



ABALONE CHASSE BORDEAUX

CHARTRE APNEISTES

– annexe du règlement intérieur –

REGLES D'ORGANISATION

- Il n'est pas autorisé d'entrer dans la piscine (vestiaire) seul : on doit attendre à l'accueil l'arrivée d'un encadrant.
- Etre en possession de la carte piscine.
- A son arrivée au bord du bassin :
 - S'inscrire sur la liste de présence.
 - Vérifier son matériel.
 - Prévenir l'encadrant d'un état de forme particulier : stress, fatigue,...
 - Briefing du DP / encadrant.
 - Autorisation de l'encadrant pour mise à l'eau.
- Retard : pas de retard accepté de +15min, si retard inférieur se présenter au DP qui a le droit de refuser.
- Les membres doivent respecter les créneaux pour lesquels ils sont habilités à venir (définition des prérogatives en début d'année) et doivent suivre le programme proposé par l'encadrant. Sauf exception discutée au préalable avec le bureau, un membre ne peut avoir de programme d'entraînement spécifique individuel.
- Si un apnéiste a besoin de s'absenter en cours d'exercice (toilette,...), il prévient l'encadrant à sa sortie de l'eau et à son retour.

SAVOIR ETRE :

- Pas de niveau d'apnée requis pour débiter avec ABALONE mais la pratique de l'apnée demande un minimum d'hygiène de vie alimentaire, d'activité physique...et d'entraînement régulier (2 fois par mois minimum).
- Prévenir le DP et encadrant en cas d'entraînement irrégulier pour que vous puissiez intégrer à la reprise un groupe de niveau inférieur à son Maximum Maîtrisé (MM) et/ou adapter la séance en concertation avec l'encadrant.
- Ne pas venir en cas de grosse fatigue, problème au sinus,...
- Ne jamais dépasser ses limites ; on travaillera principalement à la recherche de sensations et de connaissance de soi (capacités et limites).
- Réduire sa distance/temps d'apnée en fonction de ses sensations.
- Rester humble devant sa performance et ne pas vouloir se comparer aux autres.
- Ne pas rechercher la performance à tout prix : le mental ne doit pas surpasser le physique.

SAVOIR FAIRE : REGLES DE SECURITE

La surveillance mutuelle est le principe fondamental de la sécurité en apnée.

La progression et la maîtrise de son apnée est plus important que l'atteinte de l'objectif.

- Connaître et respecter ses prérogatives.
- Pas d'apnée seul et hors du cadre donné par les encadrants.
- Pas de lâcher de bulle sous l'eau sauf si l'exercice l'exige.
- Pas d'hyperventilation, ni de carpe.
- Arrêt de la séance en cas de fatigue, froid, crampe,...
- Lors des entraînements en binôme, chaque apnéiste doit surveiller non seulement son binôme, mais aussi rester attentif au reste du groupe.
- Savoir détecter les signes de détresse chez soi et chez les autres et les signaler à l'encadrant.
- Connaître le protocole de fin d'apnée : prendre un appui **PUIS** reprise inspiratoire (3 cycles) **PUIS** signe OK en regardant son binôme.
- MM performance maîtrisée : distance ou temps maîtrisé = distance ou temps répété (X5 mini) avec un temps de récup équivalent.
- Ne jamais faire de max (même maîtrisé) en fin d'entraînement.
- Respect de la consigne annoncée (tps, distance, profondeur) à son binôme. Le binôme n'est pas là pour interpréter et chercher à comprendre ce qu'est en train de faire l'apnéiste.
- Un encadrant est un apnéiste comme un autre et peut également avoir un incident. Il faut donc assurer sa sécurité.
- apnéistes 'autonomes' peut s'entraîner sans encadrant mais toujours avec l'autorisation du DP et après qu'ils aient exposé leur programme d'entraînement. Le DP accepte ou pas.

