

La sécurité en apnée

En juin 2023, Loïc LEBRANCHU, un professionnel de l'apnée, ouvre le journal du matin et prend connaissance des résultats de la dernière compétition dominicale d'apnée. Au niveau régional, l'équipe de son club est la meilleure. Elle vise les deux premières places du classement national afin d'être sélectionnée pour le prochain championnat du monde AIDA. Depuis plusieurs années, Loïc LEBRANCHU vit de son métier. Il est Brevet d'Etat de plongée en apnée. En ce lundi, son planning est chargé : section 3ème âge, organisation d'une chasse au trésor pour des enfants, une randonnée palmée pour un groupe d'adolescents et la préparation du 10ème Championnat d'Europe AIDA...

Ce scénario fictif est-il envisageable aujourd'hui ? Nous nous posons la question car on assiste à l'heure actuelle à la mise en place de textes de plus en plus restrictifs quant aux conditions de pratique dans les Activités Physiques et Sportives de Pleine Nature, notamment concernant la sécurité. En effet, les institutions sont à l'origine de textes réglementaires contraignants, destinés à les protéger d'éventuels procès. On entend dire alors qu'elles "ouvrent le parapluie" pour se protéger. On peut les comprendre mais avant de mettre en place des textes, ne vaudrait-il pas mieux commencer par réfléchir sur ce que veut dire le mot sécurité dans le domaine de la plongée en apnée ?

La sécurité : qu'est-ce que c'est ?

« Sécurité » est un mot qui revient souvent. Il englobe tout ce que l'on peut faire, dire, penser, individuellement ou collectivement et qui permet de pratiquer une activité avec un maximum de plaisir et un minimum de risque. Notre conception dépasse la définition du *Petit Larousse* : "situation où l'on a aucun danger à craindre". Qui peut dire que le risque zéro existe ? Nous pensons qu'il est important d'élargir le concept de sécurité à une approche individuelle et collective des conditions de pratique qui ne se limite pas à une simple liste exhaustive de recommandations.

SECURITE

SPORT - INDIVIDU - PLAISIR

Est-il possible de concilier pratique de pleine nature et plaisir sans bloquer le développement de la pratique?

Le comportement individuel :

Vous avez sûrement déjà rencontré ou vous croiserez sans doute une espèce facilement reconnaissable. Il s'agit de « l'homoapnéistus » moyen : seul, crâne rasé, lunettes rondes, obnubilé par la performance, un illuminé du « big blue » en quelque sorte. Heureusement tous ne sont pas comme ça.

Un tel profil présente-t-il des risques ? Oui pour plusieurs raisons :

En premier lieu, être seul est un non sens, chacun le sait. Néanmoins, ils y en a qui persistent. Pour des raisons de comodités (sortir où l'on veut, quand on veut pour faire ce que l'on veut) beaucoup d'apnéistes sortent seuls. Force est de reconnaître qu'ils ne sont pas beaucoup aidés car les apnéistes sont peu nombreux en France et chacun sait l'accueil qui leur est fait dans les clubs. Il est très difficile de trouver des partenaires. Cela ne justifie pas le fait que l'on choisisse de pratiquer seul, car un jour on a forcément besoin des autres pour nous tirer d'un mauvais pas. Cherchez à rencontrer des apnéistes; des associations comme AIDA France sont là pour ça.

Ensuite, concevoir la pratique uniquement dans l'approche de sa limite, c'est réduire au maximum l'approche de l'apnée et à trop souvent tirer sur la corde, à la fin elle se casse. Sans bannir la performance (l'homme a souvent envie de se mesurer), les racers, comme certains les appellent, devraient toujours se poser la question suivante : suis-je en mesure d'assurer ma propre sécurité ? et vous qui lisez ces lignes, vous êtes vous déjà posé cette question? Bien plus que la recherche de sa limite, c'est la question du contexte dans lequel se déroule la pratique qui devrait être plus souvent critiqué.

