

Sécuriser un atelier en apnée

prévention, syncope & conduite

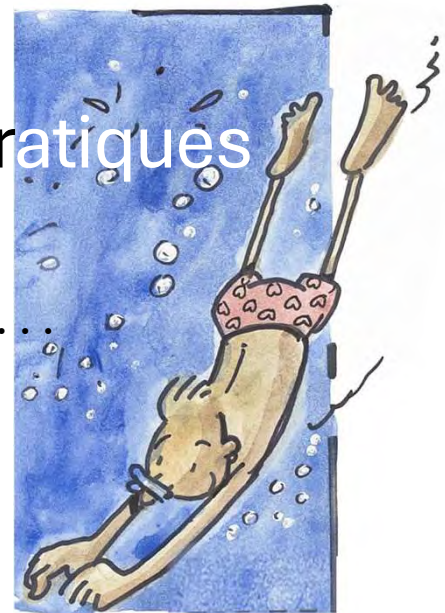


Michel Lambinet

1

accompagner les pratiques de l'apnée

en confort et en sécurité . . .



Michel Lambinet

2

une commande ? une évidence ?

- Incident à la Gravière
- Souvenirs personnels structurants ...
- Evolutions, Structurations et performances en apnée
- Vœux de sécurité

Michel Lambinet

3

vous avez dit apnée ?

DE ONDERZEEVISSERIJ



Pêcheurs de perles - Pour plonger le pêcheur se tient debout sur une grosse pierre. Il ramasse vite une quantité de coquilles, puis il remonte pour respirer.

Parevisser - Bij het duiken staat de parevisser op een zware steen. Het worden schelpen in een mandje geschud, waarop de visser boven komt om te ademen.



Pêcheurs d'éponges - Dans l'Archipel Grec, les éponges sont pêchées par des plongeurs, la « foue », peu près de la même manière que les pêcheurs de perles.

Sponsvisser - Sponsen worden door duikers in de wateren van de Griekse archipel opgevoerd. Ze gaan ongeveer te werk als de parevisser.



Pêche sous-marine - Des plongeurs avec ou sans casque de scaphandrier font en mer la chasse à la aux petits poissons multicolores.

Onderzeewissers - Duikers met of zonder helm gaan in het water op jacht, o.a. op kleine bontgekleurde vissen, die vooral met het net worden gevangen.

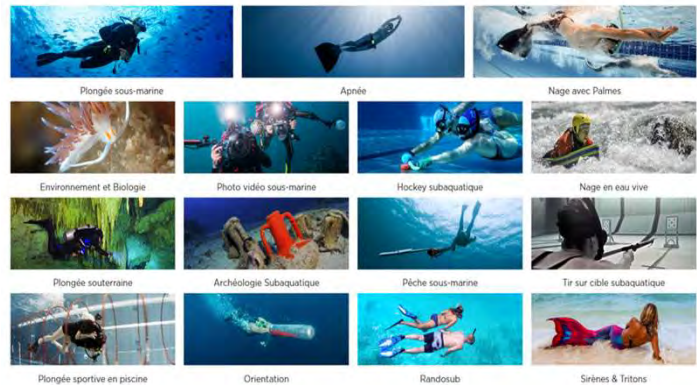
Michel Lambinet

4

vous avez dit apnée ?

- Apnée
- Tir sur Cible subaquatique
- Hockey subaquatique
- Nage avec Palmes
- Sirènes & tritons
- Randosub
- (pêche sous-marine)
- Plongée
- Photo-Video
- Environnement & Biologie

Michel Lambinet



tous concernés finalement, tous pratiquants

(pêche sous-marine) en apnée bien sûr mais parenthèses pour se rappeler de ne pas pêcher à la Gravière

deuxième groupe, où on ne devrait pas faire d'apnée, sauf concentration ou panne d'air

cela fait partie d'un cours sécurité en photo-video, et des briefings, la désaturation en étant perturbée.

vous avez dit apnée ?



NIVEAU 4 | Guide de Palanquée

- défis et challenges
- examens en théorie dans les accidents
- examens en pratique, plongée libre et sauvetage mannequin
- bien être physique
- bien être mental

Accidents liés à la pratique de l'apnée

- Risques et prévention.
 - Importance de l'échauffement et règles de sécurité.
- Evaluation :** étude de cas.

ÉPREUVES DE CONDITION PHYSIQUE

3 | ÉPREUVE DE **PLONGÉE LIBRE** À 10 MÈTRES : Coefficient 1

DESCRIPTION & DÉROULEMENT

Cette épreuve a pour but de permettre au candidat de démontrer une capacité minimale à l'apnée.

Au signal du jury, le candidat effectue une technique d'immersion efficace, descend en apnée jusqu'au niveau de l'examineur dont le masque est à 10 m, se stabilise à son niveau, lui fait face, répond au signe OK, s'identifie et remonte en effectuant un tour d'horizon en stabilisation. Le tuba ne doit pas être en bouche à la sortie de l'eau.

Dès qu'il fait surface, le candidat effectue le signe OK et reste pendant 30 secondes après le retour en surface sous contrôle du jury pour vérifier son état de conscience.

Le candidat n'a droit qu'à un seul essai pour réaliser l'épreuve.

