

La plongée en apnée me tente, ce que je dois savoir.

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

La plongée en apnée est une discipline sportive qui séduit de plus en plus de pratiquants. Pour évoluer dans les meilleures conditions et éviter les accidents, il est nécessaire de connaître les bases de ce sport.

Quelles sont les disciplines de la plongée en apnée ?

Il existe différentes façons de pratiquer l'apnée, libre ou en compétition.

La plongée en piscine regroupe essentiellement trois disciplines :

- L'apnée statique consiste à retenir sa respiration le plus longtemps possible sans faire de mouvement.
- L'apnée dynamique consiste à parcourir à l'horizontale la plus longue distance possible, avec ou sans palme, en retenant sa respiration.
- L'apnée vitesse-endurance consiste à parcourir une distance fixe le plus rapidement possible en alternant des phases de nage en apnée et des phases de récupération en bout de ligne d'eau.

Vous pouvez également plonger en apnée en milieux naturels (mer, lac, gravière) :

- L'apnée de compétition consiste à descendre le plus profond possible, avec ou sans palme, en s'aidant ou non de poids pour la descente et de câbles ou de mécanismes spéciaux pour la remontée.
- L'apnée de loisir est pratiquée lors de plongées en palmes, masque et tuba (PMT). La plongée PMT est une discipline très répandue car elle permet d'observer le milieu dans lequel on évolue. Elle alterne les phases de respiration à l'aide du tuba et les phases d'apnée. Elle peut être pratiquée en club afin d'apprendre à respirer et nager avec un tuba et à le vider après une plongée.

Quelles sont les règles de base pour plonger en apnée ?

La plongée en apnée peut être considérée comme un sport à risques, mais ce n'est pas un sport dangereux si les règles de sécurité de base sont respectées.

- Ne plongez jamais seul. L'apnée se pratique en binôme : pendant que le premier nageur est immergé, le second le suit et reste attentif afin d'intervenir en cas de problème.
- Ne faites pas d'hyperventilation en respirant vite et profondément avant de plonger. En effet, cette pratique est dangereuse et peut conduire à une syncope (perte de connaissance) qui est d'autant plus grave qu'elle survient dans l'eau.
- Reportez votre plongée si vous vous sentez fatigué ou si vous êtes malade.
- Evoluez par paliers, sans forcer vos capacités. Assurez-vous d'être à l'aise à un niveau (profondeur, temps d'apnée) avant de passer au suivant.
- Cessez votre descente immédiatement et remontez à la surface si

vous ressentez une douleur au niveau des oreilles afin d'éviter les risques de barotraumatisme des oreilles, c'est-à-dire une déformation ou une rupture du tympan due à la pression de l'eau exercée dans les cavités de l'oreille.

Si vous souhaitez vous initier à l'apnée sportive, rapprochez-vous d'un club agréé. Vous serez encadré par des moniteurs aguerris qui vous apprendront les règles de la pratique et les règles de sécurité de l'apnée et vous accompagneront au cours de votre progression.

Dois-je passer une visite médicale ?

L'apnée sportive nécessite de faire une visite médicale, soit avec votre médecin traitant, soit avec un médecin spécialiste des sports subaquatiques. Un certificat de non-contre indication est demandé pour la délivrance de la première licence de plongée en apnée car certaines maladies sont incompatibles avec la pratique de ce sport. La liste des contre-indications et un certificat médical type sont disponibles aux adresses suivantes :

- Certificat médical : <http://medical.ffessm.fr/wp-content/uploads/CMPN.Certif-modifi.retour-copie.pdf>
- Contre-indications : http://medical.ffessm.fr/wp-content/uploads/RI_medical_annexe3_3.pdf

Mon enfant peut-il faire de la plongée en apnée ?

Il n'existe pas de contre-indication médicale liée à l'âge pour la pratique de l'apnée. Toutefois, la plupart des clubs n'acceptent les enfants qu'à partir de 8 ans. Pour l'apnée en profondeur, des limites d'évolution sont mises en place et détaillées par la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-marins : l'enfant peut descendre jusqu'à une profondeur égale à la moitié de son âge. Par exemple un enfant de 8 ans peut descendre à 4 mètres de profondeur maximum.

La pratique de l'apnée apprend à votre enfant à bien respirer et à s'apaiser en focalisant son attention. Cela favorise également l'éveil, la coordination des mouvements et le développement psychomoteur de l'enfant.

Si vous remarquez des signes d'alerte chez un plongeur ou si vous êtes inquiet pour vous-même, contactez les secours en composant le 112. Si vous ressentez des douleurs au niveau des oreilles dans les jours qui suivent votre plongée, consultez rapidement un ORL, surtout si elles s'accompagnent de bourdonnements, d'une surdité ou de vertiges.