

ORGANISATION, SECURITE & AUTONOMIE

- L'APNEISTE

 - Les compétences et Prérogatives

 - L'apnéiste

 - Les règles élémentaires de sécurité

- L'ENVIRONNEMENT

 - Le site

 - Les conditions extérieures

 - Les Formalités administratives



Compétences et prérogatives

Les compétences du N3

Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET AUTONOMIE

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir organiser la sécurité.	<ul style="list-style-type: none"> - Le Niveau 3 d'apnée doit savoir reconnaître les symptômes d'une samba ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même. - Le Niveau 3 d'apnée doit connaître les situations et comportements générateurs de ces malaises afin de prévenir ceux ci. - Le Niveau 3 d'apnée doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans le cadre de ses prérogatives (statique, dynamique, PC...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques. - Le niveau 3 d'apnée doit mettre en place avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée au milieu et à la profondeur d'évolution (sécurité à mi-profondeur, longe...). - Le niveau 3 d'apnée doit anticiper un problème éventuel lors du retour en surface de son binôme.
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage	- Le Niveau 3 d'apnée doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin (dans chaque disciplines: statique, dynamique, constant...).	- Sauvetage sur syncopé à 10 mètres. Le niveau 3 d'apnée est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité de la prise au fond et l'alerte en surface.
- Etre autonome	- Le niveau 3 d'apnée doit comprendre la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie.	- Evaluation lors de mises en situation.

Les prérogatives du N3

7. PREROGATIVES

7.1. Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié.

7.2. Evoluer, en autonomie entre apnéistes de niveaux 2 ou 3 minimum, dans l'espace proche (6 mètres de profondeur)

7.3. Evoluer en autonomie entre apnéistes de niveaux 3 dans l'espace médian (20 mètres) sous la responsabilité au minimum d'un MF1 apnée.

7.4. En situation d'autonomie entre différents niveaux, ce sont les prérogatives du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'évolution. En présence d'un encadrant qualifié, celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité.
Seuls les niveaux 3 d'apnée majeurs peuvent évoluer en autonomie.

7.5. Le Niveau 3 d'apnée est le niveau minimum requis permettant l'accès à l'initiateur-Entraîneur profondeur apnée (C2)

Les compétences du N4

Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET AUTONOMIE

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir organiser la sécurité.	- En toutes circonstances le Niveau 4 d'apnée doit savoir organiser la sécurité des activités pratiquées.	- Sur des ateliers mise en place et gestion de la sécurité pour toutes les disciplines apnée rentrant dans le champ des prérogatives du Niveau 4.
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- Le Niveau 4 d'apnée doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin (dans chaque disciplines : statique, dynamique, constant...).	- Sauvetage d'un syncopé à 15 mètres en pleine eau. L'élève est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité de la prise au fond et l'alerte en surface.
- Etre autonome.	- Le Niveau 4 d'apnée maîtrise la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie. - Le Niveau 4 sait mettre en œuvre son activité en respectant et protégeant l'environnement.	- Evaluation lors de mise en situation du comportement général en matière de prise en compte de la sécurité et de l'environnement. - Choix du site de pratique, de mise à l'eau, gestion des déchets, prise en compte des autres usagers,

Les prérogatives du N4

7. PREROGATIVES

7.1. Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié.

7.2. Evoluer en autonomie complète entre apnéistes de niveaux 4 jusqu'à la profondeur de 40 M (espace lointain).

7.3. En situation d'autonomie entre différents niveaux, ceux sont les prérogatives du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'évolution. En présence d'un encadrant qualifié, celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité.

7.4. Le niveau 4 d'apnée est le niveau minimum requis permettant l'accès au-Entraîneur diplôme de moniteur fédéral premier degré d'apnée (C3).

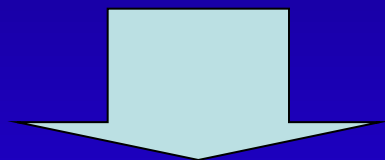
L'apnéiste





L'apnéiste

Doit être en bonne condition physique

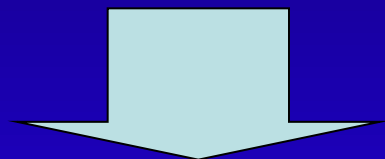


- Pas de fatigue
- Pas de problème de santé notamment ORL (Dents / Oreilles / Sinus)
- Bien dans sa peau (pas froid (voir matériel) – pas de stress)



