

Protocole d'entraînement en apnée dynamique

- 1) Il est strictement interdit de pratiquer la plongée en apnée sportive sans la présence d'un autre apnéiste.
- 2) Tout apnéiste doit respecter les zones de travail de son niveau : zone d'aisance et zone de performance.
- 3) L'apnée dynamique en **zone d'aisance** peut se faire à deux ou en groupe.
- 4) Lorsqu'un apnéiste veut réaliser une apnée dynamique dans sa **zone de performance**, il doit obligatoirement demander à un autre apnéiste (appelé *apnéiste de sécurité*) de l'assister et d'assurer sa sécurité, selon le protocole suivant :
 - 4.1) L'apnéiste doit annoncer à l'apnéiste de sécurité la performance qu'il désire réaliser.
 - 4.2) L'apnéiste de sécurité doit être présent dans l'eau avant le début de la tentative de performance.
 - 4.3) L'apnéiste de sécurité doit être muni en permanence d'une planche de natation ou d'un objet flottant équivalent.
 - 4.4) Pendant la performance, l'apnéiste de sécurité doit toujours conserver le contact visuel avec son partenaire.
 - 4.5) Durant les 25 derniers mètres de la distance annoncée et jusqu'à la fin de l'apnée, l'apnéiste de sécurité doit suivre son partenaire en surface, à moins d'un mètre de distance horizontale.
 - 4.6) Si l'apnéiste de sécurité perçoit un ou plusieurs signes pré-syncopaux ou syncopaux, il doit donner l'alerte et mettre immédiatement fin à l'apnée en sortant l'apnéiste de l'eau.
 - 4.7) En fin d'apnée, l'apnéiste de sécurité doit suivre la procédure « **TPR** » : **T**endre un objet flottant ou **T**oucher son partenaire, **P**arler à son partenaire, et le **R**egarder dans les yeux pendant au moins 30 secondes.
 - 4.8) En fin d'apnée, l'apnéiste doit obligatoirement enlever son masque ou ses lunettes et indiquer par la parole que tout va bien.
- 5) Après huit (8) semaines d'inactivité, les capacités de l'apnéiste doivent être réévaluées par un moniteur ou un responsable.