



## Une formation optionnelle, mais bien utile !!

*La ligue de Bourgogne de la FFESSM a récemment organisé une "formation passerelle apnée optionnelle" pour les clubs de la région. Dotée de 20 places au total, cette formation a été particulièrement demandée et 8 icaunais ont eu la chance d'y participer. Organisée à la piscine olympique et dans la fosse de plongée UCPA de Dijon, elle était organisée par Dany Lévêque, responsable de la commission apnée. Huit moniteurs du Codep 89 y étaient présents.*

*De facto*, tout moniteur technique FFESSM possède dès le E1 également le titre de IE1 (Initiateur-Entraîneur 1er niveau) apnée et est donc habilité à encadrer et enseigner cette discipline dans des bassins de 6 mètres au maximum. *De facto* toujours, un IE1 est également A2, le deuxième niveau de pratique de l'apnée selon les définitions du MFT de la FFESSM.

Mais concrètement, il faut bien avouer que bon nombre d'encadrants techniques ne répondent pas aux exigences définies par ces niveaux définis par la commission nationale d'apnée de la FFESSM. Ils enseignent pourtant l'apnée dans le cadre des entraînements qu'ils prodiguent, en fonction de leur propre analyse, de leur propre expérience, de leurs propres idées reçues et de ce qu'ils pensent être bon pour leurs pratiquants.

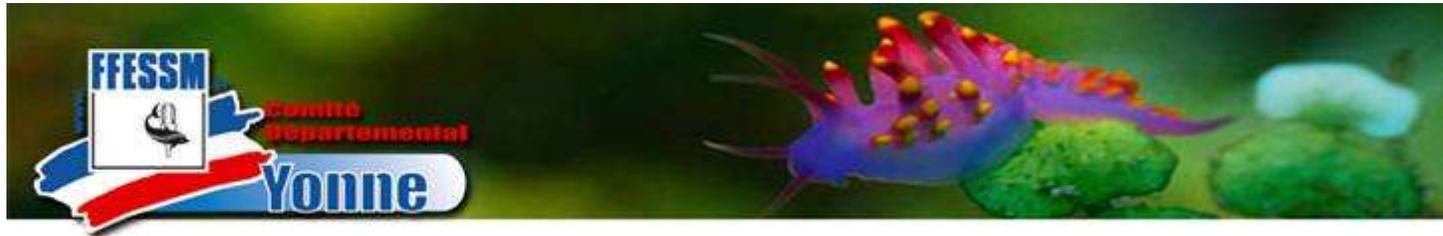
Les huit icaunais du Codep 89 – et sans doute tous les participants – qui se sont rendus à Dijon s'inscrivaient dans cet état d'esprit et avaient chacun ses *a priori*. Tous ont découvert et appris de nombreuses choses, notamment que la manière dont nous pratiquons n'était pas forcément la meilleure. L'exemple le plus flagrant en est la pratique ultra-répandue de la conclusion d'une séance de PMT en piscine par une vingtaine de minutes d'apnée. En réalité, pour bien faire il faudrait dédier la séance complète à l'apnée et non venir simplement en greffer un embryon sur une séance PMT.

**COMITE DEPARTEMENTAL DE L'YONNE DE LA FEDERATION FRANCAISE D'ETUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS**

**www.codep89.fr - Siret : 447 831 694 00016 - Code APE : 926C**

**Jean-Gilbert AHANG - 1 rue du Stade - 89260 THORIGNY / OREUSE - Tél. : 06.80.68.32.89 - Fax 03.86.83.88.09 - Email :**

**President@codep89.fr**



## **Le saviez-vous ?**

Les techniques de sauvetage d'un apnéiste syncopé diffèrent radicalement de celles d'un plongeur en difficulté. En effet, si le syncopé se réveille, cela va déclencher chez lui le réflexe ventilatoire et, si la reprise de conscience se fait sous l'eau, une inhalation d'eau et une noyade. Il est donc nécessaire d'empêcher la ventilation du syncopé en mettant la main sur sa bouche alors qu'au contraire en plongée, on veille soigneusement à ce que le plongeur en difficulté ventile au mieux.

