

» SAFC-FTO-12

Technique de mise à l'eau, de nage, et d'immersion en eau calme



Nombre d'équipiers



Matériel

EPI de base



Introduction

Un SAFC est avant tout un sauveteur en eau intérieur, en eau calme. Pour cela il doit connaître et maîtriser les différentes techniques de nage, de mise à l'eau et d'immersion afin de porter secours ou de débiter des recherches dans les zones à vues.



Objectifs

Les techniques de mise à l'eau, de nage en eau calme permettent d'aborder une victime consciente ou inconsciente dans le milieu aquatique en sécurité.



Risques

Avant tout engagement en nage, une analyse de zone doit définir les dangers pour valider ou non l'engagement.

La nage en eau calme n'est pas une action sans risque, une bonne analyse du site d'intervention permet de réduire les risques notamment à la mise à l'eau, par rapport à la distance, et aux conditions météorologiques (vent important), période hivernale,...



Mise en oeuvre

La mise à l'eau : Deux techniques de mise à l'eau peut-être utilisées

1. La technique la plus simple est de pénétrer dans l'eau en marchant, en suivant le relief du bord.



2. La deuxième technique nécessite de bien connaître le site et que celui-ci soit adapté (profondeur suffisante), c'est la mise à l'eau par la technique du saut droit. Le saut droit consiste, en étant entièrement équipé, à se mettre debout, à assurer la tenue de son matériel puis à faire un pas en avant tout en conservant le corps à la verticale, afin de rentrer dans l'eau dans la même position.

MISE À L'EAU PAR TECHNIQUE DU SAUT DROIT



Technique nécessitant une bonne connaissance du site et une profondeur suffisante.



PRINCIPE

En étant entièrement équipé, le sauveteur se met debout, assure la tenue de son matériel, fait un pas en avant et pénètre dans l'eau à la verticale, sans basculer.

CONDITIONS REQUISES



Profondeur suffisante



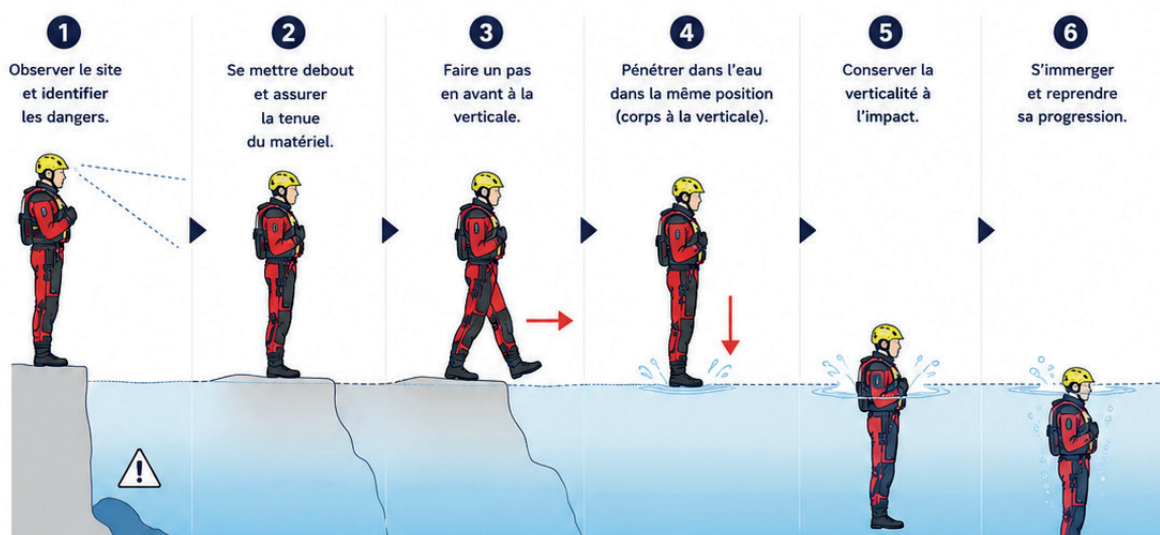
Connaissance du site



Zone dégagée et sécurisée



SÉQUENCE D'EXÉCUTION



POINTS DE VIGILANCE



Rupture brutale de pente



Obstacles submergés



Courants et remous



POINTS CLÉS

- Maintenir son équilibre en permanence.
- Assurer la tenue de son matériel.
- Garder le corps à la verticale à l'entrée.
- Anticiper l'impact et conserver la maîtrise de soi.
- Adapter la technique aux conditions du milieu.

La nage ventral ou nage d'approche :

L'utilisation des palmes, du masque et du tuba permet d'alterner le crawl-polo et le crawl, cela permet de relever la tête de l'eau afin de garder le contact visuel avec la victime. Dans certains cas, si la distance est importante et en fonction du vent et des courants, penser qu'il faudra faire le retour donc adapter votre vitesse pour ne pas arriver épuisé.

