

APNEE, SECURITE ET PROFONDEUR

Quelques thèmes choisis parmi une foule de paramètres à discuter concernant sécurité et profondeur

En quoi le moniteur joue-t-il un rôle dans le dispositif mis en place pour éviter les accidents ?

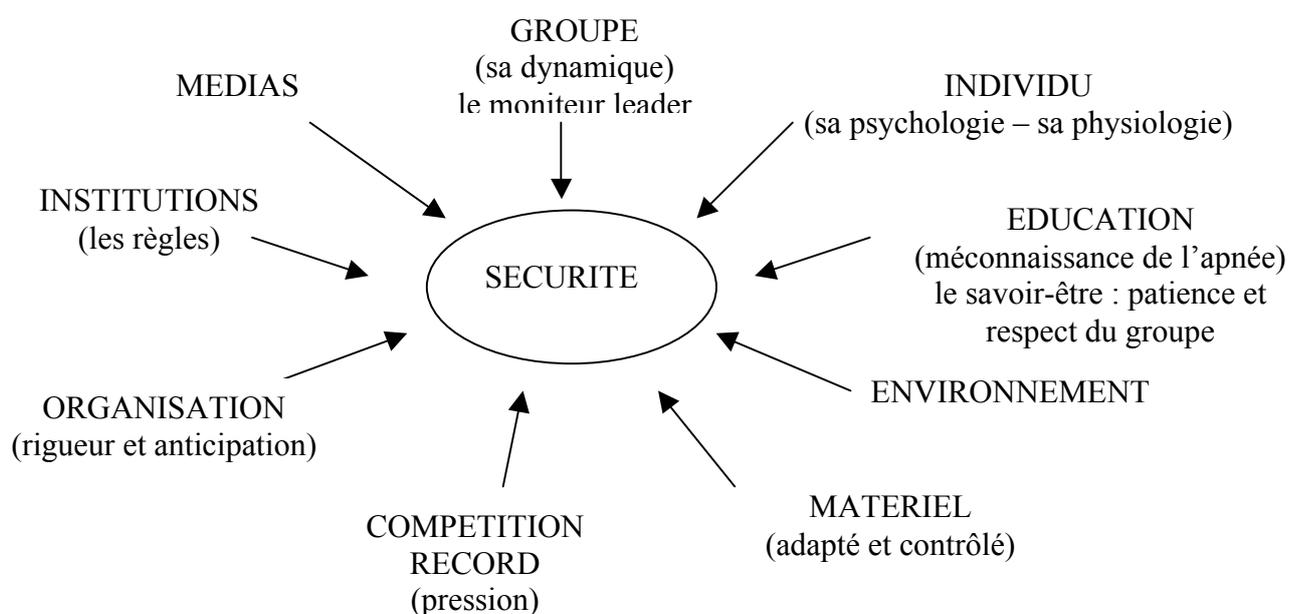
La sécurité c'est quoi ?

Petit Larousse: "situation où l'on a aucun danger à craindre"

En apnée comme dans d'autres sports cela revient en fait à minimiser les risques.

Pour cela il faut identifier les facteurs de risque qui concourent à mettre en danger l'apnéiste. En les identifiant, nous pensons qu'il sera plus facile de les contrôler.

Facteurs de risque en apnée : proposition



La sécurité ne se résume pas au respect d'une liste de matériel à posséder sur le site de plongée.