Enfin, force est de reconnaître que ces illuminés du "Grand bleu" sont des solitaires. Même à l'intérieur d'un groupe, ils sont toujours seuls, perdus dans leurs rêves, sans cesse en quête d'un imaginaire dont ils n'arrivent pas à se défaire. Ils se préparent seuls, parfois ils descendent en oubliant de prévenir le binôme. Quand ils sont en surface, ils oublient de regarder le partenaire qui est sous l'eau. Leurs comportements sont dictés par leurs problèmes personnels et non ceux du groupe. Quand ils ont fini leurs essais, ils sortent de l'eau sans demander si le groupe n'aurait pas besoin d'eux. Nous en avons rencontré beaucoup à Nice et nous en côtoyons encore. Le seul remède face à ce type de comportement est d'utiliser la force de persuasion du groupe et jour après jour de recommencer un travail d'éducation qui souvent n'a pas été fait.

Excepté le type de personnage que nous venons d'évoquer, il existe d'autres comportements individuels qui peuvent présenter des inconvénients au regard des problèmes de sécurité :

Il y a ceux qui font de l'apnée, motivés par le seul soucis de faire des performances. Ces gens organisent leurs séances ou effectuent des choix qui ne sont pas toujours heureux quant à la plus élémentaire des prudences. Ainsi voit-on des apnéistes pressés de progresser, reprendre en début d'été des entraînements en cherchant à forcer dès les premières séances. A d'autres moments, on peut observer ces mêmes personnes omnubilées par les profondeurs qu'ils réalisent, ne pas laisser aller à faire des apnées "pour le plaisir" dans leur séance. Se faisant, il peut arriver que la charge de travail trop importante en fin de séance les amènent à être plus en difficulté. Il faut ménager la mécanique et il n'est pas certain que "aller au carton" à chaque fois soit le garant de progrès rapides. Ah bien sûr ! Ils n'ont pas toujours le temps de s'amuser dans leurs entraînements. Quel dommage.

Enfin, on peut citer une autre caractéristique du comportement individuel : on pourrait parler de fétichisme ou plutôt de résistance au changement dans les habitudes. Rien n'est plus délicat que de voir venir des apnéistes, surtout ceux qui se croient d'un bon niveau, s'entraîner avec un groupe sans vouloir changer leurs habitudes, si toutefois ces dernières sont incompatibles avec les règles de sécurité. Prenez le cas d'un apnéiste qui à l'habitude de s'hyperventiler. Si celui-ci pratique dans un groupe, ce dernier aura tendance par l'intermédiaire des cadres présents à conseiller de changer de méthode de ventilation. Croyez-vous qu'en général les gens changent? Non car chacun en fait à sa tête. L'apnée et une activité où il y a de nombreux adultes qui pratiquent, et tout le monde sait que plus on est vieux, plus

Si les gens veulent progresser en apnée, ils leur faut comprendre qu'il n'y a pas qu'un seul chemin qui mène à Rome. Il existe de multiples solutions pour réaliser de bonnes performances. Autant retenir les moins dangereuses mais encore faut-il essayer de changer ses habitudes. La polyvalence dans les modes de propulsion, dans les techniques de ventilation, le fait de vivre des situations multiples et variées a toujours été un facteur de progrès.

Le groupe :

Qui peut nier l'importance d'un groupe dans la prévention des accidents en apnée. Augmentation des moyens de surveillance, de secours, bonne ambiance contribuant à éviter les excès, motivation plus grande pour se rendre aux entraînements donc entraînement plus régulier et donc meilleure connaissance de soi et de ses limites par une pratique conséquente, bref tout tend à dire que c'est bien de s'entraîner à plusieurs. Et pourtant il existe des effets pervers dont il faut se méfier. L'émulation entre autre et le regard des autres.

En ce qui concerne l'émulation, nous avons tous constaté dans notre pratique sportive que les meilleurs tirent vers le haut les moins bons et ne veulent pas se faire rattraper par eux. Le groupe incite les gens à progresser et c'est normal. L'entraîneur ou l'enseignant aura soin de faire attention à ce que la pratique de l'apnée en groupe ne se transforme pas en sorties où il faut toujours faire de mieux en mieux par rapport au copain qui nous précède dans la hiérarchie du groupe. Ce comportement très masculin est très perceptible dans le groupe niçois. Il aide les gens à progresser mais il faut s'en méfier et encore une fois expliquer aux jeunes qu'ils ont 20 ans devant eux pour parfois rattraper les vieux. Seulement tout le monde est toujours pressé de progresser. Pour des gens qui cherchent à passer le plus de temps sous l'eau sans rien faire, c'est un paradoxe! Ces comportements de groupe mettent en évidence deux types principaux d'apnéistes : ceux qui placent la compétition avant le plaisir de l'apnée et les autres.