L'immersion ou piqué canard :

Si la victime est sous l'eau et à vue ou si il vient de couler, vous serez amené à faire une immersion ou piqué canard.

Une fois que vous aurez atteint la zone où a coulé la victime, il est important de ne pas s'arrêter, de garder sa vitesse afin de garder de l'inertie pour enclencher votre immersion afin de descendre plus rapidement et avec un effort moindre.

Le piqué canard se fait en trois temps :

1. Enclenchez une rotation par une flexion de la tête et par une traction simultanée des bras (cf 1 sur photo).
2. Orientez votre corps à la verticale, tête vers le bas et lancez vos jambes à la verticale en les bloquant tendue hors de l'eau pour que le poids provoque une poussée vers le bas (cf 2 sur photo).
3. Une fois la descente amorcée, effectuez une propulsion à l'aide de vos bras ou/et jambes pour accélérer le déplacement et atteindre la victime.

Attention aux oreilles à la descente, il faut les équilibrer par la technique VALSALVA (effectuer une expiration forcée tout en obstruant les voies aériennes, bouche et nez).

IMMERSION OU PIQUÉ CANARD

Si la victime est sous l'eau et à vue ou si elle vient de couler, vous serez amené à faire une immersion ou piqué canard.

i PRINCIPE

Une fois la zone atteinte, ne pas s'arrêter et garder sa vitesse afin de conserver de l'inertie pour enclencher l'immersion et descendre plus rapidement avec un effort moindre.

⚠ CONDITIONS DE RÉUSSITE

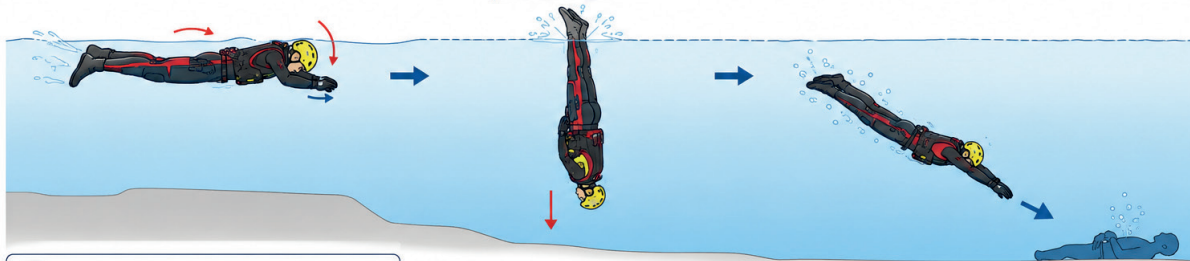
- Victime sous l'eau et à vue ou venant de couler.
- Bonne visibilité.
- Maîtrise de la nage et de l'apnée.
- Environnement dégagé.

▶ TECHNIQUE EN 3 TEMPS

- 1 ENCLENCHEZ LA ROTATION**
par une flexion de la tête
et par une traction simultanée
des bras.

- 2 ORIENTEZ VOTRE CORPS**
à la verticale, tête vers le bas
et lancez vos jambes à la verticale
en les bloquant tendues hors de l'eau
pour que le poids provoque une
poussée vers le bas.

- 3 UNE FOIS LA DESCENTE AMORCÉE,**
effectuez une propulsion à l'aide
de vos bras ou/et jambes pour
accélérer le déplacement et
atteindre la victime.



i POINTS CLÉS

- Ne pas s'arrêter à la surface : garder la vitesse.
- Enclencher l'immersion avec l'inertie acquise.
- Descendre à la verticale d'abord.
- Propulser pour accélérer le déplacement.
- Garder la victime en visualisation permanente.

⚠ POINTS DE VIGILANCE



Obstacle
submergé



Courants
et remous



Rupture
de pente

👁 À RETENIR

Le piqué canard permet de descendre rapidement et efficacement pour atteindre la victime avec un effort limité.

La nage dorsale :

C'est une technique de nage permettant de garder la victime sur soi, voies aériennes hors de l'eau et de pouvoir la maintenir fermement.

Elle consiste tout simplement à nager sur le dos et de se propulser avec les palmes. Attention à retirer le tuba de la bouche afin de ne pas aspirer de l'eau.

Au moment de revenir, une prise de cap est judicieux afin de revenir à la mise à l'eau ou au point où se trouvent les équipes de secours.



Points clés

- Adapter sa mise à l'eau en fonction de l'analyse de zone (hauteur (d'eau)).
- La nage ventrale permet de garder en vue la victime.
- En cas d'immersion, garder ou arriver avec de la vitesse est primordial pour descendre sans effort.
- Effectuer la manœuvre de VALSALVA pour équilibrer les oreilles.
- La nage dorsale permet de maintenir les voies aériennes de la victime hors de l'eau.