

LA SECURITE EN APNEE

Stage initial MEF 1 le 24 mars 2007 à Freyming

Conception: Geoffroy MALNOURY- Stagiaire MEF2

Présentation: Daniel GERARD- MEF2 d'apnée

Ce cours est destiné au MEF1 apnée. Certes il faudra connaître les risques ainsi que la prévention pour éviter tout problème. Le mieux est encore de faire passer le message à vos élèves pour que eux même soient conscients de se qu'ils peuvent faire sans prendre de risque et dans ce cas vous aurez déjà beaucoup fait.

Les prérogatives du Moniteur Entraîneur Fédérale 1 d'apnée

- Enseignement dans l'espace médian 25m
- Directeur de plongée
- Si milieu naturel encadrement de 8 personnes maximum
- Guide de randonnée subaquatique
- Il faut aussi connaître les prérogatives de vos élèves.

Pour la sécurité on commence à chaque séance par vérifier:

Surtout si on ne connaît pas les plongeurs

- La licence
- La visite médicale
- L'autorisation parentale pour les mineurs

A chaque début de séance

- Le téléphone pour appeler les secours
- L'oxygène

Chaque plongeur doit se connaître et savoir si il peut plonger en effet:

- Un mauvais état physique: fatigue, état fébrile, mal de mer ...

- Un mauvais état psychologique: nervosité, peur, contraintes ...

Peut nuire à la sécurité du plongeur

On plonge uniquement si on est en forme et si on a envie

Les différents risques en apnée

- Les signes pré-syncopaux

 - La Samba

 - La syncope

 - Le froid

- Les barotraumatismes

 - Les gueuses

 - La noyade

- L'environnement

Les signes pré-syncopaux

- Perceptibles par l'apnéiste
- Observables par l'équipier (dans l'eau ou en surface)

Perceptibles par l'apnéiste

- Picotements dans les extrémités
- Sensation de flottement
- Excitation importante
- Sensation de confort inhabituel
- Disparition de l'envie de respirer ou de remonter
- Lourdeur dans les jambes
- Rétrécissement de la vision

Observables par l'équipier

- Durée excessive, absence de mouvement.
- lâcher de bulles
- Tremblements
- Largage du lest et précipitation
- Regard vide
- Lèvres bleues
- Ne réponds pas au signe OK
- Accélération à la fin d'une apnée dynamique

**Il vaut mieux intervenir pour rien
que de laisser arriver une syncope**

Chaque apnéiste **DOIT** connaître les signes, et **DOIT** savoir donner l'alerte ou intervenir pour faire sortir son binôme.

Pour réaliser une intervention il faut connaître les gestes du sauvetage.
Voir même pour les plongeurs le souhaitant faire passer le RIFAA.

Lors de tentative de max on met une sécurité supplémentaire et adaptée.

-en dynamique:

-un apnéiste qui reste au niveau de l'arrivée et un autre qui suit à la surface .

-en statique:

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

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

La Samba

La samba est une perte du contrôle moteur alors que l'apnéiste est toujours conscient. Elle se manifeste par des tremblements et des mouvements incontrôlables pendant quelques secondes.

En surface, il faut pouvoir soutenir l'apnéiste pour qu'il ne coule pas durant cette phase critique.

Il faut intervenir rapidement pour éviter la noyade et maintenir hors de l'eau les voies aériennes supérieures de la victime

La syncope

La fonction cérébrale normale dépend d'un apport **d'oxygène** au cerveau. Arrivé à la limite inférieure le manque d'O₂ entraîne une perte de connaissance.

La diminution d'oxygène est due à la consommation des muscles pendant l'effort et aussi à son manque d'apport puisque l'apnéiste ne respire plus sous l'eau.

Attention pendant la syncope le corps continue de créer du CO₂ et lorsque le CO₂ atteint la limite d'inspiration réflexe le système ventilatoire reprend. Si la tête du plongeur est encore immergée, de l'eau va pénétrer dans les poumons et c'est la **NOYADE**.

C'est pourquoi il faut rapidement intervenir lors d'une syncope pour sortir la tête de l'accidenté hors de l'eau.

La noyade

La noyade intervient lorsque de l'eau pénètre dans les poumons, suite à une syncope.

Exemple: Un dé à coudre d'eau dans les poumons peut suffire pour créer des lésions pulmonaires irréversibles.

L'hyperventilation

Définition: C'est une technique forcée d'expiration et d'inspiration qui conduit à une réduction de la pression partielle de CO₂.

Idée reçue: Cette technique n'augmente pas le taux d'Oxygène dans le sang mais diminue uniquement le Co₂, on dit souvent que l'on lessive ses poumons de CO₂

Le Froid

Pour se protéger du froid on utilise une combinaison adaptée au milieu avec cagoule (car c'est par la tête que l'on perd beaucoup de chaleur).

L'apnéiste a besoin de rester au chaud pour diminuer sa consommation d'oxygène et d'énergie.

Les barotraumatismes

On risque d'avoir des lésions plus ou moins importantes au niveau des oreilles, des sinus, des yeux, des poumons.

Cf: voir cours sur les barotraumatismes

Les Barotraumatismes

Définition: Troubles graves provoqués
par une variation trop forte et trop
rapide de la pression

L'équipement du plongeur

L'équipement doit être expliqué et vérifié par l'encadrant surtout vers des nouveaux plongeurs.

Combinaison: Adaptée à la température de l'eau, et à la morphologie.

Palmes: Adaptée au exercice et au niveau d'entraînement du plongeur.

Lest: Adapté a l'épaisseur de la combinaison et à l'exercice.

Masque: Adapté au visage, avec un petit volume pour diminuer la compensation

L'environnement

Piscine: eau chaude et claire, prof. Moindre.

Fosse : eau chaude et claire, prof plus importante 15-20m

Lac, gravière: eau froide ,+/-claire, prof pouvant largement dépasser 20m

Mer,océan: eau froide ,+/-claire, prof illimitée, MAREE,COURANT

Les gueuses

La gueuse largable: pas de frein, attention à la compensation, risque de s'emmêler dans le filin qui sert à remonter le poids.

La gueuse freinée: frein permettant de ralentir ou de s'arrêter pour mieux compenser. Attention à la remontée de la gueuse. Elle est généralement remontée par un parachute alimenté par un bloc de plongée

Le matériel spécifique au milieu naturel

Une bouée ou une planche d'apnée avec un pavillon ALPHA visible

La planche est plus adaptée aux longues sorties. Elle permet de se reposer, de transporter de quoi s'hydrater et manger.

Votre planche doit être équipée d'un bout tendu par un plomb de 2kg environ.

Vos élèves doivent être équipés d'une laisse reliée au bout lors des descentes à une certaine profondeur surtout lors de mauvaise visibilité

- De l'oxygène

- Un téléphone portable

L'entraîneur

Vous pouvez être confronté à des plongeurs souhaitant faire plus que du loisir. C'est donc à vous de voir si vous pouvez assurer leur sécurité. Certes tant que l'on reste en piscine pour préparer de la statique ou de la dynamique on peut facilement surveiller le sportif. Mais dès lors que l'on travail la profondeur, il faut être sûr de pouvoir secourir ses élèves.

Conclusion

Ne jamais faire d'apnée seul

On dit ce que l'on fait
et
on fait ce que l'on dit

Pas de plaisir sans sécurité

Ayez du bon sens et conduisez vous
comme un bon père de famille