

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

1. GENERALITÉS

- L'apnée, également dénommée "Plongée libre", se définit comme la pratique d'incursions subaquatiques en retenant sa ventilation, munie ou non d'accessoires.
- L'apnée en milieu artificiel concerne la pratique en bassin artificiel (piscines, fosses, ...).
- L'apnée en milieu naturel concerne la pratique sur un site précis dans un environnement naturel (lac, rivière, mer, océan...). La randonnée subaquatique est une pratique en déplacement qui fait l'objet de préconisations spécifiques.
- Les clubs associatifs, les SCA et SCIA 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 nécessaires à la pratique de l'apnée et à l'obtention des niveaux de pratique, de sécurité et d'encadrement.
- Pratique de l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié, dans le respect du milieu d'évolution.
- Participation aux différentes activités de la FFESSM en sachant se situer dans son organisation.

2.2. De l'apnée en autonomie relative et complète

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

3. CONDITIONS D'ACCÈS

- 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 (CACI) établi depuis moins de 1 an, (donc peut dater de 364 jours) et permet la pratique jusqu'à la fin de validité de la licence (soit au 31 décembre de l'année n+1).
 - Ce CACI est accolé à la prise de licence actuelle et bénéficie du système des « 3 ans » pour les disciplines sportives en loisir ou en compétition dites sans contrainte particulière Apnée en piscine, jusqu'à 6 mètres et Rando Sub. Les deux renouvellements suivants de la licence annuelle se font alors par la présentation par le sportif de l'attestation certifiant avoir répondu par la négative à chacune des rubriques d'un questionnaire de santé.
- Seule la pratique de la compétition en profondeur nécessite un certificat médical annuel délivré par un médecin fédéral, du sport ou qualifié.

3.1 - Conditions supplémentaires pour l'accès à l'apnée en autonomie relative :

- Être titulaire du niveau « Apnéiste » ou « Apnéiste en eau libre » *a minima*.
- Les titulaires du niveau « Apnéiste » ou « Apnéiste en eau libre » doivent être majeurs et titulaire du RIFAA.

3.2 - Conditions supplémentaires pour l'accès à l'apnée en autonomie complète :

- Être titulaire du niveau « Apnéiste » ou « Apnéiste en eau libre » *a minima*.
- Être titulaire du RIFA Apnée et être majeur et titulaire du RIFAA.

4. PRÉCONISATIONS 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 ou SCIA.
- 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 ou SCIA.
- Le Directeur est responsable techniquement de l'organisation, des dispositions à prendre pour assurer la sécurité des pratiquants 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 choisit le site, organise matériellement l'activité et la sécurité, et prend en compte les autres paramètres de la pratique et de son environnement.
- Il autorise les apnéistes à évoluer en autonomie et veille au respect du Code du sport et des préconisations fédérales.

4.2. Équivalences

- Tous les cadres de la commission technique, à partir de l'initiateur de club (E1), sont reconnus par équivalence comme Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 (IE1), sous réserve de l'obtention du RIFA Apnée. Dans ce cas ils peuvent être Directeur de bassin ou de plongée libre dans l'espace proche, sous réserve de l'accord du Président du club ou de l'exploitant de la SCA.

- La formation optionnelle apnée est néanmoins vivement recommandée.

5. PRÉCONISATIONS D'ÉVOLUTION

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 et l'encadrement doit assurer la sécurité des pratiquants.
- En milieu artificiel ayant une profondeur supérieure à 6 mètres (fosse) ou en milieu naturel (quelle que 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 *a 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.
 - À partir 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 qui l'y autorise, encadrer jusqu'à une profondeur de 20 mètres en milieu naturel et/ou en fosse de plongée artificielle.
 - Le Moniteur-Entraîneur Fédéral Premier degré (MEF1) peut encadrer l'activité jusqu'à une profondeur de 30 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 « Apnéiste » ou « Apnéiste en eau libre » *a minima* à évoluer en autonomie relative.
- 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 « Apnéiste » ou « Apnéiste en eau libre » évoluent en autonomie relative dans l'espace proche (6 mètres de profondeur) sous la responsabilité au minimum d'un IE1.
 - Les apnéistes de niveau « Apnéiste confirmé en eau libre » 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 « Apnéiste » ou « Apnéiste en eau libre » *a minima* à évoluer en autonomie complète.
 - Les apnéistes doivent être majeurs et titulaires du RIFA Apnée.
 - Les apnéistes de niveaux « Apnéiste en eau libre » évoluent en autonomie complète dans l'espace proche (6 mètres).
 - Les apnéistes de niveaux « Apnéiste confirmé en eau libre » évoluent en autonomie complète dans la limite de 15 mètres.
 - Les apnéistes « Apnéiste expert en eau libre » évoluent en autonomie complète dans l'espace lointain (40 mètres).