L'apnéiste

Doit avoir une bonne Hygiène Alimentaire

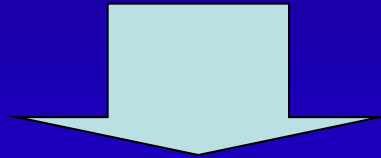


- Pas d'alcool (ni fumette)
- Pas de jeun
- Pas de repas trop lourd (voir kouign amann en Bretagne)
- Bonne hydratation



L'apnéiste

Doit être attentif aux éléments extérieurs



- Attention à « l'automédication » (Déturgilone, Polydexa, aspirine, etc...)
- Attention au mal de mer
- Attention au soleil : Pas d'exposition prolongée avant la plongée

Les règles élémentaires de sécurité



Les règles élémentaires de sécurité



- L'apnée se pratique au minimum en binôme de même niveau / profil d'apnée.
- Tenir compte des dernières expériences pratiques :



Quelqu'un qui a « fait » 30 m il y a 6 mois ne sera certainement pas capable de refaire cette profondeur si il ne s'est pas ré-entraîné depuis.

Il ne sera donc pas en mesure d'assurer la sécurité de son binôme

Les règles élémentaires de sécurité



- Accepter ses limites et ne pas les dépasser : Les dépasser revient à se mettre en danger et à mettre en danger son binôme.
- Cela concerne ses capacités physiques mais aussi son état physiologique du moment :



Si les oreilles ne passent pas à 10 m, ne pas forcer (risque pour les tympans) mais aussi en tenir compte pour pouvoir assurer la sécurité de son binôme

Les règles élémentaires de sécurité



Respect des consignes quelles soient :

- Fixées par un encadrant / directeur de plongée
- Décidées entre plongeurs autonomes
(votre binôme s'attend à ce que vous fassiez ce qui a été décidé et pas autre chose)

THE HOLLY SENTENCE :

ON DIT CE QU'ON FAIT – ON FAIT CE QU'ON DIT

Les règles élémentaires de sécurité



- Pas d'hyperventilation pour éviter les risques de PCM ou de syncope
- Récupération suffisante entre chaque apnée mais pas trop importante pour toujours garder un taux de CO₂ conséquent dans l'organisme et éviter les risques de PCM ou de syncope

Les règles élémentaires de sécurité



- La syncope peut survenir une minute après l'apnée => Surveillance de son binôme en surface suffisamment longtemps avant d'attaquer sa propre apnée
- L'idéal est de pouvoir travailler à 3
- Porter attention aux signes pré-syncopaux : Lâcher de bulle, gestes incohérents, regard inhabituel, couleur des lèvres

Les règles élémentaires de sécurité



- Avant de faire votre canard, s'assurer que votre binôme est prêt à vous surveiller et pas occupé à autre chose
- S'entraîner régulièrement aux exercices de sauvetage pour pouvoir intervenir sans stress
- Avoir une bonne maîtrise du matériel utilisé pour éviter toute surprise

Les règles élémentaires de sécurité



Et pour finir :

- Pas d'apnée après une plongée bouteille (risque d'accident de décompression)
- Pas d'air pris sur un bloc au fond (risque de surpression pulmonaire)



L'environnement





L'environnement

- Vérifier si le site et la profondeur choisis sont adaptés au niveau des apnéistes et aux exercices prévus



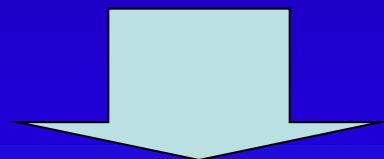
Il n'est pas nécessaire de se mettre sur un fond de 50 m pour travailler des descentes à 15 m :

20 m suffisent et en cas de problème il sera plus facile d'intervenir



L'environnement

- Vérifier que le site comporte un moyen d'identification clair pour les secours ainsi qu'un accès aisé au plan d'eau



Plan d'évacuation et distance par rapport au caisson hyperbare le plus proche



L'environnement

- Vérifier que le site comporte un moyen d'alerte propre (téléphone fixe pour carrière ou VHF)



- Dans le cas contraire vérifier si les téléphones portables fonctionnent et les laisser accessibles

Enfermés dans le coffre de la voiture, les clés de la voiture dans le vestiaire, la clé du vestiaire dans..... Ben je me souviens plus

L'environnement



- Vérifier que le site comporte des équipements de secours : Oxygénothérapie (vérifier le remplissage de la bouteille et qu'elle est ouverte), trousse de premiers soins



L'environnement



- Si le site est géré par tiers, vérifier la réglementation mise en place par celui-ci :

