements aux articulations.
  - En milieu naturel, toujours compléter la tenue avec des bottillons et des gants.
  - Quel que soit le vêtement et la température de l'eau, la sensation persistante de froid doit imposer la fin de la séance.
- Les combinaisons d'apnée sont en néoprène refendu (néoprène dont la face intérieur colle à la peau).
  - Préférer les combinaisons en 2 pièces (pantalon + vestes) ; plus facile à enfiler et permettent de panacher (ex : pantalon 5mm et veste 7mm).

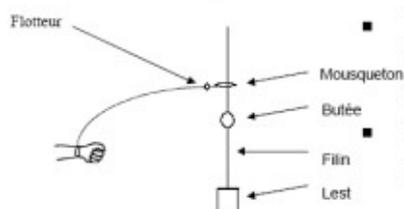
### Le flotteur de sécurité :



- Le flotteur est un élément de sécurité fondamental en milieu naturel.
- Le flotteur permet de baliser la zone d'évolution et de visualiser le groupe d'apnéistes.
- Le flotteur sert de point d'appui pour la récupération à l'effort de l'apnéiste à son retour en surface.
- En cas d'incident le flotteur fait office de point d'appui pour les premiers gestes d'urgence et de secourisme.



### La longe de sécurité :



- Relié au flotteur de surface par le filin autour duquel elle coulisse, la longe de sécurité est le lien permanent entre l'apnéiste en plongée et l'apnéiste de sécurité.
- Même à faible profondeur son usage s'impose dès que la visibilité ne permet pas un contrôle visuel permanent entre la surface et la zone d'évolution.

## La sécurité en apnée

### Méthode de surveillance en piscine

#### -en dynamique:

Surveillance rapprochée.

Un apnéiste qui reste au niveau de l'arrivée et un autre qui suit à la surface et on termine par le côté du bassin le moins profond.

#### -en statique:

Contrôle de l'état de conscience de l'apnéiste suivant un protocole non équivoque, convenu à l'avance.

Toujours par binôme, un qui fait son apnée et le deuxième qui reste en surface pour surveiller, en faisant passer un signal et toujours en ayant pied..

L'apnéiste de sécurité doit connaître les signes pré-syncopaux ainsi que la façon d'intervenir en cas de problème.

### Savoir organiser la sécurité

=> Sécurité passive

- oxygénothérapie opérationnelle
- moyen de communication

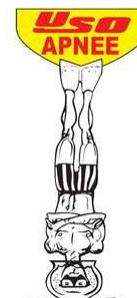
=> Sécurité active

- matériel individuel adapté
- balisage, filin, laisse (si nécessaire)
- binôme de sécurité « formé »
- respect des consignes vis à vis des objectifs de la séance

- Annoncer à son binôme ce qu'on fait ET faire ce qu'on a annoncé
- Respect du protocole de sortie
- Savoir « ne pas faire » lorsqu'on se sent fatigué, pas en forme, ou simplement si aujourd'hui « on ne le sent pas »



# Se préparer à l'apnée



## Objectifs d'une bonne préparation.

- Trouver le calme.
- Préparer son esprit à l'apnée.
- Se concentrer sur l'apnée à venir.
- Cibler son énergie sur son sport.
- Renouveler l'air des poumons.

## Méthodes de préparation.

- Se relâcher, se relaxer.
- Penser à l'apnée à venir, la visualiser.
- Respirer calmement et de façon naturelle.
- Pratiquer une bonne dernière expiration abdominale en rentrant le ventre.
- Lever légèrement la tête pour bien libérer les voies aériennes supérieures.
- Bien ouvrir la bouche et inspirer largement en sortant le ventre.
- Rechercher les sensations de glisse et de plaisir.

## Notion sur les compétitions

- les compétitions répondent à un cahier des charges très strict
- épreuves officielles : statique, dynamique avec et sans palmes
- conditions d'inscription : 18 ans, licence avec assurance complémentaire « Loisir 1 » minimum et certificat médical de moins d'un an par un médecin FFESSM
- connaître le règlement et être présent 1 heure avant l'épreuve
- contrôle anti dopage possible
- si non respect des protocoles => pénalités voir disqualification
- validation de la performance par les juges après 1 minute d'observation.

En cas de PCM => 2 mois d'interdiction de compétition.

En cas de syncope => 4 mois d'interdiction de compétition.

- risque de syncope accru en compétition => bonne préparation et bonne connaissance de soi.

# Protection de l'environnement

## Les écogestes en apnée



### Définition :

#### Eco comme ...

- Ecologie : Science des êtres vivants et de leur environnement.
- Ecocitoyenneté : Comportement respectueux des ressources naturelles.
- Economie : Epargner l'air, l'eau, la vie, **PROTEGER LE VIVANT**

Du grec : Oïkos : « Maison » en tant que « Terre » pour les hommes.

#### Gestes comme ...

- Actions.
- Mouvements.
- Communication.



ECO GESTES comme **ATTITUDES** dans le but de **Préserver et Protéger le Vivant**

### Pourquoi ?

✓ Les océans : Sources alimentaire et pharmaceutique, régulation des climats, plus grandes source d'oxygène.

✓ Respecter la faune et la flore :

- De 0 à 40 m : Zone de biodiversité la plus importante, donc la plus fragile.
- 90% des espèces marines se reproduisent le long des côtes.

