

# Préconisations FFESSM d'organisation de la pratique de l'apnée en milieu artificiel ou naturel

## 1. GENERALITES

- L'apnée, également dénommée "Plongée libre", se définit comme la pratique d'incursions subaquatiques en retenant sa respiration, munie éventuellement de Palmes, Masque et Tuba (PMT) et d'un vêtement néoprène.
- L'apnée en milieu artificiel concerne la pratique en bassin artificiel (piscines, fosses, ...).
- L'apnée en milieu naturel concerne la pratique sur un ou plusieurs sites précis et fixes dans un environnement naturel (lacs, rivières, mers, océans, ...). La randonnée subaquatique qui est une pratique en déplacement est une activité différente qui fait l'objet de préconisations spécifiques.
- Les clubs associatifs et les SCA de la FFESSM organisent les activités d'apnée en milieu artificiel ou naturel en prenant en compte le Code du Sport et les préconisations fédérales décrites ci-dessous.
- L'apnée se subdivise en trois types de pratiques :
  - L'apnée encadrée.
  - L'apnée en autonomie relative.
  - L'apnée en autonomie complète.
- L'autonomie relative est définie par la présence d'un encadrant sur le site mais pas obligatoirement avec les pratiquants.
- L'autonomie complète est définie par l'absence de tout encadrant sur le lieu de pratique.

## 2. OBJECTIFS

### 2.1 De l'apnée encadrée

- Apprentissage et perfectionnement des compétences nécessaire à la pratique de l'apnée.
- Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié, dans le respect du milieu d'évolution.
- Donner les moyens de se repérer dans l'organisation de la FFESSM et de participer à ses différentes activités.

### 2.2. De l'apnée en autonomie relative et complète

- D'apporter la base des éléments de sécurité et de confort nécessaires à la pratique de l'apnée en autonomie.
- Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes entre apnéistes de même niveau, dans le respect du milieu d'évolution.

### **3. CONDITIONS D'ACCES**

- Être en possession d'une autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans.
- Être titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'apnée ou des activités subaquatiques établi depuis moins de 1 an.

#### **Conditions particulières pour l'accès à l'apnée en autonomie relative:**

- Être titulaire d'un niveau 1 d'apnée (A1) à minima.
- Les apnéistes mineurs doivent être accompagnés par un de leurs tuteurs légaux.

#### **Conditions particulières pour l'accès à l'apnée en autonomie complète:**

- Être titulaire d'un niveau 2 d'apnée (A2) à minima.
- Être titulaire du RIFA Apnée et être majeur.

### **4. PRECONISATIONS D'ENCADREMENT**

#### **4.1. Le Directeur de bassin ou de plongée libre**

- La pratique de l'apnée en milieu artificiel est placée sous la responsabilité d'un "Directeur de bassin" désigné par le Président du club ou l'exploitant de la SCA.
- La pratique de l'apnée en milieu naturel est placée sous la responsabilité d'un "Directeur de plongée libre" désigné par le Président du club ou l'exploitant de la SCA.
- Le Directeur est responsable techniquement de l'organisation, des dispositions à prendre pour assurer la sécurité des pratiquant et du déclenchement des secours.
- En milieu artificiel ou naturel ayant une profondeur inférieure à 6 mètres, il est souhaitable que le Directeur soit au minimum Initiateur-Entraîneur Apnée de Niveau 1 (IE1).
- En milieu artificiel ou naturel ayant une profondeur supérieure à 6 mètres, il est souhaitable que le Directeur soit au minimum Moniteur-Entraîneur Fédéral Premier degré (MEF1).
- Il organise matériellement l'activité, choisit le site, ainsi que les autres paramètres de la pratique.
- Il autorise les apnéistes à évoluer en autonomie et veille au respect du Code du Sport et des préconisations fédérales.

#### **4.2. Equivalences**

- A partir de l'initiateur E1 tous les cadres de la commission technique sont reconnus par équivalence comme Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 (IE1) sous réserve d'obtention du RIFA Apnée. Dans ce cas ils peuvent être Directeur de bassin ou de plongée libre dans l'espace proche.
- La formation optionnelle apnée est néanmoins vivement recommandée.

