



C.S.M. PLONGEE

Section Apnée

Ce document présente un **code de conduite essentiel** pour la pratique sécurisée de l'apnée, particulièrement dans le cadre d'une formation en première année.

Les principes fondamentaux sont :

Principes de sécurité et de responsabilité

- **Surveillance constante** : Ne jamais pratiquer seul(e), toujours sous supervision.
- **Écoute du corps** : Remonter dès que le besoin de respirer se fait sentir. L'apnée n'est pas une compétition.
- **Gestion des incidents** : Toute situation de perte de connaissance (PCM) doit être signalée immédiatement et entraîne la fin de séance pour la personne concernée.
- **Respect des consignes** : Suivre scrupuleusement les instructions du moniteur, sans dépasser les limites fixées (temps, distance, profondeur, récupération).

Santé et préparation physique

- **Santé ORL** : Ne jamais forcer les oreilles ou les sinus. Maintenir une bonne hygiène dentaire.
- **Échauffement collectif** : Participer activement à l'échauffement avec les autres pratiquants.
- **Alimentation** : S'alimenter correctement avant chaque séance.
- **État de santé** : En cas de maladie ou de fatigue, rester chez soi et prévenir le moniteur.

Comportement en groupe et vigilance

- **Attention aux autres** : La sécurité est collective, chacun veille sur les autres.
- **Communication** : Informer le moniteur en cas de sortie du bassin, même temporaire.
- **Absences** : Prévenir en cas d'absence inhabituelle.

Pratiques à éviter absolument

- **Hyperventilation** : Interdite car elle augmente les risques de syncope.
- **Lâcher de bulles intempestives** : À éviter, car cela peut être interprété comme un signe de syncope.
- **Pousser ses limites** : Les progrès viennent avec l'entraînement, pas avec la prise de risques.

Formation aux gestes d'urgence

- **Secouristes** : Maintenir ses compétences à jour.
- **Non secouristes** : Se former dès que possible aux gestes de premiers secours.

C.S.M Plongée Mairie de Montereau
77130 Montereau-Fault-Yonne
Président : JUMEAU Cédric
Tel club 06 74 53 22 03
N° de club FFEISSM : 07 77 0834



C.S.M. PLONGEE

Section Apnée

Les Règles de la Bienséance – C.S.M Plongée Section Apnée

 **Objectif : Sécurité + Respect + Esprit Club**

 **En cas de comportement suspect ou risque de syncope (PCM)**

 **Interroge la personne** – “Ça va ? Tu te sens bien ?”

☐ **Remonte-la et maintiens-la en surface**

 **Stimule-la par la parole** – “Respire, reste avec moi !”

 **Prévies immédiatement les moniteurs**

 **Signes qui doivent t’alerter**

Sur toi :

 Trop de bien-être soudain

 Lourdeur dans les cuisses, picotements

 Vertiges, troubles visuels, tremblements

 Ou... aucun signe du tout !

Chez les autres :

☐ Bulles en fin d’apnée

 Immobilité, coulée lente

 Regard vide, lèvres bleues

 Pas de réponse aux stimulations

 **Comportements à éviter**

 Prendre des risques inutiles

 Répéter des PCM

 Un entretien avec les moniteurs aura lieu si nécessaire

 **Engagement personnel**

Je soussigné(e) : Prénom _____ Nom _____

Reconnais avoir lu et compris les règles de la bienséance.

Fait à _____ le _____ Signature _____

 **À retenir :**

☒ **Mieux vaut intervenir trop tôt que trop tard**

 **Ton attitude doit être claire et rassurante pour les autres**

C.S.M Plongée Mairie de Montereau
77130 Montereau-Fault-Yonne
Président : JUMEAU Cédric
Tel club 06 74 53 22 03
N° de club FFEISSM : 07 77 0834