Elie Boissin, 1960

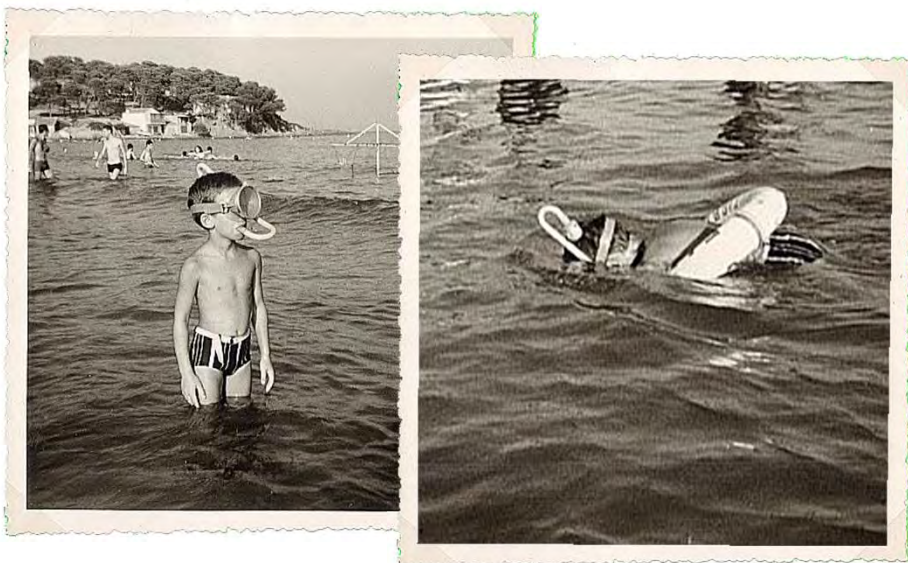


Michel Lambinet

lier, faire des transversalités théorie et pratique
en théorie on parle et on interroge sur l'échauffement et les règles de sécurité,
mais en pratique, dans l'eau ?...

affirmation de la part mentale, d'une réussite, d'une décision d'y aller, ou pas,...

pourquoi moi ?



Michel Lambinet

je revendique une pratique ancienne, toujours avec des éléments de sécurité !

sérieusement, après mon accident, j'ai cherché des réponses aux problèmes de sécurité en cherchant dès 2001 des apneistes dans l'EST.

Cela m'a amené à devenir MEF 1 apnée, JFA 1, juge apnée, dans les premières compétitions d'apnée.

Et je suis MF2, IR honoraire, DEJEPS

En rejoignant les apneistes de l'EST en 2001, après mon accident, j'ai aussi participé depuis 2002 à la structuration de la Commission Nationale Apnée

Pourquoi moi ?

2007 Michel Lambinet



Michel Lambinet

2009 Anne Corbé



2021 Véronique Richin IN

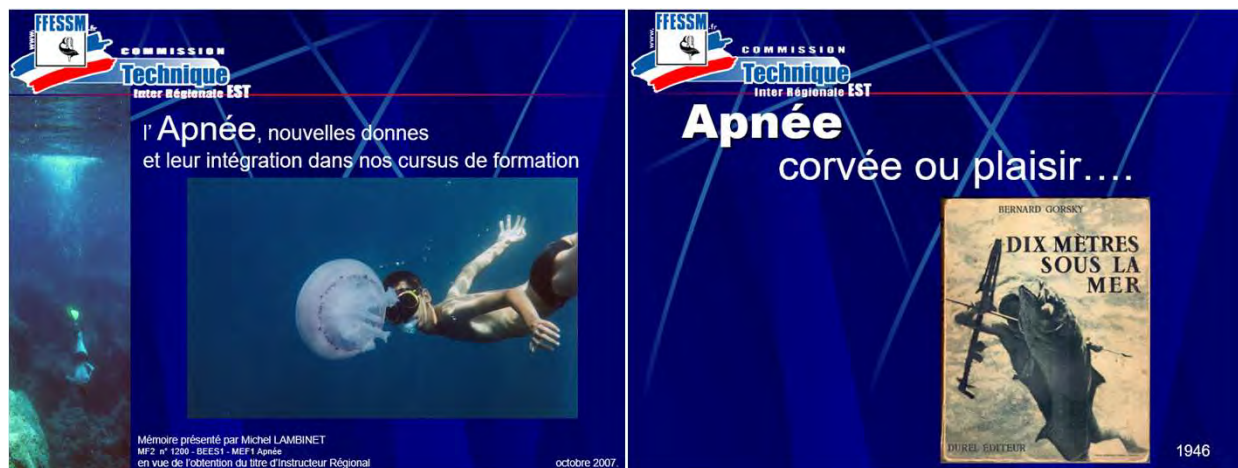


Pour devenir instructeur régional j'avais présenté un mémoire en direction de la commission technique régionale, d'autres ont été fait aussi.

Ils sont disponibles en ligne.

On-t-il fait évoluer les pratiques ?