**Le moniteur doit tenir compte de l'ensemble de ces facteurs, fait des choix
Il favorise dans le groupe l'émergence d'une méthode sécuritaire d'enseignement voire
d'entraînement**

Le problème de la profondeur : 2 cas

Je descends et je remonte à la surface (en sortant « clean » ou moins bien ...) : 99% des cas

Je descends et je ne remonte pas : Audrey

Une des questions fondamentales que tout moniteur ou organisateur se pose en mer ou en lac est de savoir comment faire remonter un apnéiste qui ne peut pas revenir à la surface par ses propres moyens..... et comment le faire remonter vite

Il se pose également la question de savoir comment éviter les incidents survenant au retour en surface

Un brin d'histoire

- Stage de 1989 : plongeurs scaphandre à 20m en bi-bouteilles pour gonfler les parachutes des gueuses !
- 1989 à 1997 : en poids constant, l'attente au fond par les meilleurs pour les moins bons ou le demi-canard des moins bons pour les meilleurs (basé sur la confiance des meilleurs ...)
- 1994 : trop profond (50/60m) donc mise en place en poids variable de règles de pratique (doublage système de gonflage, parachute et mousqueton à vis, corde, gueuses légères, robinet de bouteille dégagé et blanc ...) et utilisations des informations ressenties sur les cordes
- 1996 : 40 apnéistes inconnus et 120 plongeurs : le relai car impossible de donner de l'air
- 1997 : le bloqueur d'écoute en poids variable, le retour des plongeurs et la « micro-fuite »
- 1999 : la longe et la « pêche à la ligne »
- 2000 : 120 apnéistes et 40 plongeurs : la longe et le parachute
- 2002 : trop profond en constant : plus de plongeurs. Remonter la corde 10'' après le virage ou 10'' après tps de descente
- 2003 : le contrepoids – 1m/s – enclenché systématiquement sur les « profondes »
- 2005 : le contrepoids et la vidéo

Les systèmes concernant la sécurité doivent continuer à évoluer

Le rôle du moniteur, par sa réflexion, est de contribuer à cette évolution.

Le Matériel : quelques exemples

La longe : simple, courte, non amovible par inadvertance, mousqueton sans vis et sans « crochet », semi-rigide, au poignet. Un dispositif « propre » en bas, une corde tendue et une balle de tennis
Les mésaventures : coincé en bas, ouverture de la longe dans le noir des lacs, sous le plomb, accroché dans les posidonies avec un enrouleur.

Le lestage : plongeons léger ! nous remonterons bien mieux

La gueuse : pression d'air, soin du parachute et de son point d'attache, doublage des tuyaux de gonflage et leur fixation dans le parachute, du débit please ! gueuse légère, un essai de fonctionnement avant profonde, la check liste de départ, pas de ceinture, plateau final à la profondeur annoncée, pas de séance mixte constant/variable avec du variable profond à la fin, pas de « grandes profondes » avec un bloc de gonflage à 50 ou 60 bars

Une bouteille à 50 bars est une bouteille vide en poids variable

Le lestage des câbles et le lest des gueuses sans frein (« enrouleurs ») : léger

Le contrepoids : 4 fois le lest du câble – distance avec la corde officielle de 5 à 6m – faites un test !
Un contrepoids sans bateau ou une bouée câble avec lest de 2 kg ?

La vidéo : détail du système avec ROV, caméra fixe (171m) ou mobile (mondial 2005)

**Le responsable des problèmes de matériel, c'est le moniteur
Il doit éduquer ses élèves pour qu'ils deviennent responsables**

L'organisation de la séance

Sur la plage ou au port – les objectifs de chacun – l'organisation du groupe – l'ordre des descentes – des séances courtes – pas de profondes en fin de séances – tout est pensé avant

MF apnée – Antibes – Juin 2006 - CC

Exemple d'une séance « profonde » avec 15 apnéistes de niveau débutant à expert : de 10m à 150m en 45' + 10' de mouillage + 10' de nage (sauf l'apnéiste à 150m)

On ne change pas un projet établi au port ou à terre pour augmenter la prof, mais on peut la diminuer.

Un outil intéressant pour le moniteur : le carnet de plongeur en apnée

C'est une aide pour fixer individuellement les objectifs de la séance et faire des choix objectifs de profondeur.