Dans un groupe, il y a aussi le regard des autres. Chacun sait que son statut au sein d'un groupe est apprécié au travers des performances qu'il réalise. Il est donc tentant de donner la meilleure image de soi. Vous voulez un exemple ? Voici le premier : vous sortez de l'eau tout fumant et votre premier geste discret mais repérable est de consulter votre profondimètre. Puis vous vous exclamez doucement mais suffisamment fort pour que tout le monde vous entende : "Eh ! 43,25 !" . C'est vous dire la bêtise ! En effet, premièrement, les deux chiffres après la virgule sont probablement inutiles. Deuxièmement, soit vous êtes dans les meilleurs du groupe, soit dans les moyens, voire encore dans les moins bons et ce n'est pas cet essai qui va changer grand chose à votre statut ! Enfin, et troisièmement, est-ce si important de savoir que vous êtes allé à 43 mètres (on vous passe les virgules) ? Seule la zone d'évolution est importante. Il vaut mieux connaître la zone dans laquelle vous êtes à l'aise. La précision du mètre près est inutile. Le deuxième exemple sera plus court : que pensez-vous de l'apnéiste qui sort de l'eau en s'écriant : "J'ai ramené du sable !" .

Il n'est pas certain que l'apnée soit le moyen le plus simple pour trouver un statut social au sein d'un groupe. Il y a mieux à faire dans l'eau comme de regarder les poissons !

Quant aux cadres du groupe, ils doivent être conscients de ces comportements pour les contrôler et faire comprendre que la progression en apnée passe par une comparaison par rapport à soi et non par rapport aux autres.

A ce propos, il faut évoquer l'hétérogénéité des niveaux de pratique au sein d'un groupe. Les bons sont amenés à encadrer inévitablement les autres. Ils prennent ainsi réellement conscience des règles de sécurité qu'ils demandent aux autres de

respecter. On peut espérer qu'ils appliqueront à eux même ce qu'ils exigent des autres.

La sécurité chez les jeunes

Depuis, 10 ans déjà le phénomène "grand bleu" suscite toujours l'engouement des jeunes pour l'apnée. De l'insatiable curiosité des plus jeunes, à la recherche d'identité pour les plus grands, force est de constater que la plongée en apnée est souvent pratiquée sans précaution particulière. La pratique de la plongée libre entraîne le respect de quelques grands principes afin d'éviter toutes mésaventures et surtout d'en écarter tous les risques.

L'adolescence, une période délicate à gérer

L'adolescence est une période de suspension entre deux règnes. Entre les deux, l'adolescent se dépouille de ses conduites enfantines pour accéder au monde de l'adulte. Cette période d'ouverture au monde et aux autres est propice à l'expérimentation, à l'exploration du milieu environnant, une quête intense de sens et de valeurs. Dans l'absence d'épreuves pour le démarquer de l'enfance et de l'assurer de la signification de son existence, le jeune vole au-devant des risques et teste ainsi son goût de vivre. Il s'impose des défis et s'assure ainsi qu'il existe. Il se teste pour savoir jusqu'ou il peut aller et souvent de manière confuse et au gré de sa propre sécurité et celle des autres. Il peut dans sa recherche à travers une activité telle que l'apnée être amené à dépasser ses limites seulement pour prouver qu'il existe. Pour éviter qu'il joue au héros du grand bleu, le rôle de l'adulte est alors très important. Il ne s'agit en aucun cas de rechercher la performance, l'apnée doit rester avant tout un moyen de découverte d'un nouveau milieu tout en restant ludique.

La découverte du milieu

Soyez plusieurs! Il faut éviter la pratique de l'apnée en solitaire et les endroits propices aux dangers. Pour le jeune néophyte la présence d'un adulte est indispensable. Le choix du site doit se porter vers les zones calmes, abritées de la houle, des vagues et du courant, riche en faune et flore sur de petits fonds accessibles aux niveaux de chacun. On évitera ainsi les sorties de port et les endroits fréquentés par les bateaux à moteur et les planches à voile. L'apprentissage doit se dérouler dans ce milieu environnant, l'enfant doit donc être capable de reconnaître les dangers de la surface tels que les bruits qui se transmettent très bien sous l'eau ainsi que de se repérer par rapport à la côte.