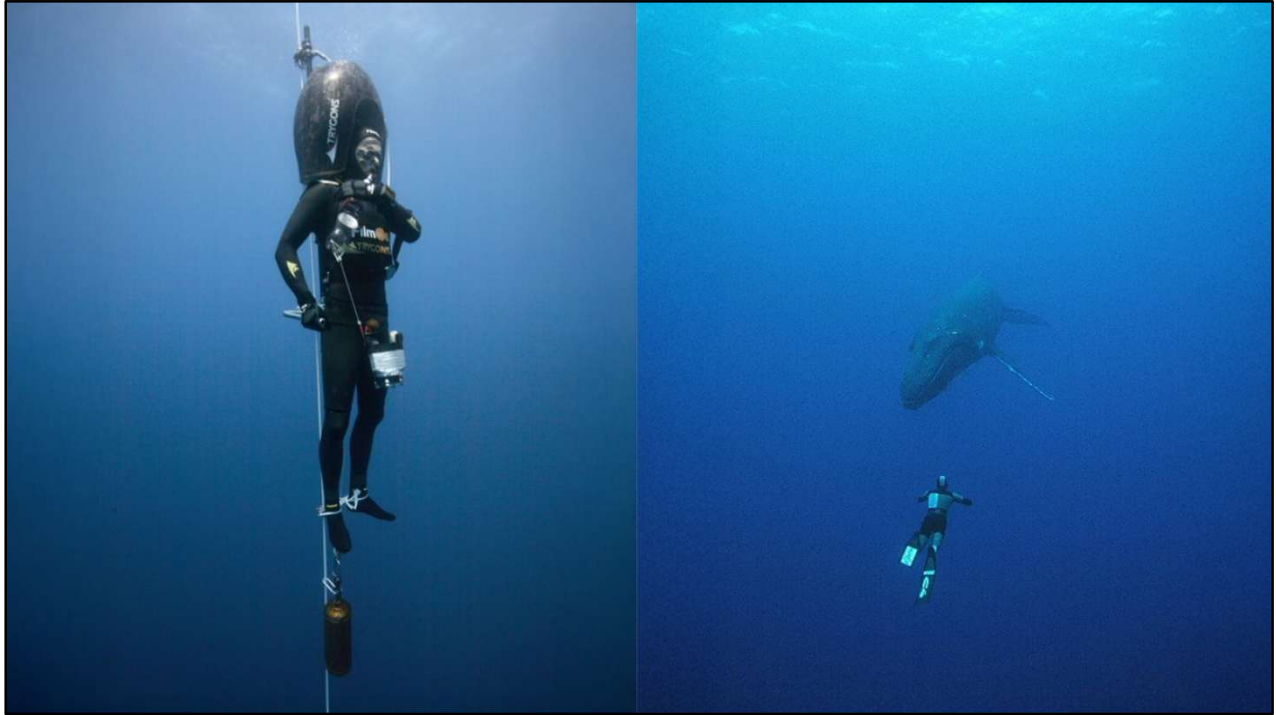
Pourquoi moi ?



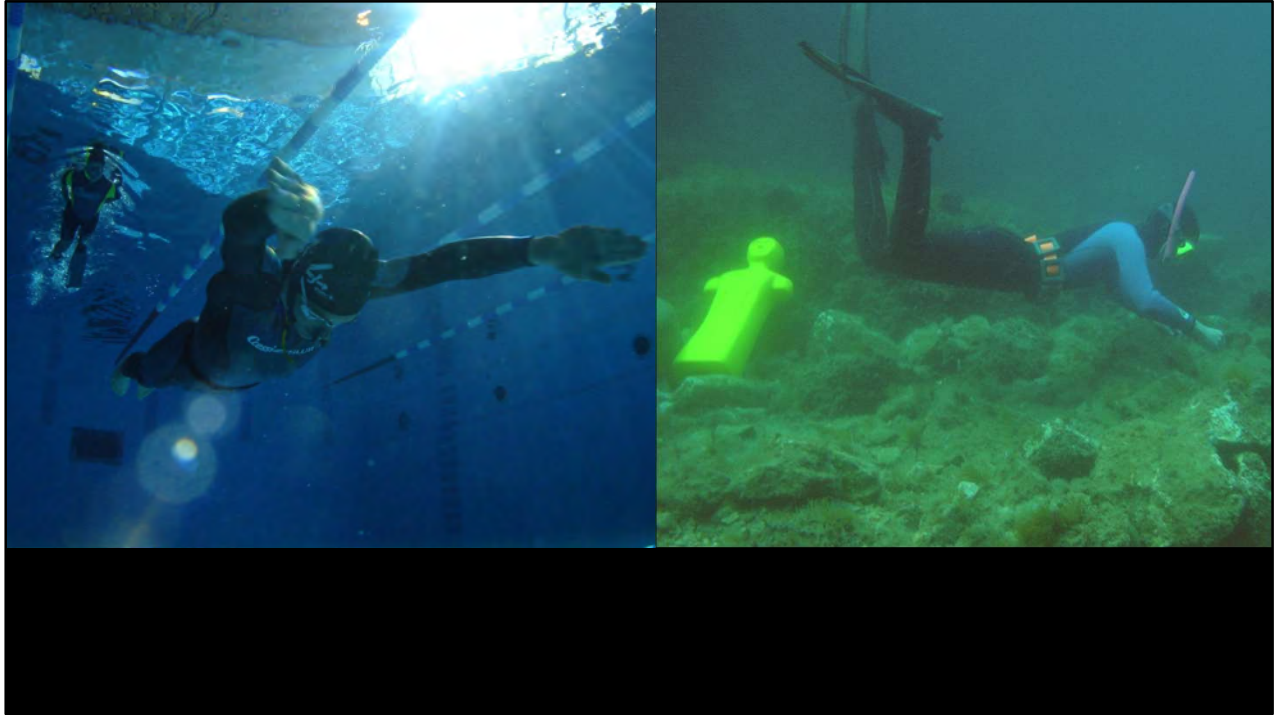
Michel Lambinet

Et donc deux présentations à disposition, ma soutenance, et une réflexion sur les aspects corvée ou plaisir en apnée... toujours d'actualité

