



PROCOLE D'ENTRAINEMENT EN APNÉE STATIQUE

Lors d'une apnée statique en **zone de performance**, l'apnéiste doit obligatoirement demander à un autre apnéiste «appelé apnéiste de sécurité» de l'assister et d'assurer sa sécurité, selon le protocole suivant :

1- Communication

L'apnéiste doit annoncer à son apnéiste de sécurité la performance qu'il désire réaliser (temps).

2- Préparation

L'apnéiste de sécurité doit être présent dans l'eau avant le début de la tentative de performance.

3- Vérification

Il incombe à l'apnéiste de vérifier si son apnéiste de sécurité est prêt à le surveiller.

4- Surveillance

Pendant la performance, l'apnéiste de sécurité vérifie l'état de conscience de la manière suivante : il presse la main de l'apnéiste 1, 2 ou 3 fois. L'apnéiste doit lui répondre par le même nombre de pressions.

L'apnéiste vérifie l'état de conscience toutes les 30 secondes, 1 minute avant la fin de la durée annoncée et toutes les 15 secondes au-delà de celle-ci.

5- Sauvetage

Si l'apnéiste ne répond pas par le nombre de pressions convenu, l'apnéiste de sécurité le sollicitera à nouveau et immédiatement. À défaut de réponse ou si la mauvaise réponse persiste, l'apnéiste de sécurité donnera l'alerte et mettra fin à l'apnée en sortant l'apnéiste de l'eau.

6- TPR

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 pendant au moins **30** secondes.

Après la performance, l'apnéiste doit obligatoirement enlever son masque ou ses équipement faciaux et indiquer par la parole que tout va bien. L'apnéiste de sécurité doit garder son équipement et être prêt à agir.