Aïe ça pique !!

Apprendre à regarder, à observer et à toucher, mais attention de ne pas mettre la main n'importe où. Les jeunes enfants de part leur masse corporelle moins importante sont plus sensible aux éventuelles piqûres et brûlures de certaines espèces. Devant le spectacle féérique des méduses et autres anémones il faut apprendre ce que l'on peut toucher et ce que l'on doit regarder. A noter que les oursins qui font peur à tant de monde peuvent s'observer et se prendre dans la main sans risquer de se piquer!!

Un matériel adapté

Les fabricants ont fait de gros efforts ces dernières années. PMT doivent donc être adaptés à la morphologie de l'enfant. A proscrire les masques tuba à balle de ping-pong des années 70. On veillera surtout à utiliser des palmes légères et pas trop longues, ainsi qu'un tuba adapté aux capacités physiologiques de l'enfant afin d'éviter les possibles crampes et essoufflements.

La bouée

Outre le fait qu'elle permette de signaler sa présence aux bateaux et de baliser une zone, la bouée comme point d'appui est le partenaire idéal pour se reposer, boire un coup ou discuter de la dernière cérianthe ou serpule rencontrée.

Le froid

Les enfants sont sensibles au froid et ne s'en rendent pas toujours compte. Les séances avec les plus jeunes seront courtes, un vêtement néoprène est à conseiller. A l'inverse on veillera de ne pas s'immerger après une longue exposition au soleil afin d'éviter un choc thermo-différentiel.

S'alimenter

Contrairement aux croyances, on ne partira pas le ventre vide, il faut manger et boire sans excès afin de s'armer contre le froid et la dépense énergétique importante. La bouée est le support idéale pour y glisser quelques barres énergétiques eu une bouteille d'eau. Les séances ne seront que plus agréables.

Technique et aquacité

L'objectif premier est de rechercher à être à l'aise dans l'eau "comme un poisson", pas de records, pas de recherche de ses limites mais principalement acquérir une aquaticité afin de dissiper et de démystifier les craintes des enfants et surtout celles des parents. Apprendre à se déplacer, à gérer ses efforts, et à compenser sans douleur sont le gage de la sécurité.

Les institutions

Il est bien connu que le développement très important des pratiques de plein-air de nos jours ainsi que la tendance qui s'est généralisée depuis quelques années à faire des procès pour un oui ou pour un non conduisent l'Etat ou les fédérations à rédiger des textes qui font souvent référence en cas de litige ou d'accident et incitent les pratiquants à plus de sagesse en leur imposant des normes.

En France, l'Etat n'a pas encore produit des textes relatifs à la plongée libre (ce qui n'est pas le cas de la plongée scaphandre) mais sous la pression que représentent les apnéistes français très dynamiques et enthousiastes, la FFESSM a rédigé deux textes essentiels : le premier se compose d'obligations, de suggestions et de recommandations, le deuxième, "la charte de l'apnée" est plus un texte d'intentions rédigé à l'attention des apnéistes français pour leur indiquer que la fédération ne reconnaît pas la notion de performance et de compétition en apnée.

Aucune fédération ne pouvant avoir le monopole de l'organisation d'une pratique sportive en France, les apnéistes français ont très vite créé une association (AIDA) qui leur permettait de développer la plongée libre de façon plus efficace

qu'au sein de la fédération (tout le monde connaît bien les inerties fédérales). Néanmoins, vouloir développer l'apnée ne signifie pas faire n'importe quoi. L'association AIDA a donc elle aussi rédigé des textes pour signifier à ses membres les limites du cadre de pratique.

Prenons les textes de ces deux institutions quant aux problèmes des limites à respecter. (*Des textes comparatifs sont proposés en annexe de cet article)

LES LIMITES

	FFESSM	AIDA
Statique limite	non évoquée dans les textes	reconnue mais pas de
Dynamique limite	non évoquée dans les textes	reconnue mais pas de
Poids constant limite	40m	reconnu mais pas de
Poids variable limite	discipline non recommandée	reconnu mais pas de
Immersion libre	discipline non repertoriée	reconnue mais pas de limite

On distingue les réserves évidentes de la fédération par rapport à certaines disciplines ou profondeurs. Prétendre trouver une solution aux accidents en apnée par la voie réglementaire est une impasse. Ce n'est pas en interdisant quelque chose que les accidents disparaîtront. Tout le monde sait très bien que cela passe par l'éducation et la formation des pratiquants au sein de structures.

