



Théorie Niveau 1 d'Apnée

Michel MAZIER, janvier 2014

Compétence 1

Utiliser son matériel

Les Palmes

- Réglables: les palmes de plongée ne sont pas conçues pour la nage : lourdes, souvent trop rigides et /ou trop puissantes, moins confortables, peu hydrodynamiques, avec angulation du chausson inadéquate.



- Choisir des palmes chaussantes:
avec des chaussons en néoprènes:
2 avantages: confort et chaleur

Attention, bien choisir sa pointure car un pied serré= crampes...

Voilure: courte, longue, de chasse, caoutchouc-plastique, fibre de verre, carbone...

Tout va dépendre de l'usage, du budget et de vos capacités physiques



MASQUE

- Panoramique: plongée bouteille ou rando. Palmée
- Petit volume: apnée un peu plus profonde
- Lunettes de natation: Pas en dessous de 3 mètres. **Fortement déconseillées**
- Choisir un masque: le poser sur le visage et inspirer par le nez, s'il tient c'est bon

Entretien

- La crème solaire et la barbe provoquent des fuites !
- Buée: cracher dedans et rincer ou produits (moins écolos !)
- Buée persistante dans les nouveaux masques:

Liquide vaisselle, lave-vaisselle, quelques plongées dans la poche, flamme....



TUBAS

- Chasse: tuba court
- Randonnée: long
- Natation: peut être frontal

Attention: bien le choisir en fonction de l'usage,

On a besoin d'air en nage sportive contre le courant ou en capelée.

Combinaison

- Plongée ≠ apnée: il faut pouvoir bouger facilement les bras et les épaules.
- Ne jamais avoir froid: une combinaison de nage ou un shorty ne suffit pas en randonnée palmée
- Ne pas oublier de se couvrir la tête !

Lestage

- En fonction de votre équipement
- En fonction de l'activité: apnée/ rando
- Dans l'eau sans bouger on doit avoir le haut des épaules hors l'eau

Entretien

- A l'eau douce, sans gaspiller
- Pas dans une piscine au clore !!
- Séchage à l'ombre.

Compétence 4

- REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE

Reconnaître une samba ou une Syncope

- La SAMBA est une perte forte du contrôle moteur: contractions musculaires, crispation gestuelle, gesticulations désordonnées et incontrôlées. L'état de conscience est faible.
- La SYNCOPE est une perte de connaissance totale, avec cette fois une hypotonie musculaire.(peut survenir SANS SIGNES PRECURSEURS.)

Elles surviennent LE PLUS SOUVENT EN SURFACE.

- Donc, lorsque vous sortez de l'eau après une apnée: PASSAGE DES 2 BRAS AU DESSUS DE LA LIGNE D'EAU, dont vous vous êtes enquis auparavant qu'elle soit TENDUE- il ne peut plus rien vous arriver de grave - d'autant qu'obligatoirement UN APNEISTE DE SECURITE vous surveille: C'est votre BINOME. C'est celui qui, à la piscine, vous précédait dans l'exercice et vous accompagne ensuite ou, en mer, celui qui n'est JAMAIS A PLUS DE 5 METRES DE VOUS et qui évidemment ne PLONGE JAMAIS EN MEME TEMPS QUE VOUS.

- Etre en binôme, c'est être à 2.
- ETRE A 2 dans une situation d'apnée est un IMPERATIF ABSOLU
- En mer un binôme se désigne au départ de la sortie et ne change pas.

- Sous l'eau, les signes avertisseurs d'un problème possible SONT TOUTE MODIFICATION DE L'ATTITUDE DE L'APNEISTE (Pour mémoire : changement de trajectoire, de vitesse, de style, etc...).
- Si ARRET DU PALMAGE, MOUVEMENTS INCOORDONNES, LACHER DE BULLES IMPORTANT (alors que pas tout près d'émerger)= SAMBA OU SYNCOPE.
- Lâcher son air volontairement avant d'être en surface est une erreur technique : on remonte moins vite, on inquiète le binôme, et dans des conditions « limites » , on se « trompe » et on aspire de l'eau.

ALERTER

- ALERTER est la seule chose qui soit légalement demandée à un apnéiste de niveau 1 (mais il faut faire vite car la reprise de respiration intervient entre 8 et 20 secondes).
- RECHERCHE de son binôme au fond, OCCLUSION DE LA BOUCHE, le remonter selon technique apprise.
- EN SURFACE: ON ENLEVE LE MASQUE si on est en mesure qu'IL NE BOIVE PAS et ALERTER, voire TRACTION pour sortie d'eau.