Exemple : Fosse des 20m de Villeneuve
limitée aux N2 minimum



L'environnement



- **Se renseigner sur la nature du fond :**

Peut avoir un impact sur l'installation des ateliers





L'environnement

- **En cas d'utilisation d'un bateau :**
 - ✓ Vérifier que celui-ci est clairement identifié comme bateau de plongée (pavillon alpha) et équipé comme tel (oxy, trousse secours, bloc, moyen de communication)
 - ✓ Vérifier les conditions d'évacuation
 - ✓ Vérifier que le bateau est correctement amarré. Privilégier une organisation avec une personne toujours présente sur le bateau



Les conditions extérieures





Les conditions extérieures

- **Consulter la météo :**

Pluie

Vent

Température extérieure

Température de l'eau

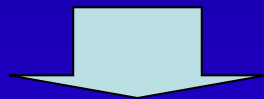


Impact sur le choix du site et sur l'équipement à utiliser



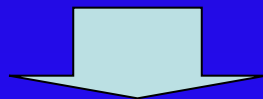
Les conditions extérieures

- **Consulter une carte marine pour connaître les courants**



Impact sur le choix du site

- **Consulter un tableau des marées**



Impact sur l'heure de la mise à l'eau : Plonger à l'étale pour éviter les courants des marées



Les conditions extérieures

- **Vérifier la visibilité du site**

Mise en place d'une sécurité spécifique si mauvaise visibilité (Lampe flash, gilet réfléchissant, limitation de la profondeur,.....)





Annuaire des marées

L'annuaire des marées donne pour chaque endroit et chaque jour de l'année
Les heures de basse et de haute mer ainsi que les coefficients du jour

	Pleines Mers		Coefficients		Basses Mers	
	Matin	Soir	Matin	Soir	Matin	Soir
1	5:05	17:47	40	48	11:53	
2	06:00	18:33	56	64	00:19	12:49
3	06:46	19:14	72	79	01:11	13:38
4	07:29	19:55	86	92	01:59	14:25
5	08:10	20:33	98	102	02:44	15:08
6	08:49	21:10	105	106	03:27	15:49
7	09:27	21:47	107	105	04:07	16:27
8	10:04	22:23	103	98	04:45	17:03
9	10:42	22:59	93	86	05:21	17:38
10	11:21	23:39	78	70	05:57	18:14
11		12:07		61	06:37	18:56



Les courants sont toujours les plus forts durant la troisième et la quatrième heure de la marée montante et descendante

Vents : Echelle de



Force	Appellation	Vitesse du vent	Etat de la mer	Effets à terre
0	Calme	1 nœud 1 km/h	Mer d'huile, miroir	La fumée monte droit
1	Très légère brise	1 à 3 nœuds 1 à 5 km/h	Mer ridée	La fumée indique la direction du vent
2	Légère brise	4 à 6 nœuds 6 à 11 km/h	Vaguelettes	On sent le vent au visage
3	Petite brise	7 à 10 nœuds 12 à 19 km/h	Petits "moutons"	Les drapeaux flottent
4	Jolie brise	11 à 16 nœuds 20 à 28 km/h	Nombreux "moutons"	La sable s'envole
5	Bonne brise	17 à 21 nœuds 29 à 38 km/h	Vagues, embruns	Les branches de pins s'agitent
6	Vent frais	22 à 27 nœuds 39 à 49 km/h	Lames, crêtes d'écumes étendues	Les fils électriques sifflent
7	Grand-frais	33 à 38 nœuds 50 à 61 km/h	Lames déferlantes	On peine à marcher contre le vent
8	Coup de vent	34 à 40 nœuds 62 à 74 km/h	Les crêtes des vagues partent en tourbillons d'écume	On ne marche plus contre le vent
9	Fort coup de vent	41 à 47 nœuds 75 à 88 km/h		
10	Tempête	48 à 55 nœuds 89 à 102 km/h	Les embruns obscurcissent la vue, on ne voit plus rien	Les enfants de - de 12 ans s'envolent !
11	Violente tempête	56 à 63 nœuds 103 à 117 km/h		
12	Ouragan	64 et + nœuds 118 et + km/h		

Formalités administratives



Formalités administratives

- **En cas de sortie club ou sur un site géré par un tiers :**

Toujours avoir avec soi

- Licence
- Certificat médical indiquant les notions « Toutes activités fédérales » ou « Apnée »
- Cartes de niveaux

A l'étranger, s'informer sur la réglementation en vigueur

Formalités administratives

En cas d'accident dans le cadre d'une sortie club

la déclaration devra être faite par

- le président ou
- le D.P. ou
- l'accidenté

Les personnes spécifiés par la victime devront être prévenues
ainsi que l'assurance AXA-Lafont (5 jours maximum)