6. PRÉCONISATIONS D'ORGANISATION MATÉRIELLE :

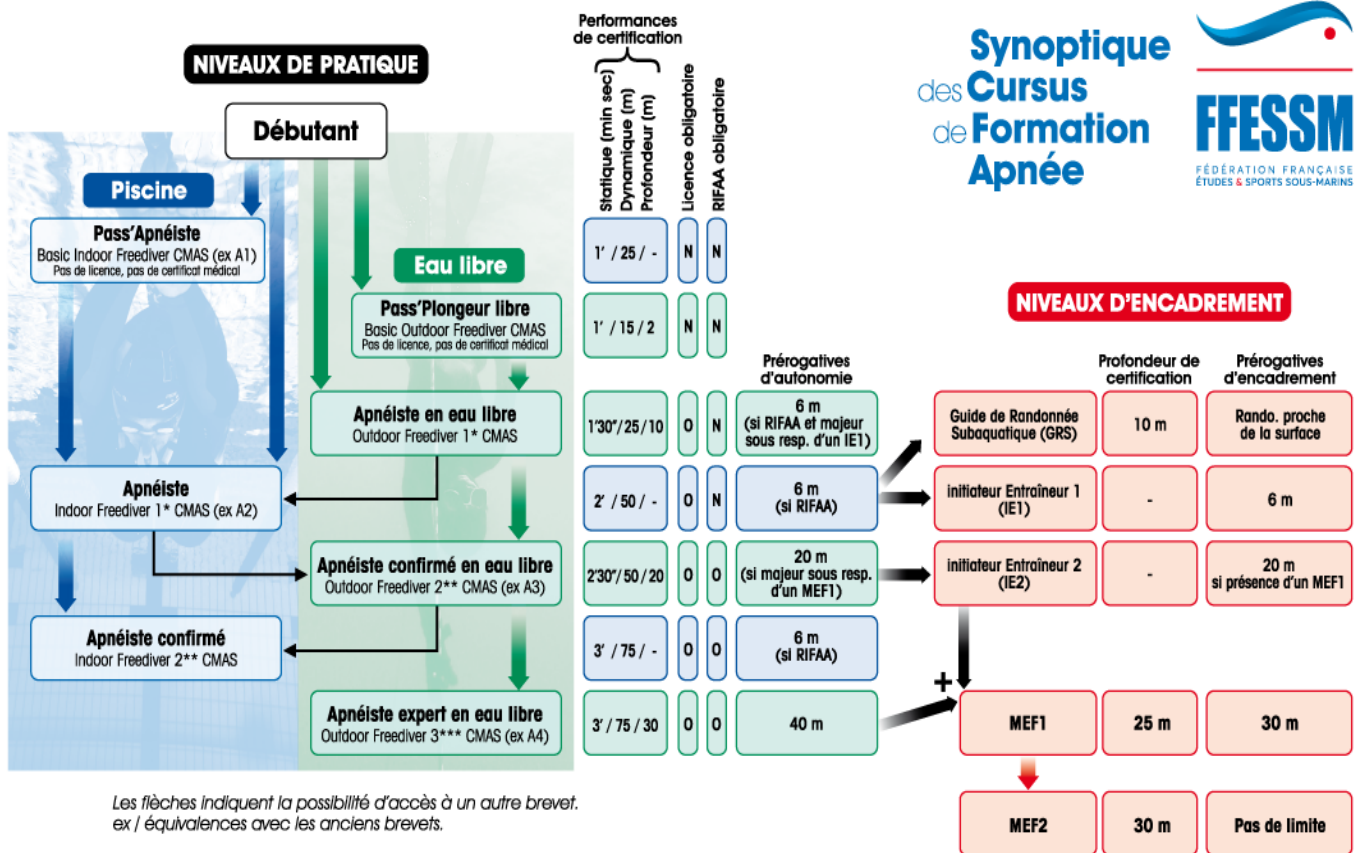
- En milieu naturel, il est souhaitable qu'en fonction du niveau des apnéistes et des conditions d'évolution chaque groupe d'apnéistes soit équipé d'un support flottant de couleur vive comportant si possible un pavillon rouge portant une diagonale blanche (bateau, canoë, paddle, planche de chasse, dive...), marqué avec nom et téléphone du propriétaire qui permette :
 - de prendre appui ;
 - de signaler la présence du groupe.
- 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 plan d'organisation des secours (P.O.S.)
 - 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 en oxygène ;
 - 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), mais reste recommandé.
 - Une couverture isothermique ;
 - Des fiches d'évacuation selon le modèle type en annexe ;
 - Une fiche de palanquée ;

- **Le Plan d'Organisation des 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 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.

7. SYNOPTIQUE DES CURSUS :



PRATIQUE APNÉE ENFANTS

< 8 ans : limitation égale à l'âge divisé par 2.
 8-11 ans inclus : limitation à 10 m.
 12-13 ans inclus : limitation à 15 m.
 14-15 ans inclus : limitation à 20 m.
 ≥16 ans : profondeur limitée en fonction des prérogatives fédérales.

ATTENTION : seule la dernière version du MFA fait foi (Manuel de Formation, Apnée).

FICHE D'EVACUATION

(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
- Scaphandre autonome
 - Air
 - Mélanges: pourcentage des gaz du mélange:
 - Nitrox
 - HélioX
 - Trimix

Profondeur maximale:mètres

Durée totale:.....minutes

Paliers

mètres					
minutes					

- Premiers soins:
- Position latérale de sécurité
 - Massage cardiaque externe
 - Bouche à bouche
 - Oxygène
 - Aspirine
 - Boisson

Heure de sortie:.....

Table utilisée:.....

Ordinateur:..... à joindre

Plongées successives: oui non

- Remontées
- Normale 10-15 m/min
 - Rapide > 17 m/min
 - Panique
- Incidents:

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.....