Beau livre : dix metres sous la mer, résumé de « la peche à la nage » de l'époque où 10 m suffisaient pour rencontrer de gros mérou, des marsoins ou des raies... où l'auteur évoquent les fanfaront qui prétendent plonger à plus de 10m, puisque des gens capables d'une telle performance se comptent sur les doigts d'une main.



corvée ou plaisir ?
deux salles, deux ambiances !



corvée ou plaisir ?
deux salles, deux ambiances !

souvenirs structurants

- mon niveau 2...
- 2001, mon accident...
base fédérale, stage N4 de 15 jours, jury d'apnée en place (MF2 bouteille)

Michel Lambinet

une épreuve dont on ne dit pas le nom, sinon elle revient dans l'esprit des moniteurs :

Matinée de validation N2, visibilité mauvaise, « zut on a oublié l'apnée !

Allez, on fait tout de suite, je serais à 5 m vous me rejoignez en descendant suivant mes bulles, je vous donnerais une direction, un autre plongeur sera dans cette direction....

apprentissage, plaisir ?

lestage ? non

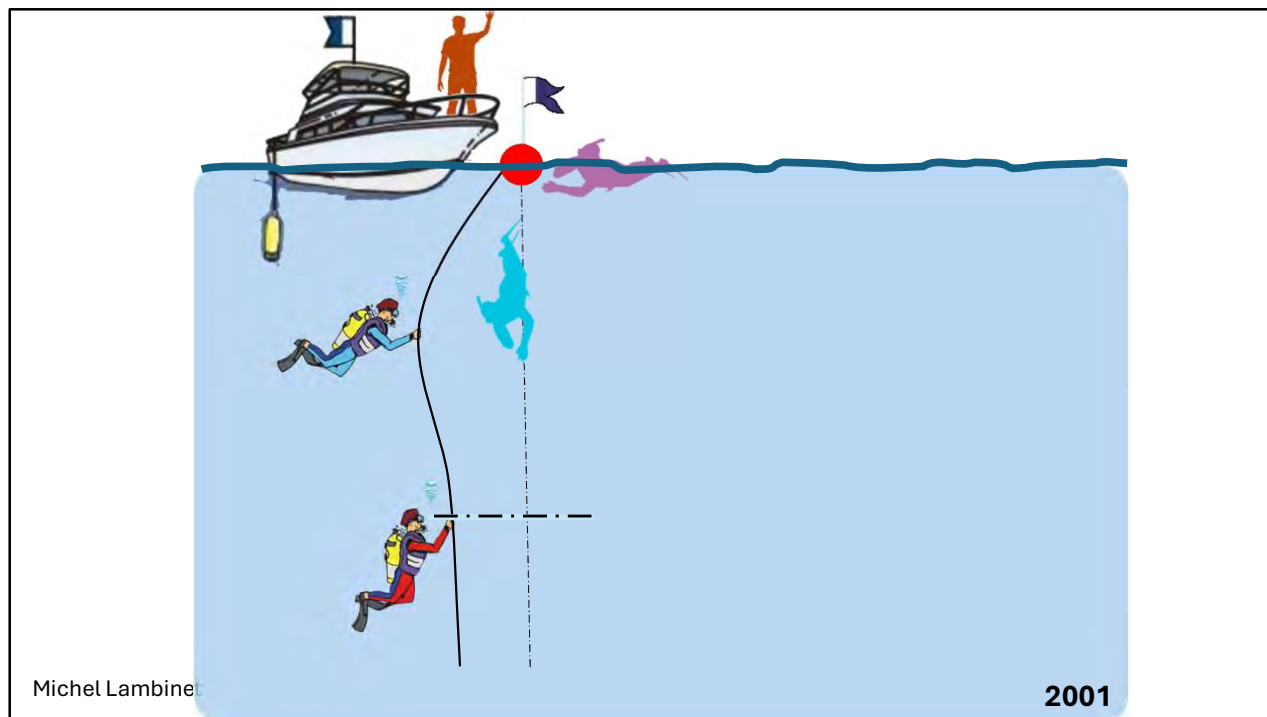
canard ? non

nage en apnée ? non

sentiment de réussite ? non

etc...