Si le moniteur a bien organisé sa séance, tout le monde peut descendre profond et rentrer content

Le milieu

- Les vagues : nausées, pertes des infos câble, difficulté de gonflage ou heurt du lest dans le masque, vagues = vent = courant ...
- La visibilité : difficulté de surveillance surface et demi-canard, tension psycho sur l'apnéiste
- Le courant : ne pas alourdir les câbles, modification des temps des descentes et remontées, mouillage impératif, fonctionnement d'un contrepoids changé, efforts accrus, sensations différentes

Tout ci-dessus implique de diminuer la prof tentée voire de transformer la séance

Le milieu physique et la physiologie

- La narcose (il faut s'habituer donc progresser lentement et adapter en fonction du contexte). La narcose légère peut être présente à 50m voire 40m.
- L'œdème : majoré par le froid, le manque de relâchement (stress), la vitesse de descente, la position tête en bas, les spasmes en bas, valsalva au fond, progression trop rapide, la fatigue, le temps au fond...
- Taravana ou ADD : 3 X 60 avec fatigue et reprise en No Limit, 3 X 100m sur fond de repos en No limit, aujourd'hui en poids constant (O2 en surface ou mieux au palier mais ! à la qualif nitrox)

Il ne faut pas rester au fond, même à 60m, même à 40m et faire des séances courtes sur les profondes

Pour le moniteur, prendre la décision de reporter la séance ou de diminuer les profondeurs tentées est le plus difficile à expliquer voire imposer

Ce n'est pas l'athlète ou l'élève qui décide si son max est faisable, c'est le moniteur avec tact

Il ne faut pas oublier que la sécurité d'un apnéiste est représentée par ceux qui restent en surface

L'individu : sa psychologie

L'erreur vient souvent de l'apnéiste quand il s'agit de choisir sa perf, son max le jour J:

- La méconnaissance (Franz)
- L'ambition, le rêve ou le mauvais choix tactique en compétition (Nitsch, Jattu)
- Une trop forte motivation (compétition ? défi entre copain à l'occasion d'une sortie / émulation)
- Une contrainte (présence médiatique ?)

- Une mauvaise appréciation ou connaissance de sa « vrai profondeur maîtrisée »
- Un individualisme forcé (« c'est moi qui choisi ma profondeur »)
- Le syndrome du « stagiaire pressé » ou de l'étranger qui « sort de son lac »
- Une mauvaise appréciation de ses sensations dû à un manque de travail perceptif (D3)
-

Le moniteur doit dialoguer et convaincre, gagner la confiance de l'apnéiste pour qu'il l'écoute (ou bien il utilise les grands moyens comme remonter le plomb de qq mètres)

L'apnéiste doit comprendre que devant le juge, c'est le moniteur qui est responsable des situations proposées ou des choix de profondeurs