Quelques soient les réglementations, les moniteurs peuvent toujours réfléchir et adapter leurs exercices aux conditions humaines et environnementales. En effet, les textes ne sont que des parapluies que l'on ouvre en cas d'orage. Il reste à définir leur cadre d'application. Ceux de la FFESSM s'appliquent à tous les clubs ou associations affiliés à celle-ci, tandis que ceux de AIDA s'appliquent aux clubs ou associations membres de AIDA. Le fond du problème est en fait une question d'assurance. Il faut savoir que les garanties de l'assurance d'un licencié de la FFESSM ne s'appliquent pas si le licencié n'a pas respecté les normes fédérales et il en va de même pour les membres de AIDA France.

Il est intéressant de noter tout de même qu'en France on peut être assuré en pratiquant l'apnée au delà de 40m. Soit par AIDA, soit en étant encadré par un BEES membre de l'Association Nationale des Moniteurs de Plongée soit par une assurance prise par votre association.

Le premier échelon d'une institution, c'est le club. En France dans la domaine de l'apnée, la situation est catastrophique : on compte les clubs d'apnée sur les doigts de la main, dans les autres on vous répond que l'apnée est interdite ou encore que l'on a pas le temps d'en faire parce que les exercices scaphandre prennent trop de temps (nous reviendrons sur ce sujet dans un prochain article). Le comble est représenté par ce que l'on a entendu un jour dans un club de plongée : "Qu'est-ce que vous voulez qu'on fasse de l'apnée ! Ca se vend pas assez cher !". Quand tous les clubs de France répondront aux gens qui les contactent pour faire de l'apnée : "Pas de problème, on vous attend !", on pourra dire qu'un grand pas aura été franchi dans la prévention des accidents. Souhaitons que ce soit un des objectifs majeurs de la Fédération dans les années qui viennent. Pour cela, nous pensons que les apnéistes doivent occuper à la FFESSM les postes qui leur reviennent, c'est à dire ceux du développement de l'apnée.

L'enseignement

Pour que les clubs puissent accueillir les pratiquants, il faut que les moniteurs soient compétents. Comment faire ?

- En introduisant des cours non optionnels conséquents sur la plongée libre dans la formation du Brevet d'Etat de plongée sous-marine.

- En exigeant l'initiateur pour se présenter à l'examen de moniteur fédéral d'apnée. Il n'y a rien de pire que de voir des candidats découvrir pour la première fois une gueuse le jour de l'examen.

- En multipliant les documents en tout genre pouvant servir de supports pédagogiques dans les formations.

Cette compétence se traduira sur le terrain par des méthodes d'enseignement très sensibles aux problèmes de sécurité. Voici quelques conseils destinés aux cadres :

- N'écoutez jamais un apnéiste qui vous indique son niveau, vérifiez-le ! En effet, la maladie des apnéistes est de donner uniquement leur performance maximum et cela ne pourra jamais constituer une référence pour l'enseignant. En complément, vous pourrez consulter le carnet de plongeur en apnée réalisé par AIDA qui permet de préciser le profil et le parcours de l'apnéiste.

- Optez pour la lenteur dans la progression, à la fois en début de saison et pendant les entraînements. Par exemple, il est bon de doubler sa profondeur atteinte avant d'essayer la dépasser.

- Méfiez-vous de choses comme "la petite grosse dernière" (la pointe en fin de séance), les séances longues, le cumul des nouveautés sur un même essai (je change de masque + j'augmente d'un mètre + je change de position + je décide de remonter lentement, alors que c'est la première fois !)

LE BABA de la sécurité (encadré?)

- Faite de l'apnée à plusieurs : « plus on est de fous, plus on rit ».
- Restez sous la couette, si vous n'avez pas envie de vous mouiller.
- Gardez votre air, il est mieux dans vos poumons : un lacher de bulles est un signal d'alarme pour votre équipier.
- A l'exception du statique pour certains, cherchez à être léger : trop de plombs nuit à la flottabilité.
- Travaillez en douceur : vos oreilles et vos poumons vous le rendront bien.
- Soigner votre tenue vestimentaire : une combinaison adaptée augmente le temps de trempage.
- Restez vigilant, apprenez à vous méfier des autres et de vous même
- La polyvalence a du bon. N'oubliez pas de varier les plaisirs : chaque discipline est à travailler.
- Ne soufflez pas comme les phoques moines pendant votre préparation.
- Ne négligez pas l'importance des points d'appuis.
- Ne restez jamais au fond, les ouies mettent du temps à pousser.
- Adoptez le TPR en fin d'apnée : Touchez, Parlez et Regardez votre partenaire pendant au moins 20 secondes après une apnée poussée.