n'en parlons plus



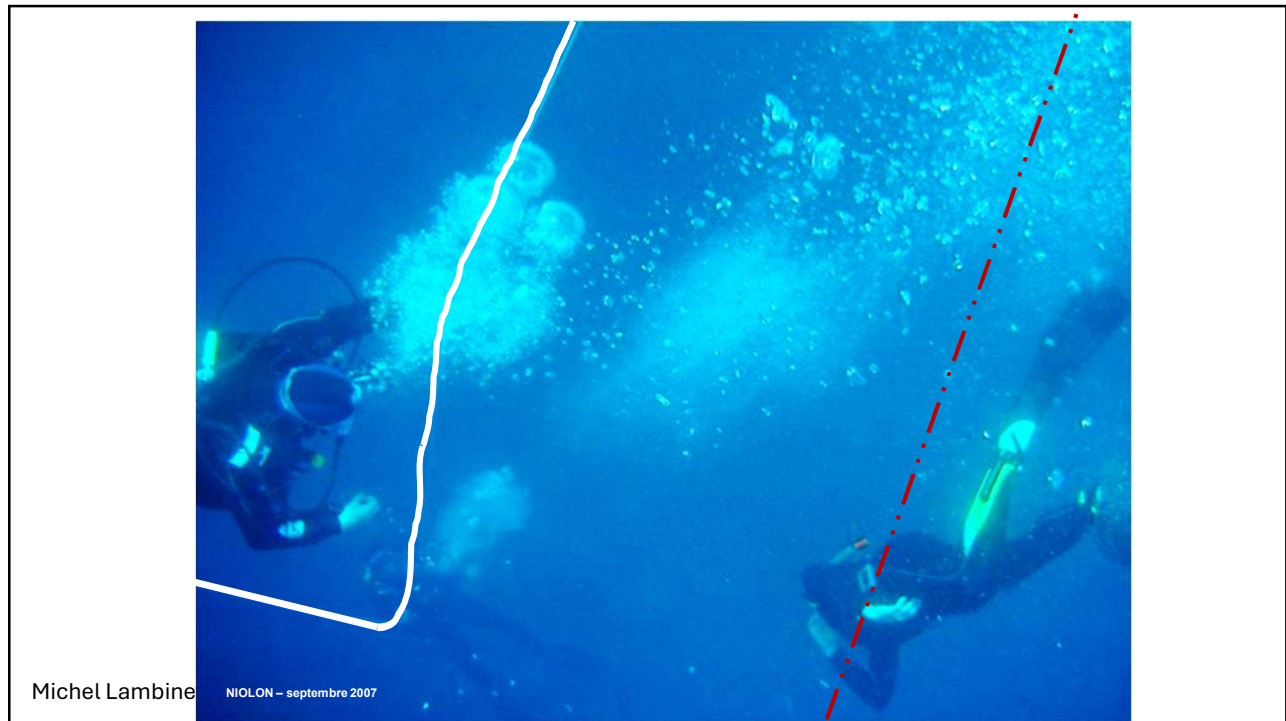
1. jury sur le bateau au sec
2. un bout de matérialisation, parti en dérive avec les plongeurs de sécurité
3. un stagiaire MF1 s'est mis à l'eau
4. je part, beau canard, bien aligné, je regarde mon ordi 5m
je pense « je vais bien »
5. trou, pas de souvenir... perte de connaissance, je palme
sans doute puisque je ne suis pas très lesté
6. douleur folle à l'oreille, réveil, recroquevillé, « qu'est ce
que je fais là ? »
7. l'ordinateur dit 15m !
8. je remonte vers le jury et sécurité à 10m, je ne ressens
rien, anesthésié, pas besoin de respirer, pas d'urgence
9. on devait signer la plaquette, je signe, j'écris, on échange
quelques signes, il me suggère de remonter... je ne

ressens rien, anesthésié, pas besoin de respirer, pas d'urgence

10. je remonte, je fais un signe ok franc au plongeur à 5m et tout bascule de 90°, il n'y a plus de haut et de bas, je fais des signes je ne vais pas bien de plus en plus amples.... et je remonte, parce que volontairement peu lesté et qu'il y a du soleil dehors, le stagiaire MF1 en PMT s'apprêtait à me rejoindre sentant que quelque chose n'allait pas.
11. vertige, tout bascule, il me ramène au bateau, fin de stage, pas d'examen fin de semaine

Rien de cassé, arrêt 15 jours.

Mais c'est encore une oreille sensible, la première à ne pas vouloir compenser...