PROCEDURE DE SORTIE

- PRISE D'UN POINT D'APPUI.
- On ENLEVE LE MASQUE OU LE PINCE-NEZ (libération des voies aériennes pour oxygénation).
- On fait le SIGNE OK avec la main en regardant son binôme
- On dit « TOUT VA BIEN ».

Compétence 5

- CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

LES BAROTRAUMATISMES

- Placage de masque
- Oreilles
- Sinus
- Dents
- Surpression pulmonaire

Le plaquage du masque

En surface le masque est plein de gaz à la pression ambiante

- A la descente $P+$ et $V-$
- La jupe du masque se déforme
- Au contact du front le masque ne peut plus se déformer: Placage du masque
- Uniquement pendant la descente Il ne peut se produire qu'à la descente

Les Oreilles

- Douleur d'une ou des deux oreilles: nécessité d'équilibrer la pression s'exerçant sur le tympan: manœuvre de Valsalva ou déglutition
- Ne jamais forcer
- Vertige altéro-barique: à la remontée, pas grave mais désagréable.

Les Sinus

- A la descente: ne pas forcer, remonter
- A la remonter: ralentir ou s'arrêter un peu
- Prévention: bien nettoyer ses voies aériennes supérieures dès l'entrée dans l'eau.

Surpression pulmonaire

- Ne jamais donner d'air à un apnéiste sous l'eau.
- Ne jamais respirer l'air d'un plongeur.
- 100000 SYNCOPES VALENT MIEUX QU'UNE SURPRESSION PULMONAIRE, très souvent mortelle.

LA SYNCOPE

- Elle provient de la chute de la pression d'oxygène dans le sang; le cerveau en manque, il se met en stand-by pour protéger les fonctions vitales: c'est la SAMBA ou LA SYNCOPE. Cela n'est certainement pas très bon pour l'organisme, mais pas très grave, car la reprise ventilatoire est constante: IL NE FAUT PAS QU'ELLE AIT LIEU DANS L'EAU !!

- (A l'immersion la pression d'oxygène est à 100mmHg, aux premiers signes : bien-être étonnant, jambes lourdes, perte de contrôle pipi, Q.I à 2, impression de flottement: elle est à 50; à 30 même le champion du monde est en syncope. Donc ça va vite !!!)
- **DONC ON SORT DES LES PREMIERS SIGNES INHABITUELS !**
- (Il n'y a quasiment jamais de syncope sans préparation ventilatoire longue. Le séjour prolongé en profondeur augmente le risque de syncope, qui survient en règle dans les derniers mètres de la remontée).

LE REFROIDISSEMENT

- Pas si anodin: le problème est que l'on a froid, mais que l'on ne sort pas par obligation ou envie de continuer. On se refroidit en douceur, mais vite (l'eau est 25 fois plus conductrice que l'air).
- Frissons, envie d'uriner, extrémités qui bleuissent: c'est largement l'heure du thé !
- FRISSONS, CRAMPES, ACCELERATION FRANCHE DU RYTHME RESPIRATOIRE: (vous êtes entre 34° et 35°): ALERTE , ETRE AIDÉ

L'HYPOGLYCEMIE

- Classique, le « coup de barre », souvent 3/4 d'heure après une collation riche en sucres rapides; parfois fortes susceptibilités individuelles.
- Prévenir avec une alimentation équilibrée (mêler sucres lents, lipides, protéines). **AVOIR SUR SOI UN ALIMENT ENERGETIQUE.**

LA DESHYDRATATION

- Manquer d'eau au milieu de l'eau ! Fatigue, ralentissement, BUVEZ !!!!
- D'où l'énorme intérêt des « dives », planches, mini bateau, qui permettent de se réchauffer efficacement en pleine mer

NOTIONS D'ENVIRONNEMENT

- Pour le randonneur palmé, l'apnéiste: NE RIEN TOUCHER, même avec les palmes..., à fortiori NE RIEN REMONTER, NE RIEN LAISSER.
- La posidonie, qui est une PLANTE, est à l'origine de la quasi-totalité de la vie littorale.
- Elle pousse de 0 à 40m de profondeur.
- Le plateau continental (0-200m) y est très étroit. La plupart des espèces y sont concentrées.