Quelques conseils essentiels

Quelque soit le lieu et la discipline pratiquée, un matériel de base doit être présent :

* Un appareil d'oxygénothérapie en état de marche avec une personne capable de le faire fonctionner.

* Un moyen de communication moderne : VHF, téléphone ou téléphone portable. Il est bon de vérifier leur état de marche régulièrement.

* Le comportement stéréotypé d'un apnéiste qui fini une apnée doit être de prendre un point d'appui, d'enlever son masque et de répondre aux questions de celui qui le surveille, celui-ci se trouvant à moins d'un mètre, de face.

• La piscine, un lieu clos dont il faut se méfier ...

Parce qu'il est fermé et peu profond, un bassin paraît moins dangereux que la mer ou un lac. Méfiez-vous, les syncopes arrivent autant en piscine qu'en mer. Et, il n'est pas évident que les maîtres nageurs qui surveillent beaucoup de monde puissent vous voir rapidement. L'importance du binôme prend ici tout son sens.

• La mer, un milieu dont il faut apprécier les paramètres

Météo et choix du site sont les deux premiers réflexes à avoir pour préparer une sortie en milieu naturel. Un balisage visible du site favorise la sécurité des apnéistes. Sous l'eau, il doit servir de repère aux plongeurs. Sur l'eau, il signale la présence d'homo-apnéistes aux bateaux ou autres engins flottants mobiles. N'oubliez pas de prendre en compte : l'état de la mer, le froid, la visibilité, le courant... Ces conditions très changeantes rendent parfois les sorties délicates.

• Regard sur les disciplines :

* Statique :

- chacun sait que la montre permet à certain apnéistes de se pousser. L'absence de montre peut être un moyen de mieux travailler aux sensations et souvent de progresser. Se pousser "à la montre" n'est pas bon. Il vaut mieux se pousser "à la sensation" ;

- travaillez toujours près d'un point d'appui, d'une ligne d'eau ou d'un mur et en fin d'apnée, prenez ce point d'appui avant de sortir la tête de l'eau;

- mettez une ceinture qui se largue facilement si vous êtes un adepte de l'apnée statique au fond et n'hésitez pas à essayer en surface sans plomb;

- Contrôlez la vigilance de votre binôme toutes les 15 à 20" en fin d'apnée (vous devez connaître le niveau de votre copain et l'apnée qu'il compte réaliser);

- une bonne méthode pour que vous puissiez vous entraîner en même temps est de se tenir la main. Un coup pour demander si ça va, un coup pour la réponse. Quand l'un (c'est toujours le cas) sort avant l'autre, on donne deux coups pour dire "je sors" l'autre répond par deux coups pour dire "j'ai compris" puis 10" à 20" plus tard, deux coups à nouveau de celui qui est sorti pour dire "ça va vraiment bien, pas de problème". Celui qui est sorti en premier continu de faire la sécu de l'autre en lui demandant régulièrement par un coup si ça va. Cette méthode permet aux apnéistes de s'entraîner en même temps et d'être très proche;

- et arrêtez de regarder votre montre! (bis).

* dynamique

- ce n'est pas parce qu'il y a un mur qu'il faut y aller ou sortir à celui-ci! On sort quand on sent qu'il est temps de sortir!

