

ABYSS

Garden



Les fiches techniques **AUTONOMIE #1**



Progresssez d'un souffle à l'autre



La sécurité surface **en apnée verticale**

Cette fiche pratique a pour but de fournir des éléments techniques de base liés au comportement à adopter pour la sécurité d'un apnéiste effectuée en surface.

Pourquoi une sécurité?

L'apnée n'est pas un sport à risque en soi, à partir du moment où la règle de base est respectée.

***Une seule règle à prendre en compte :
ne pratiquer jamais seul !***

En effet, le principal accident que l'on cherche à éviter en apnée se nomme la syncope : un mécanisme de protection du corps humain, qui quand il subit une hypoxie très élevée, va permettre de conserver l'oxygène nécessaire au cerveau. Le système vasculaire cérébral va donc fonctionner normalement mais le reste du corps va être inanimé, ce qui se résume à tomber inconscient.

Dès que l'oxygène sera trop faible pour le cerveau, le réflexe ventilatoire apparaîtra, et si les voies aériennes sont immergées on se noie.

Comment éviter l'accident?

Vous l'aurez compris, la noyade est donc la principale cause de mortalité en apnée, voir la seule sauf exception.

Il est donc important, pour ne pas en arriver là d'avoir **plusieurs règles de conduite** :

- **Ne pas plonger seul** : votre binôme doit savoir comment agir en cas de besoin
- Ne pas oublier de **communiquer** si vous souhaitez vous "pousser" un peu
- **Connaître ses limites** en progressant lentement (l'apnée est un sport d'adaptation physique et mental) et les respecter
- Posséder un moyen de **prévenir les secours**
- **S'hydrater** correctement (cf **fiche préparation #2**)
- Avoir un **support flottant** pour récupérer.

Lors de vos séances, votre binôme sera là pour tenir le support flottant (que ce soit un atelier ou juste un support pour l'exploration ou la chasse), et devra **se situer à votre point de sortie** : en effet, il sera strictement inutile d'avoir un binôme qui se balade à 50m de soi !



Et si ça arrive on fait quoi?

La **sécurité surface** est un protocole que l'on applique lorsque l'on plonge sur des profondeurs réduites (entre 0 et 15m de profondeur). Les syncopes surviendront en surface et pour la plupart au moment la reprise ventilatoire. Le binôme devra donc **se tenir à proximité** (moins d'1 bras de distance) afin d'**agir** si nécessaire :

1. Attraper la personne sous l'aisselle pour la garder en portance sur votre épaule
2. Maintenir les voies aériennes hors de l'eau
3. Retirer le masque
4. Souffler et tapoter sur les joues, en appelant la personne par son prénom (si possible)
5. Si pas de réaction au bout de quelques secondes, insuffler dans les narines de l'apnéiste

Retrouvez tous les détails d'une intervention dans notre vidéo
"la sécurité en apnée" du livret de stage amélioration technique!



Pédagogie & Professionnalisme



Contacts :

Base Nautique de la Ciotat
13600 La Ciotat

+33 (0)6 80 75 59 96

contact@abyss-garden.com



On vous attend !



www.abyss-garden.com