## **5. PRECONISATIONS D'EVOLUTION**

### **5.1. Généralités**

- Un "groupe" est défini comme un ensemble de pratiquants placé sous la responsabilité d'un encadrant.
- Plusieurs groupes peuvent évoluer en même temps sous la responsabilité du Directeur de bassin ou de plongée libre.
- En milieu artificiel ayant une profondeur inférieure à 6 mètres, l'effectif de chaque groupe n'est pas limité mais doit être compatible avec l'espace disponible.
- En milieu artificiel ayant une profondeur supérieure à 6 mètres (fosse) ou en milieu naturel (quelque soit la profondeur), l'effectif du groupe est composé au maximum de 8 apnéistes (hors encadrement).
- Il est toujours souhaitable de composer des binômes. Les apnéistes en autonomie doivent évoluer en binôme à minima.
- En milieu naturel, il est préconisé que les apnéistes soient équipés d'un vêtement adapté aux conditions climatiques.
- Si les apnéistes utilisent un lestage, celui-ci doit permettre de conserver une flottabilité positive en surface.
- En situation d'autonomie entre différents niveaux, ce sont les prérogatives de l'apnéiste du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'espace d'évolution et d'autonomie.

### **5.2. Cas des mineurs**

- Pour les mineurs, il a été décidé de limiter les profondeurs aux valeurs suivantes :
  - Pour enfants jusqu'à 8 ans : limitation égale à l'âge divisé par 2.
  - Pour la tranche de 8 ans à 11 ans inclus : limitation à 10 mètres.
  - Pour tranche de 12 ans à 13 ans inclus : limitation à 15 mètres.
  - Pour tranche de 14 ans à 15 ans inclus : limitation à 20 mètres.
  - Au-delà de 16 ans : la profondeur reste limitée en fonction des prérogatives de l'encadrant.

### **5.3. Pour l'apnée encadrée**

- Pour l'apnée encadrée, les profondeurs d'évolution sont définies non pas par le niveau de l'apnéiste mais par celui de l'encadrant:
  - L'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveaux 1 (IE1) peut encadrer l'activité jusqu'à une profondeur de 6 mètres.
  - L'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 2 (IE2), peut, seul, encadrer l'activité jusqu'à une profondeur de 6 mètres et peut, en présence sur site d'un MEF1 a minima, encadrer jusqu'à une profondeur de 15 mètres en milieu naturel et de 20 mètres en fosse de plongée artificielle.
  - Le Moniteur-Entraîneur Fédéral Premier degré (MEF1) peut encadrer l'activité jusqu'à une profondeur de 25 mètres.
  - Le Moniteur-Entraîneur Fédéral Deuxième degré (MEF2) peut encadrer l'activité sans limite de profondeur.

### **5.4. Pour l'apnée en autonomie relative**

- Le Directeur de bassin ou de plongée libre peut autoriser les apnéistes titulaires d'un niveau 1 d'apnée (A1) à minima à évoluer en autonomie relative.
- Les apnéistes mineurs placés en autonomie relative doivent être accompagnés par un de leurs tuteurs légaux.

- Pour l'apnée en autonomie relative, les profondeurs d'évolution sont définies en fonction du niveau des apnéistes et de celui de l'encadrant:
  - Les apnéistes de niveaux 1 et 2 (A1, A2) évoluent en autonomie relative dans l'espace proche (6 mètres de profondeur) sous la responsabilité au minimum d'un IE1.
  - Les apnéistes de niveaux 3 (A3) majeurs évoluent en autonomie relative dans l'espace médian (20 mètres) sous la responsabilité au minimum d'un MEF1.

### **5.5. Pour l'apnée en autonomie complète**

- Le Directeur de bassin ou de plongée libre peut autoriser les apnéistes titulaires d'un niveau 2 d'apnée (A2) à minima à évoluer en autonomie complète.
- Les apnéistes doivent être majeurs et titulaires du RIFA Apnée.
- Les apnéistes de niveaux 2 et 3 (A2, A3) évoluent en autonomie complète dans l'espace proche (6 mètres).
- Les apnéistes niveaux 4 (A4) évoluent en autonomie complète dans l'espace lointain (40 mètres).

