

CONSIGNES DE SECURITE POUR LES COMPETITIONS D'APNEE AIDA



1°/ Les zones : Echauffement – Performance – Autour des bassins

- **Zone d'échauffement...** Un apnéiste de sécu aura en charge de surveiller la zone d'échauffement.
- **Zone de performance...** Un apnéiste de sécu par zone de performance pour le statique, 2 pour le dynamique.
- **Autour des bassins...** Cette zone sera surveillée par 3 personnes : le maître-nageur de la piscine, un moniteur d'apnée (BNSSA ou RIFAA) et un apnéiste confirmé. Ils auront à charge d'intervenir en cas d'incident nécessitant la mise sous oxygène d'un athlète ou le déclenchement des secours.

Attention, le matériel d'oxygénothérapie (2 postes) devra avoir été préparé et essayé avant le début de la compétition et être maintenu paré à tout intervention.

2°/ Compte à rebours avant départ

Le compte à rebours débute 2'00" avant le top officiel. Lors de ce compte à rebours, l'athlète ne doit plus être dérangé.

3°/ La sécu pendant les épreuves d'apnée statique

- **Apnéiste de sécu...** Si la sécurité est faite par un des apnéistes de sécu de l'organisation, les signaux de sécurité devront suivre le protocole aida : toutes les 30 secondes (à partir d'une minute avant la perf annoncée), puis toutes les 15 secondes (à partir du temps annoncé). C'est le juge qui gèrera ce protocole en demandant au fur et à mesure à l'apnéiste de sécu de procéder aux signes de sécurité.
- **Coach...** Si l'athlète le désire, son coach peut remplacer l'apnéiste de sécu, le toucher librement pendant toute la performance, et gérer les signaux de sécu suivant son propre protocole (à indiquer au juge avant la perf).

A partir du moment où l'athlète a sorti le nez ou la bouche hors de l'eau, le coach ne devra plus le toucher et sera seulement autorisé à lui parler à voix basse. Le coach a la responsabilité de son apnéiste.

- **Protocole de sécu...** l'athlète devra répondre aux signaux de sécurité d'une façon sans équivoque selon une gestuelle convenue d'avance avec l'apnéiste de sécurité (informer préalablement le juge de toute particularité sur la gestuelle et aussi sur toute particularité comme des brusques lâchers d'air en fin de performance, etc...).

Les apnéistes de sécu doivent indiquer au juge la bonne ou mauvaise réponse de l'athlète aux signaux de sécurité. En cas de mauvaise réponse, le juge demandera un nouveau signal. Si une réponse incorrecte persiste ou en l'absence de réponse, le juge demandera à l'apnéiste de sécu de sortir l'athlète hors de l'eau.

En cas de doute quant au besoin d'assistance de l'athlète, le juge pourra demander un signal supplémentaire.

- **Touché de l'athlète pendant la perf...** L'athlète peut être touché par le coach / partenaire / apnéiste de sécurité, uniquement pour être repositionné et pour les signes (clics) de sécurité durant l'épreuve de statique. L'athlète ne peut être aidé ou touché par personne pendant toute sa performance (jusqu'à la décision du juge), sauf en cas de difficulté sur demande d'intervention du juge.
- **Syncope...** En cas de syncope, l'apnéiste de sécu devra maintenir les voies respiratoires de l'athlète hors de l'eau en permanence, lui enlever ses équipements faciaux, et l'aider à reprendre connaissance si besoin par 2 insufflations dans le nez. Après toute syncope l'athlète devra être systématiquement mis sous oxygène pendant 10 minutes (débit oxygène réglé à 15 litres/minute sous 100%), et couvert pour éviter l'hypothermie. Pendant tout ce temps, il faudra garder l'athlète sous surveillance, l'interroger (comment se sent-il, prend-il un traitement, etc...) et le rassurer.
- **Arrêt cardiaque...** En cas d'arrêt cardiaque et respiratoire, il faut commencer par 5 insufflations, pour ensuite alterner 30 massages cardiaques externes (base de 100/minute) avec 2 insufflations (si possible à l'aide d'un bavou), sans arrêt jusqu'à la reprise du rythme cardiaque ou l'arrivée des secours (prévenir dès le début le SAMU par le 15).

4°/ La sécu pendant les épreuves d'apnée dynamique (avec ou sans palmes)

- **Apnéistes de sécu...** La sécurité dans les zones de performance sera faite par 2 apnéistes de sécurité qui se partageront la surveillance de la ligne d'eau en 2 demi-longueurs.
- **Sécurité nage en surface...** Les apnéistes de sécu devront nager en surface afin de suivre l'athlète de près, sans se laisser distancer. Ils devront faire attention à ne pas gêner l'athlète dans son évolution (monopalme et voilures trop longues à proscrire pour la sécu), et se positionner de sorte à ne pas le gêner lors de sa sortie.
- **Sortie de l'eau de l'athlète...** L'apnéiste de sécurité doit proposer sa planche à l'athlète et ne devra en aucun cas le toucher (jusqu'à la décision du juge) sauf en cas de difficulté sur demande d'intervention du juge.
- **Syncope de l'athlète sous l'eau...** Dans ce cas extrême, l'apnéiste de sécurité doit prendre l'initiative d'intervenir pour la sécurité de l'athlète, sans attendre un ordre du juge. Il devra alors remonter l'athlète à la surface au plus vite en lui maintenant la bouche fermée sous l'eau. En surface, il devra prendre appui à la margelle, maintenir les voies respiratoires de l'athlète hors de l'eau en permanence, lui enlever ses équipements faciaux, et l'aider à reprendre connaissance si besoin par 2 insufflations dans le nez.