- prendre toujours un appui avant de sortir la tête. En cas de vertiges, vous pourrez fermer les yeux et maintenir le point d'appui;
- pas d'accélération en fin d'apnée pour arriver au mur, c'est nul! et si le mur se situait 3m plus loin, vous rajouteriez 3m?
- soyez toujours très vigilant en fin d'apnée (connaître à 10m près le niveau du copain) et suivez le en surface à 2 ou 3 m au plus. S'il arrête de nager, intervenez. A la sortie de l'eau, rappelez-lui de prendre un appui et surveillez le pendant au moins 20". On a déjà vu des syncopes se produire plusieurs dizaines de secondes après une sortie de l'eau

*** poids constant**

- ne restez pas au fond;
- travaillez toujours le long du câble;
- pas de câble? pas de poids constant;
- ne mettez pas le tête en hyper extension en fin de remontée, vous devez savoir où se trouve le bateau et de plus, vous avez les copains qui surveillent en surface et qui vous éviteront de vous prendre la coque du bateau sur la tête;
- si l'eau est trouble, portez un adhésif réfléchissant et gardez la main sur le câble pour vous guider;
- le copain doit faire un demi-canard pour aller voir dans 10-15 m la fin de votre remontée; il observe votre comportement et intervient si nécessaire;
- arrêtez de vous lester comme des enclumes. Savez-vous que l'on peut aller presque aussi profond sans plomb? encore faut-il essayer. Faites-le et vous verrez, on se prend vite au jeu;
- ne travaillez pas forcément sur des profondeurs où le fond correspond juste à votre niveau. C'est comme le mur de la piscine, on se croit toujours obligé d'y aller. Erreur!

*** poids variable**

- en dehors des vérifications méticuleuse du matériel et de son entretien régulier, les profondeurs souvent plus grandes que vous pouvez atteindre doivent vous amener à être plus vigilant;
- restez encore moins au fond qu'en poids constant, la remontée est parfois plus longue si votre système de remontée flanche, on a déjà vu ça! ce n'est pas parce que vous êtes plus à l'aise en raison de la descente qui est facilitée qu'il faut jouer au Grand bleu en bas!
- ne croyez pas qu'en multipliant les systèmes que vous pensez être des systèmes infailibles, il est possible de vous entraîner seul ou quasiment seul si celui qui est en surface ne sait rien faire. Tous les systèmes de longe avec micro-fuite (ouvrir doucement le système de gonflage pour la remontée quand on se situe à la descente dans des profondeurs que l'on maîtrise encore bien) ne vous garantiront jamais le retour en surface. On n'en a déjà vu qui oublient la micro-fuite en descendant et quand ce n'est pas cela, c'est le tuyau de gonflage qui casse;
- la progressivité en profondeur doit être de rigueur sinon il y a de grande chances pour que vos alvéoles pulmonaires vous informent qu'elles ne sont pas d'accord avec vos choix. L'adaptation aux grandes pressions doit être longue. Mais allez faire comprendre cela aux jeunes loups qui n'ont que quelques mois à leur disposition pour s'entraîner chaque année, quand ce n'est pas quelques semaines
- le poids variable FIPS est intéressant dans la mesure où les profondeurs atteintes doivent être remontées par la propre force musculaire. Laissez le NO LIMIT

profond aux professionnels et amusez-vous en NO LIMIT mais dans des profondeurs que vous atteignez en FIPS.

*** immersion libre :**

- attention au lestage, car vous n'avez pas de palmes;
- essayez sans plomb, les points d'appuis de la corde vous facilitent la descente et quel confort à la remontée
- ne dépassez pas la profondeur à laquelle vous allez en constant, vous verrez, c'est suffisant.

CONCLUSION

Nous l'avons vu, la sécurité est pour nous plus une affaire de comportement et d'éducation que le simple respect d'une liste, jamais complète d'ailleurs, de choses qu'il faudrait respecter pour se sentir en sécurité. Le rôle majeur des moniteurs est de former les jeunes et moins jeunes à ces comportements responsables qui feront de l'apnée une activité très accessible, fut-elle une apnée de compétition.

L'apnée n'est ni dangereuse, ni difficile, au contraire! Il y a peu de contre-indications et de plus c'est une activité peu honoreuse. Dommage que si peu de gens s'investissent dans son développement. Nous avons également montré ces dernières années à Nice, Paris, Porquerolles que la compétition d'apnée est peut-être le moyen de canaliser tous ces jeunes et moins jeunes qui rêvent de Grand bleu, de les rencontrer pour mieux les former. Les rejeter ne servira qu'à augmenter les statistiques des accidents. La FFESSM doit probablement en être consciente car petit à petit elle fait son chemin, l'observateur qu'elle envoie en Sardaigne au 2ème championnat du monde AIDA de plongée en apnée en est le signe. Dommage que ce ne soit pas un apnéiste.