Cette seule différence majeure justifierait à elle seule que la fédération rende le RIFA Apnée obligatoire pour tout cadre enseignant l'apnée. Mais pour l'heure, cette formation demeure optionnelle ; elle n'en est donc pas moins utile, pour ne pas dire indispensable.

## **Un contenu riche**

La journée passerelle a notamment permis aux stagiaires de passer les compétences 1, 2 et 3 du RIFA Apnée qui, couplées aux autres compétences RIFA Plongée dont ils sont par définition déjà détenteurs en tant qu'encadrants techniques, ont permis à Alexandre Bert, moniteur à Plongée Loisirs Chalons, de formaliser leur RIFA Apnée.

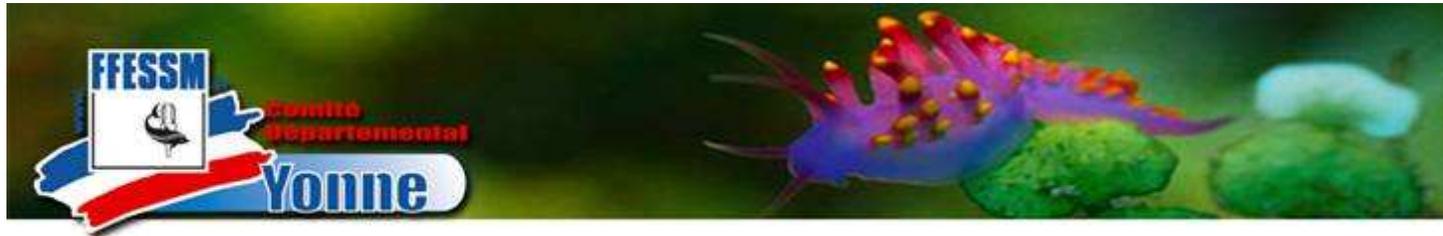
Organisation de la filière apnée au sein de la FFESSM, de la sécurité, physio-pathologie de l'apnée, ventilation, récepteurs, hyperventilation et syncope anoxique, muscles et consommation d'O<sub>2</sub>, barotraumatismes et compensation, entraînement, compétition ou encore matériel sont autant de sujets théoriques ayant été abordés au cours de la journée. La formation comportait également une partie pratique, avec une séance dans la très belle piscine olympique du grand Dijon et une autre dans la fosse de plongée, notamment pour la pratique du sauvetage dans un bassin de 6 mètres de profondeur.

**COMITE DEPARTEMENTAL DE L'YONNE DE LA FEDERATION FRANCAISE D'ETUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS**

**[www.codep89.fr](http://www.codep89.fr) - Siret : 447 831 694 00016 - Code APE : 926C**

**Jean-Gilbert AHANG - 1 rue du Stade - 89260 THORIGNY / OREUSE - Tél. : 06.80.68.32.89 - Fax 03.86.83.88.09 - Email :**

**President@codep89.fr**



Puis, elle s'est conclue par une séance un peu plus ludique, les stagiaires ayant eu la possibilité de s'essayer à la profondeur dans le tube de 20 mètres, sous l'œil vigilant des moniteurs de la ligue. Merci à tous les moniteurs ayant bénévolement assuré cette formation autour de Dany, Alex, Dan et Rapha...

Forts de ces enseignements, les stagiaires icaunais, tous forcément motivés, ont regagné leur pénates. Il ne leur reste plus maintenant qu'à transformer l'essai et à mettre en place, dans leurs clubs respectifs, les structures et l'organisation pratique correspondante, afin de mieux sécuriser et encadrer des pratiques pourtant séculaires et faire progresser leurs pratiquants pour toujours plus de plaisir.

**Benoît Herr**

**Responsable Communication Codep 89 FFESSM**



**COMITE DEPARTEMENTAL DE L'YONNE DE LA FEDERATION FRANCAISE D'ETUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS**

**www.codep89.fr - Siret : 447 831 694 00016 - Code APE : 926C**

**Jean-Gilbert AHANG - 1 rue du Stade - 89260 THORIGNY / OREUSE - Tél. : 06.80.68.32.89 - Fax 03.86.83.88.09 - Email :**

**President@codep89.fr**