## **6. PRECONISATIONS D'ORGANISATION MATERIELLE**

- En milieu naturel, il est souhaitable qu'en fonction du niveau des apnéistes et des conditions d'évolution chaque groupe d'apnéistes soit équipé d'un support flottant (bateau, canoë, planche de chasse ...) qui permette :
  - de prendre appui,
  - de signaler la présence du groupe, un pavillon Alpha est conseillé.
- En milieu artificiel ou naturel, les pratiquants ont à leur disposition sur le lieu de mise à l'eau ou d'immersion un plan de secours ainsi que le matériel de secours suivant (Art. A. 322-78 du Code du sport):
  - Un moyen de communication permettant de prévenir les secours. Une VHF est nécessaire lorsque la plongée se déroule en mer au départ d'une embarcation support de plongée.
  - De l'eau douce potable.
  - Un ballon auto-remplisseur à valve unidirectionnelle avec sac de réserve d'oxygène et trois masques (grand, moyen, petit).
  - Un masque à haute concentration ;
  - Un ensemble d'oxygénothérapie médicale normobare d'une capacité suffisante pour permettre, en cas d'accident, une prise en charge adaptée à la situation jusqu'à l'arrivée des secours médicaux, avec manodétendeur, débit-litre et tuyau de raccordement au ballon auto-remplisseur à valve unidirectionnelle ou au masque à haute concentration. Toutefois, dans l'espace de 0 à 6 mètres, la mise à la disposition des pratiquants de l'ensemble d'oxygénothérapie avec ses accessoires n'est pas obligatoire (Art. A. 322-101).
  - Une couverture isothermique.
  - Des fiches d'évacuation selon le modèle type en annexe.
  - Un plan d'organisation des secours (P.O.S.)
- Le plan de secours est un document écrit, adapté au lieu et à la plongée pratiquée, régulièrement mis à jour et porté à la connaissance du Directeur de bassin ou de plongée libre, des personnes encadrant les palanquées et des plongeurs autonomes, et accessible à tous. Il précise notamment les modalités d'alerte en cas d'accident, les coordonnées des services de secours et les procédures d'urgence à appliquer en surface à la victime.
- Les matériels subaquatiques et équipements nautiques utilisés par les plongeurs sont régulièrement vérifiés et correctement entretenus. Les tubas et les détendeurs mis à disposition des plongeurs par les établissements sont désinfectés avant chaque plongée en cas de changement d'utilisateur (Art. A. 322-81).
- Une trousse de secours adaptée à l'activité est également recommandée.

« ANNEXE III - 19

(Article A. 322-78 du code du sport)

NOM ..... PRENOM..... Date de naissance.....  
 Date .....Tél Club ou directeur de plongée:.....  
 Nom et adresse de l'établissement.....

**CARACTERISTIQUES DE LA PLONGEE ET DE L'ACCIDENT**

Lieu : .....	Signes observés	Heure						
• Apnée <input type="checkbox"/>	.....	.....						
• Scaphandre autonome <input type="checkbox"/>	.....	.....						
-air <input type="checkbox"/>	.....	.....						
-mélanges :           pourcentage des gaz du mélange :	.....	.....						
nitrox <input type="checkbox"/>	.....	.....						
hélioX <input type="checkbox"/>	.....	.....						
trimix <input type="checkbox"/>	.....	.....						
Profondeur maximale :.....mètres	.....	.....						
Durée totale : .....minutes	.....	.....						
Paliers	Premiers soins :							
mètres <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="width:20px; height: 15px;"></td><td style="width:20px; height: 15px;"></td></tr></table>							Position latérale de sécurité. <input type="checkbox"/>	
minutes <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="width:20px; height: 15px;"></td><td style="width:20px; height: 15px;"></td></tr></table>							Massage cardiaque externe <input type="checkbox"/>	
Heure de sortie : .....	Bouche à bouche <input type="checkbox"/>							
Table utilisée : .....	Oxygène <input type="checkbox"/>							
Ordinateur : .....à joindre	Aspirine <input type="checkbox"/>							
	Boisson <input type="checkbox"/>							
Plongées successives :   oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>								
Remontée :	Incidents :							
- Normale 10 – 15 m/mm <input type="checkbox"/>								
- Rapide > 17 m/mm <input type="checkbox"/>								
- Panique <input type="checkbox"/>								

**INTERVENTION MEDICALE**

Nom du médecin :.....Tél .....	
Heure de prise en charge..... Lieu.....	
Examen clinique et diagnostic évoqué	Heure
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
Traitement.....	
.....	

**EVACUATION PRIMAIRE**

Service d'Accueil : .....Moyen (s)..... Durée totale : .....  
 Médicalisation oui  non  Médecin convoyeur.....Tél :.....