14

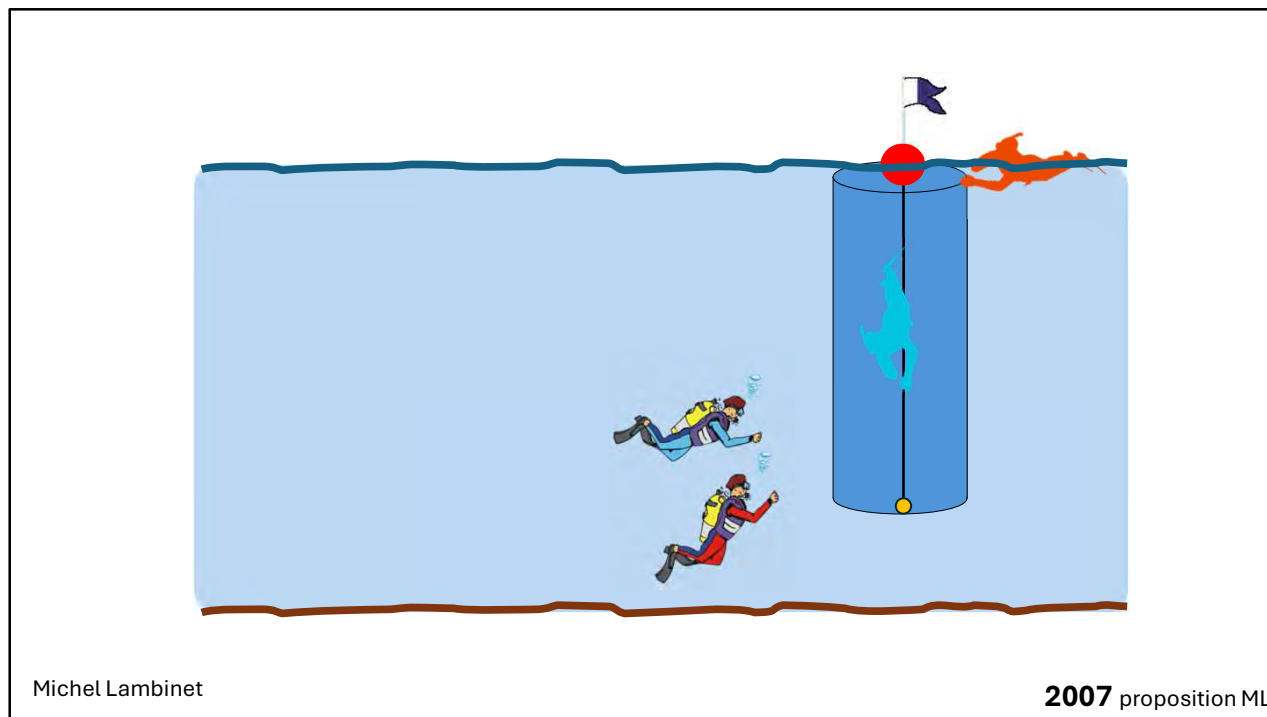
organisation

- site inadapté
- vocabulaire
- défaut surveillance
- défaut intervention

> > NOYADE
> > démotivation, abandon...

Michel Lambinet

15



- 1, matérialisation pour l'apneiste, un moniteur en PMT, contact et régulation, secours éventuel
2. Offrir le cylindre, le bout tendu, libre... jury indépendant
- 3, offrir un repère, un but

ATTENTION multiplication bouts...
LEST ?....

CISAILLES ! les palmes réglables se prennent toujours dans le bout

définir, accepter et respecter un cylindre virtuel d'évolution

et le mannequin du MF2 ?

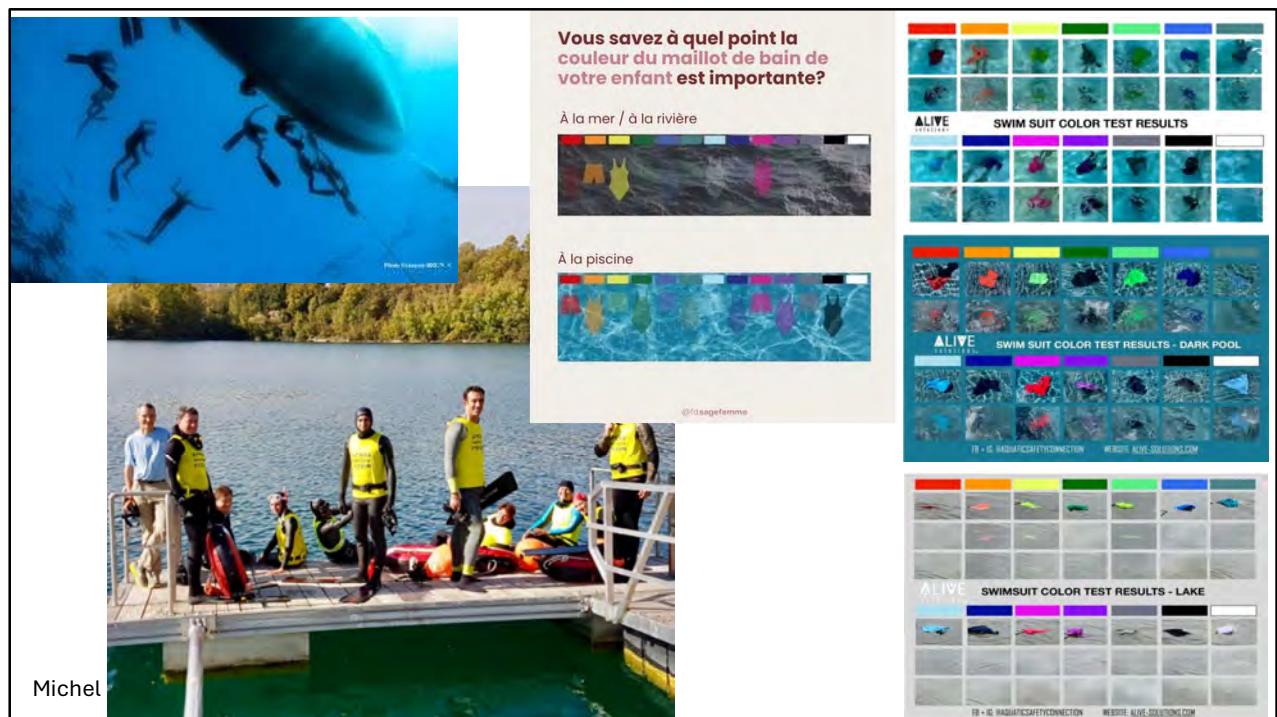
- les 15m ont disparus
- c'était un gros point de blocage, j'ai accompagné beaucoup de candidats en Alsace, en PMT, dans l'eau, avec eux, à égalité...
- reste le mannequin, à entraîner
- plateforme à 10 m à la Gravière ?