Le groupe

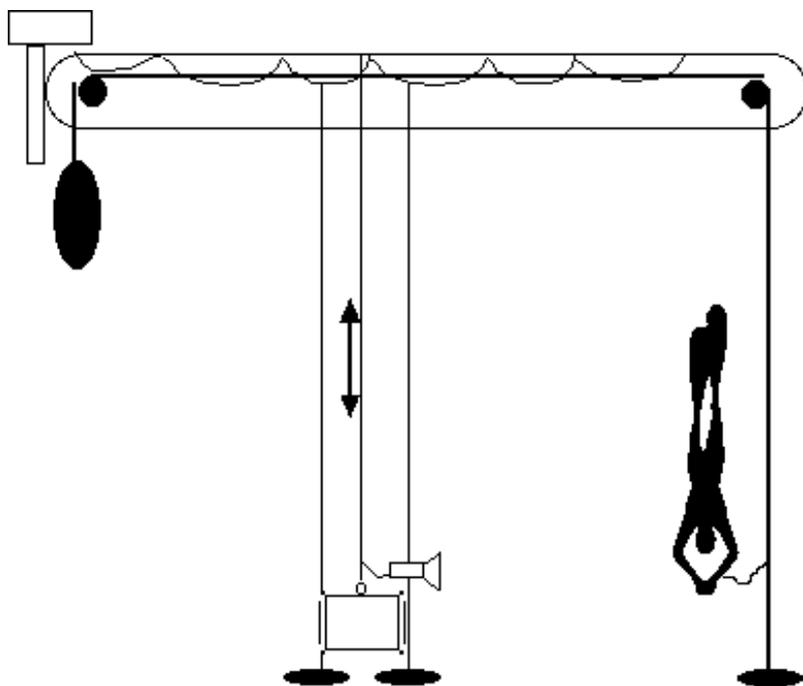
Tout le monde installe, et remonte le mouillage, chacun discute de son projet avec les autres et le moniteur, chacun aide le groupe, chacun à toujours à faire la sécu d'au moins un autre, on peut s'échauffer en faisant la sécu d'un « moins bon », ce n'est pas parce que j'ai un binôme – trinôme ? – que je ne regarde pas les autres, je ne fais pas 2 heures de yoga dans le zodiac pour dire aux autres en fin de séance que je me mets dans l'eau pour m'échauffer, je n'hésite pas même si je me prépare dans l'eau à donner un conseil à un copain si je l'ai vu partir ou finir remontée ...

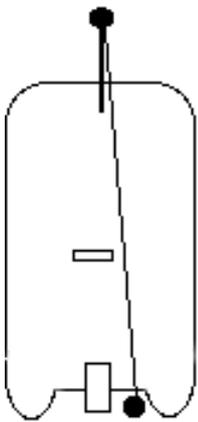
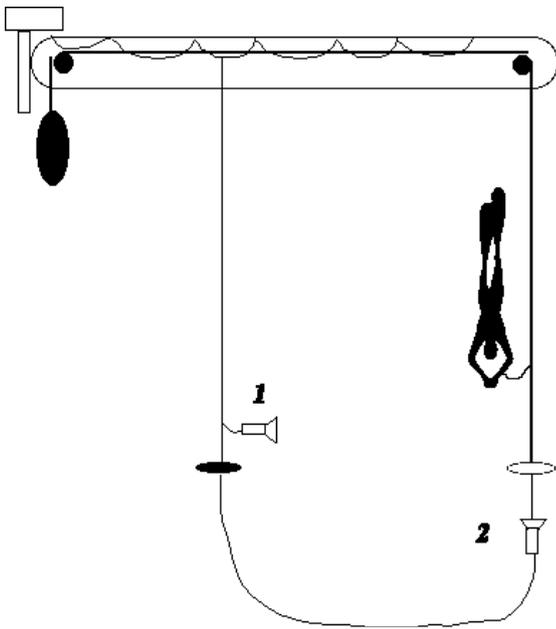
Cultiver l'esprit de groupe, souder son club c'est partager collectivement l'aventure de la profondeur

Former l'apnéiste c'est lui permettre de comprendre que la profondeur est une école de patience

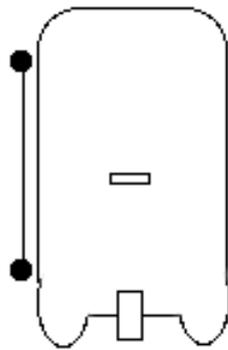
« L'apnée est collective ou n'est pas » L. Leferme 2000

La meilleure sécurité en profondeur c'est l'apnéiste lui-même

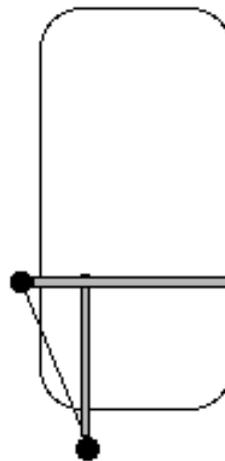




**Zodiac
+
potence**



**Zodiac
en
latéral**



**Potence à
l'arrière
sur bateau
plongeurs**