



REGLES DE SECURITE

LES 3 PAS DE L'APNEE SPORTIVE

1 – PAS D'APNEE EN SOLITAIRE

L'apnée sportive se pratique toujours en présence d'une autre apnéiste pour les plongeurs autonomes ou en présence de l'encadrant pour les plongeurs en formation.

2 – PAS DE RECHERCHE DE PERFORMANCE

L'apnée de compétition est différente de l'apnée sportive, en particulier par la mise en œuvre de règles de sécurité très strictes qui ne sont pas appliquées pour notre activité de loisir.

3 – PAS D'HYPERVENTILATION

L'aisance en apnée sportive s'acquiert par la décontraction, sans exagération de la ventilation qui entraîne des risques importants de syncope anoxique sans pour autant mettre à disposition de l'organisme une quantité d'oxygène supérieure.

15 CONSEILS POUR UNE PRATIQUE SECURISEE DE L'APNEE SPORTIVE EN PISCINE

1. En binôme, se surveiller mutuellement, en alternance surface / fond, tout au long de l'apnée.
2. Remonter en surface dès qu'apparaît le besoin de respirer.
3. Ne pas lâcher d'air sous l'eau, c'est une manifestation de l'état de syncope.
4. Prendre appui immédiatement après une apnée, la syncope pouvant survenir après le retour en surface et la reprise de la ventilation.
5. Prendre le temps de récupérer suffisamment entre deux apnées.
6. Ne pas tenter d'apnée prolongée en fin de séance ou en dehors de toute surveillance.
7. Prévenir son binôme quand on sort du bassin pour une raison quelconque.
8. Rester à l'écoute de son corps et de ses sensations pour progresser et éviter la syncope.
9. Se maintenir en bonne condition physique.
10. Rester modeste et réévaluer son niveau de compétence après un arrêt d'activité prolongé.
11. Relire régulièrement le document « Risques et dangers de l'apnée sportive ».
12. Connaître les signes pré syncopaux et syncopaux, pour soi et pour son binôme.
13. Savoir identifier un plongeur syncopé.
14. S'entraîner régulièrement à la pratique du sauvetage PMT.
15. Réactiver régulièrement ses connaissances en matière de secourisme.