Michel Lambinet

L'apnée à 15m est supprimée.

C'était un énorme point de blocage et j'ai beaucoup accompagné de candidats en préparation, surtout en étant dans l'eau en PMT avec eux, à égalité, au contact, en réalisant les 15m avec eux, éventuellement en poids variable pour s'habituer à la compensation sans avoir à fournir d'effort au canard et au palmage.

note : ensuite un canard sans appréhension est plus efficace !



les couleurs....

on est très bon en cours théorique, sur l'optique et la disparition des couleurs, mais....

a-t-on jamais fait une relation transversale avec la sécurité ?

retrouver un enfant ou un bébé nageur, bien sûr

mais retrouver un plongeur ou un apneïste est aussi stressant

des experts ?

milieu naturel ou piscine, fond bleu, bleu foncé, ou métallique ?

Se poser la question, tester ?

les apneïstes ont adopté quasi systématiquement le jaune ou le blanc

pensez aussi ombre, couché de soleil, contre jour,....

où tous les apneïstes sont bleu foncé...

autre moyen : LES ATTACHER ,
une longe



Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins
French Underwater Federation



MONITEUR
ENTRAÎNEUR FÉDÉRAL
2^{ÈME} DEGRÉ D'APNÉE
FREEDIVING INSTRUCTOR***

M / M^{me} : _____

Date : _____

Lieu : _____

N° brevet : _____

Commission Nationale : _____

Président
commission nationale

Moniteur

Titulaire

ÉCOLE FRANÇAISE
apnée

www.ffessm.fr

Michel Lambinet

félicitation
on voit du doré, du rouge, du bleu acier...
c'est aussi de la COM personnelle bien sûr

autre moyen : accrocher le plongeur, la longe qu'on devine ici
mais ATTENTION quand on s'accroche !

cauchemar : plongeur belge croisé à Rochefontaine
tout accroché par des ficelles, le masque, détendeur, 2^e détendeur, lampe, boussole, tablette,...
et accroché avec l'élève (heureusement 1 seul...)

équipement



PAS SANS FORMATION & ENTRAÎNEMENT

- > faire ce qu'on a dit, en fixant un plancher
- > savoir où il est sans accompagner
- > pouvoir le remonter sans descendre

n'empêche pas de rejoindre en décalé
(réservé pour le sauvetage éventuel)



pensez EPI, pensez pro, pensez sécurité

avant 1990 dans l'EST : question de visibilité
faire ce qu'on a dit, fixer un plancher
savoir où il est,
pouvoir le ramener sans descendre

équipement ?

- restons plongeurs
- mais faites-vous plaisir
combinaison, palmes,...



Michel Lambinet

si on veut se faire plaisir en glisse en descente, abandonner le tuba....
s'assurer qu'il flotte, ou exagérer la chose

lestage

Se laisser couler ?... ou remonter naturellement ?...

- Sur 10 m, en loisir...
- Longtemps la commission régionale apnée a travaillé sous-lesté volontairement :
 - Travail efficacité, canard, palmage...
 - relâchement à la remontée, sensations
- Sécurité passive

Michel Lambinet



couler sans effort, belle sensation mais attention
il y a une remontée, et pouvoir rester en surface, etc....

belle sensation aussi de remonter sans effort !

syncope, PCM et conduite à tenir ?

- samba ou PCM

perte de contrôle moteur



Michel Lambinet

vidéos dans la soutenance de mon mémoire

- gros tremblements, gestes incohérents, lâché de bulles
- arrêt immobile, regard dans le vide, plus de montée
- l'air de palmer, gros flot de bulles

conduite à tenir : trois gestes

- obturation des voies aériennes
- bouche à nez
- retournement



Michel Lambinet

PCM et syncope sont temporaires, des reprises de ventilation sont possible et c'est là que survient la noyade

TRISMUS et constat depuis 2002, valable aussi en secourisme général sur des traumatismes de la bouche ou de la machoïse
professeur de médecine strasbourgeois publie, une thèse en 2009 en Lorraine sur l'expérience des Pompiers de Paris pour les arrêts cardio-respiratoires

retournement, qui pourrait rejoindre le RIFAP

impossible de relever un apnéiste à plat ventre dans l'eau, retournez-le !
main la plus proche sur l'épaule la plus proche, aide de l'autre main,
il se retourne et se trouve au creux du bras, voies aériennes hors de l'eau
prêt pour un bouche à nez

facile, mais IMPOSSIBLE sans mise en situation et entraînement régulier

une très ancienne vidéo d'Antoine MAESTRACCI reprise par tous...

<https://www.youtube.com/watch?v=XeNiUUTTNwA>

à pratiquer, s'entraîner.

efficace en ayant pied, mais aussi en pleine eau !

organisation

- Pratiquer, oui
- Se soucier d'organisation alors
- Et de procédures d'assistance ou de secours

Michel Lambinet

10 m une profondeur pour tous ?

- MF1...
 - souvenir de son GP
 - accompagnement des GP en formation
 - envisager un MF2 ?

Michel Lambinet

expérience loisir au CPSelestat, dans les années 2000
dans des séances de nage et d'apnée du mercredi soir, puis d'apnée, hésitantes
au début, puis tout le monde atteignant les 10m (profondeur max d'un endroit
réduit de la Gravière.

