



## Protocole d'entraînement en apnée dynamique

Lors d'une apnée dynamique 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 (distance).

### 2- Préparation

L'apnéiste de sécurité doit être présent dans l'eau (palmes et tuba) avec un objet flottant (planche de natation) 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 doit conserver en tout temps le contact visuel avec son partenaire et il doit suivre son partenaire en surface, à moins d'un mètre de distance horizontale.

### 5- Sauvetage

Si l'apnéiste de sécurité perçoit un ou plusieurs signes pré-syncopaux ou syncopaux, il doit mettre immédiatement fin à l'apnée en sortant l'apnéiste de l'eau et donner l'alerte en maintenant les voix respiratoires hors 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.