Pour que Loïc LEBRANCHU puisse exister un jour, il faut favoriser la création de nombreuses structures ayant pour objet la pratique de l'apnée sous toutes ses formes. Espérons que les trois centres nationaux qui doivent voir le jour y contribueront et que l'on y verra des cadres apnéistes. Espérons que sera créée également une équipe de France d'apnée. Ses champions encadreront les jeunes de demain, et, comme Noah a fait aimer le tennis à des milliers de jeunes, les Oliva, Pradon et Specker feront aimer la mer aux enfants de Jacques Mayol.

C Chapuis

Annexe

*Voici les grandes caractéristiques de ces textes des deux institutions :

LES NIVEAUX DE PRATIQUE

• FFESSM

NIV 1 : 40'' en statique - 25m en dynamique - 5m en constant

NIV 2 : 2' en statique - 40m en dynamique - 15m en constant et variable

NIV 3 : 3''' en statique - 60m en dynamique - 25m en constant et variable

NIV 4 : >3' en statique - >60m en dynamique - 40m en constant et variable

• AIDA

*

** ce niveau est cité à titre indicatif, car les apnéistes experts se classent en participant à des compétitions.*

A la FFESSM comme à AIDA, ces niveaux de pratique sont complétés par des épreuves orales et de sauvetage pour devenir des niveaux de qualification.

LES DIPLOMES D'ENCADREMENT

• FFESSM

Initiateur : pour les niveaux 1 et 2

Moniteur : pour les niveaux 1 à 4

Instructeur : pour les niveaux 1 à 4

• AIDA

Moniteur AIDA 1* : pour les niveaux élémentaire, 1 et 2 en piscine exclusivement

Moniteur AIDA 2* : pour les niveaux élémentaire, 1 et 2

Moniteur AIDA 3* : du niveau élémentaire à 3

Moniteur AIDA 4* : tous niveaux

COMPLEMENTS

FFESSM :

Obligations : plonger à 2
surveillance effective
vêtements visibles et bouée avec lest + fil tendu
interdiction pour un plongeur à l'air en sécurité de dépasser 40m

Suggestions : 0 à 25m : 1 enseignant qualifié - 4 X 2 personnes

25 à 40m : 1 enseignant qualifié - 1 surveillant extérieur (cadre) -
oxygénothérapie

2 plongeurs à 15m et 25m ou apnéiste relié par un filin

Recommandations : signalisation en surface - moyens d'alerte - bateau - en cas d'eau trouble, apnéiste relié par un filin

Interdictions : profondeurs supérieures à 40m et compétitions ou records d'apnée

AIDA :

Les tableaux plus complets traduisent la prise en compte de facteurs plus nombreux
ces tableaux sont en documents joints

RECOMMANDATIONS :

- L'effectif des élèves indiqué dans les normes d'encadrement est le maximum autorisé.

- L'encadrement lui est le minimum exigé

- E1 = moniteur 1*, E2 = moniteur 2*, E3 = moniteur 3*, E4 = moniteur 4*

- La présence d'un scaphandre et d'une embarcation en milieu naturel est indispensable pour tout travail se déroulant dans une profondeur > à 35m.

- Ce scaphandre doit avoir une capacité minimale de 2m³. Un jeu de tables de plongée, un profondimètre et une montre ou tout système équivalent doit être disponible avec le scaphandre. Une personne capable de l'utiliser dans les profondeurs de travail doit être présente.

- Chaque binôme évoluant en milieu naturel en autonomie doit être équipé d'au moins un appareil mesurant la profondeur et d'un système de balisage comportant une ligne-guide.

- Chaque séance se déroule dans une profondeur maximale correspondant au niveau de l'apnéiste le plus qualifié.

- En poids variable (gueuses freinées), la butée stoppant la descente doit toujours être disposée à la profondeur choisie par le moniteur comme étant en rapport avec le niveau de l'élève.

- Si la visibilité pose un problème de sécurité, le moniteur adaptera la séance ou l'annulera.

- Si des élèves souhaitent se tester dans une profondeur excédant 35m, le moniteur jugera si il y a lieu ou non de placer 2 plongeurs prêts en surface ou en attente sous l'eau. Dans ce dernier cas, les plongeurs de niveau 3* CMAS minimum seront espacés entre 35m et la profondeur tentée. Le moniteur programmera les tests de manière à ne pas faire séjourner les plongeurs trop longtemps sous l'eau.