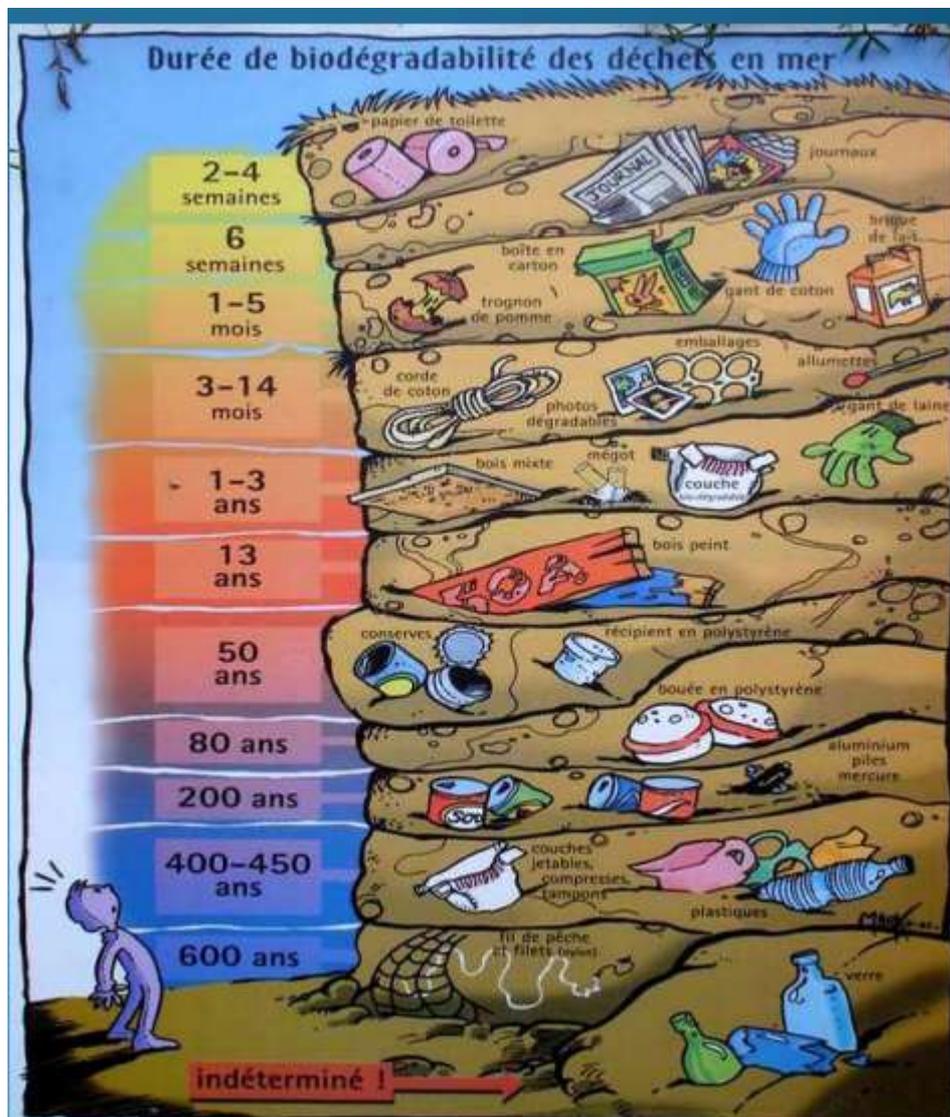
✓ Diminuer la pollution : La zone la polluée est la zone littorale.



**Préserver notre planète et donc la vie sur terre.**

### Comment ?

- ✓ En adoptant une attitude lors de nos sorties apnées
- ✓ En faisant preuve de bon sens et de respect
- ✓ En nous informant sur le lieu, le milieu et la réglementation
- ✓ En montrant l'exemple : La biodégradabilité des déchets en mer va de quelques semaines à >1000 ans



### Sur bateau ou accès à l'eau :

- ✓ Ancrages : Zones protégées , éviter de trainer l'ancre , mouillage en priorité dans le sable.
- ✓ Les déchets : Aucun rejet en mer
- ✓ Entretien du bateau : Limiter la propagation des espèces invasives et la pollution (Produit d'entretien )

### Sur la zone de pratique :

- ✓ S'informer sur le milieu , réserve naturel, espèces protégées.
- ✓ Avoir des notions de biologie marine pour la respecté (Période de reproduction, fragilité de certaines espèces ...)



## L'apnéiste et la pratique de l'apnée :

- ✓ Eviter le contact avec le substrat (Coup de palme, appuis ....)
- ✓ Laisser les roches en place (Respecter l'habitat de certaines espèces).
- ✓ Ne pas perturber la vie marine ( Ne pas nourrir, ne pas toucher limiter l'éclairage ...)
- ✓ Limiter les prélèvements (Tailles minimales, quantités limités ...)
- ✓ Approcher calmement les espèces et rester à distance.

## Le matériel et son entretien :

- ✓ Eviter du matériel agressif pour le milieu (Prendre du lestage plastifié )
- ✓ Economiser l'eau pour le rinçage (Utiliser des bacs de rinçage, limiter les douches).
- ✓ Privilégier les produits naturels biodégradable pour la douche.



*Citation d'Antoine EXUPERY*



**Nous n'héritons pas de la terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants**

## La charte internationale de l'apnéiste responsable :



<https://www.longitude181.org>

Albert Falco - François Sarano - Morgan Bourc'his