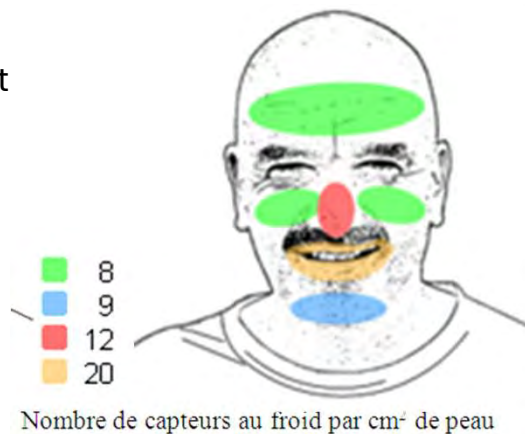
donner une consigne ne suffit pas,
s'assurer de sa compréhension,
et des moyens de l'appliquer !

donner une consigne ne suffit pas,
s'assurer de sa compréhension,
et des moyens de l'appliquer !

Michel Lambinet

échauffement, mise en condition

- muscles, jambes
- mais préparer à l'apnée en ralentissant
son rythme cardiaque
bradycardie



Michel Lambinet

bien sur jambes pour l'effort à fournir, mais préparer à l'apnée en travaillant calmement
réduire ses battements cardiaques, se souvenir de la bradycardie au froid
importance des zones à mettre à température, à refroidir :
pensez cagoule, masque, protection lèvres,...

un extrait de mon mémoire
j'avais colorié un peu tous les instructeurs....

randosub

• 6 m

- profondeur limite pour un pass'découverte
- profondeur charnière pour le matériel à prévoir pour organiser l'activité



randosub.ffesm.fr

qui ? (recommandations fédérales)

- Moniteur ou entraîneur en apnée et PSM
- Moniteur fédéral 1 et 2ème degré technique
- Formateur Bio 2ème degré
- BEES 1er, 2ème ou 3ème degré option plongée
- BPJEPS mention « plongée subaquatique », options A et B
- DEJEPS mention « plongée subaquatique » ou « activités de plongée subaquatique »
- DESJEPS mention « plongée subaquatique »

avec formation complémentaire en ligne et QCM

- Guide de palanquée en plongée scaphandre (GP)
- Initiateur de la technique
- Initiateur apnée ou PSM >

Formateur Bio 1er degré + RIFAA ou RIFAP

Michel Lambin

comme la prose, qui n'en a pas fait ?

cela dit besoin de se remettre en question sur l'animation à réaliser tout au long de la rando, sans détendeur en bouche

besoin de se renseigner sur la faune et la flore présents de 0 à 3 m

(on s'investira dans la flore, ça bouge moins vite !)

autant l'apnée parait naturelle autant,

pour avoir fait des formation guide de randonnée à la Gravière avec Katy

- c'est dans l'eau que les stagiaires ont senti la difficulté d'avoir 8 personnes en train de faire de « petites apnée »

- « petite apnée » ? un demi canard ? sur 2m...

pas d'efficacité plus tard, geste nécessitant une grande maîtrise au contraire

l'accident à la Gravière ?

- choix du site
- équipement
- rôle et consignes

Michel Lambinet

dernière séance avant un départ pour l'examen
une perte de connaissance quelques instants
j'étais présent rapidement sur site j'ai eu du mal à évaluer le rôle de chacun

un peu de tout ce que j'ai raconté dans mon intervention...
-l'habitude
-ponton 3 soleil couchant
fin d'une journée fatigante, perspective d'un examen proche...
-beaucoup de monde à l'eau
-pas trop de consignes

Pas de séquelles, mais
une dernière séance cool qui a généré beaucoup de stress pour la victime,
avec l'amnésie, la crainte de ne pouvoir partir, la crainte de l'examen quelques
jours plus tard, etc...

conduite à tenir

- PCM
- syncope...

confirmation de la réponse en direct au séminaire :

- « ne pas hésiter à nous appeler,
cela ne veut pas dire obligatoirement ambulance ou hôpital »

Dr Valérie Wilme représentant le SAMU au séminaire 2026

le 15

Michel Lambinet

Il y a des protocoles en apnée, sans appel des secours, notamment en compétition...

mais avec beaucoup de compétences et de surveillances.

La perte de connaissance peut être un signal d'autre chose, et nécessiter un conseil médical.

L'inhalation d'eau même faible n'est pas à prendre à la légère.

(Médecin Colonel... en conférence à Colmar sur les noyades évoquant les noyés, ou ayant inhalé, restés conscients et ventilant, des patients qu'il craignait néanmoins toujours de perdre en service de réanimation dans la nuit suivante)



Refusez la didacture de moniteurs apnésiques !

DIDACTURE. Méthode pédagogique autoritaire.^[1]

APNÉSIQUE. Qui perd la mémoire dès qu'il arrête de respirer.^[2]

^[1] Mot-valise : Petit Larousse, un mot constitué par l'amalgame de la partie initiale d'un mot et de la partie finale d'un autre (ex. : franglais).<http://perso.orange.fr/alain.crehange/frmotsval.html>

^[2] autre Mot-valise

Michel Lambinet

Merci de votre attention

Michel LAMBINET

24 janvier 2026