

Contre-indications pour la pratique de l'apnée

Annexe III - 2 - 3 : Liste des contre-indications à la pratique de l'apnée et disciplines associées (pêche sous-marine et tir sur cible)

Apnée et disciplines associées	<u>Contre-indications définitives</u> V = poids constant O = piscine	<u>Contre-indications temporaires</u> V = poids constant O = piscine
CARDIOLOGIQUES	Cardiopathie congénitale, Insuffisance Cardiaque, CMO, pathologie à risque syncopal (valvulopathies type RAO RM), Tachycardie paroxystique, BAV 2 / 3 non appareillé . Accident vasculaire cérébral, HTA non contrôlée après épreuve d'effort .	HTA infarctus récent angor péricardite stent vasculaire
ORL	V/O trachéostome évidemment petro mastoïdien Perforation tympanique résiduelle, déficit vestibulaire non compensé V/ otospongiose opérée ossiculoplastie cophose unilatérale	Syndrome vertigineux perf tympanique obstruction tubaire épisode infectieux
PNEUMOLOGIE	V/O Pneumothorax spontané ou maladie bulleuse V asthme sévère (stade 3) BPCO	Pleurésie, infection, trauma thoracique
OPHTALMO	Kératocône>stade 2 chirurgie oculaire récente 6 mois	v/o Décollement rétinien
NEUROLOGIE	Epilepsie, syndrome déficitaire, pertes de connaissances itératives	Traumatisme crânien récent avec perte de connaissance à évaluer Hernie discale cervicale ou lombaire symptomatique
PSYCHIATRIE	Psychoses sévères IMC	V/Alcoolisation aiguë V/ trt antidépresseur et anxiolytique V/Tétanie normo calcique
HEMATOLOGIE	Thrombopénies Hémophilie Thrombopathie congénitales	
GYNECOLOGIE		V/ grossesse
METABOLISMES	Diabète de types 1 et 2 voir annexe	
DERMATOLOGIE		Pathologies infectieuses en cours
GASTRO	V manchon anti reflux	
CANCEROLOGIE		A évaluer cas par cas à la fin du traitement



LE BARRACUDA

CLUB SUBAQUATIQUE SAINT LOIS

Adresse Postale:

BP525
50001 SAINT LO CEDEX
<https://barracuda-plongee50.iimdofree.com/>
Facebook: Club Barracuda - Saint Lô

Adresse du Local:

1, rue Du Mesnilcroc
50000 SAINT LO
Adresse Mail:
secretariat.clubbarracuda@gmail.com

Bienvenue au club Barracuda !

Pour vous permettre de partager notre passion dans les meilleures conditions, voici quelques informations utiles sur la vie du club. Notre association, régie par la loi de 1901, est animée et administrée par des bénévoles élus par les adhérents. Le club n'a pas de vocation commerciale ni de réalisation de profits. Ses buts sont de favoriser la pratique des activités subaquatiques. Il est affilié à la Fédération Française d'Etudes et des Sports Sous-Marins. De nombreuses disciplines peuvent être pratiquées sous l'égide de la FFESSM: plongée, chasse sous-marine, apnée, nage avec palmes, etc...

⚠ Savoir nager 50m sans appui, ni accessoire.

⚠ Bonnet de bain obligatoire en piscine.

Bienvenue au club BARRACUDA. (A)

► **Composition du Bureau:**

Président

Vincent QUINETTE
40, rue des Tanguais
50000 Saint Lô
06.88.97.71.02

Vice Présidente

Karine MERCIER
75, Rue Froidevaux
50180 Saint Lô
06.44.10.88.72

Trésorier

Anne MANACH
2, Allée des Ecureuils
50750 Ste Suzanne Sur Vire
06.95.43.52.15

Trésorier Adjoint

Patrick VALLEE
124, avenue de Paris
50000 Saint Lô
06 64 92 66 24

Secrétaire

Laurent DO VALE
4, route de la Planquette
50890 Condé sur Vire
06.72.01.91.76

Secrétaire Adjoint

Raphaël POUILLY
404, rue de la Trapinière
50000 Saint Lô
06.07.63.83.44

► **Commissions:**

ENCADREMENT - FORMATION - ENTRAÎNEMENT

C.CAILLEMER; L.DO VALE; M.C MOREAU; JM. HOUITTE; M.LETOURNEUR; G.CHERON; L.VALETTE; A.GRANGER; R.POUILLY;
J.CHERON; C.PILLON; C.COURTEILLE; S.CATHERINE; A.MANACH; O.BIGOT; J.LEFRANCAIS ; F.BESSIN

MATERIEL - LOCAL

C.CAILLEMER ; L.DO VALE; JM.HOUITTE; L.VALETTE; G.CHERON; R.POUILLY; N.HARDOUIN; V.QUINETTE

ANIMATION

J.CHERON; O.BIGOT ;

Les places dans les commissions ne sont pas limitées, les volontaires sont les bienvenus.

► **Les moyens:**

Le Club dispose :

- d'un local, rue du Mesnilcroc, prêté par la ville de Saint Lô, équipé d'une salle de cours, d'une salle d'accueil, d'un entrepôt à matériel, et d'un garage à bateau.
- d'un Semi Rigide ZEPPELIN 150ch. Embarquant 15 plongeurs, équipé d'électronique embarquée (sondeur, GPS, VHF)
- de 17 bouteilles de 12 et 15 litres
- de 8 bouteilles de 6 et 7 litres pour les jeunes
- d'une station de gonflage haute pression
- de détendeurs
- de gilets de stabilisation
- de combinaisons néoprène.



CONTRE-INDICATIONS À LA PLONGÉE EN SCAPHANDRE AUTONOME

Cette liste est indicative et non limitative. Les problèmes doivent être abordés au cas par cas, éventuellement avec un bilan auprès d'un spécialiste, la décision tenant compte du niveau technique (débutant, plongeur confirmé ou encadrant). En cas de litige, la décision finale doit être soumise à la Commission Médicale et de Prévention Régionale, puis en appel à la CMPN

	Contre-indications définitives	Contre-indications temporaires ou à évaluer*
Cardiologie	Insuffisance cardiaque symptomatique Cardiomyopathie obstructive Pathologie avec risque de syncope Tachycardie paroxystique BAV II ou complet non appareillé Maladie de Rendu-Osler	Cardiopathie congénitale* Valvulopathies* Coronaropathie* Péricardite et Myocardites * Traitement par anti arythmique* Traitement par bêta bloquant (voie générale ou voie locale)* Shunt droit-gauche* Hypertension artérielle non contrôlée
Oto-Rhino-Laryngologie	Cophose unilatérale Evidement pétro-mastoidien Ossiculoplastie Trachéostomie Laryngocèle Otospongiose opérée Fracture du rocher Destruction labyrinthique uni ou bilatérale Fistule péri-lymphatique Déficit vestibulaire non compensé	Déficit auditif bilatéral* Chirurgie otologique Polypose naso-sinusienne Difficultés tubo-tympaniques pouvant engendrer un vertige alterno barique Crise vertigineuse ou décours immédiat d'une crise vertigineuse Tout vertige non étiqueté Asymétrie vestibulaire > ou = à 50% (consolidé après 6 mois) Perforation tympanique et aérateurs trans-tympaniques Barotraumatisme ou accident de désaturation de l'oreille interne*
Pneumologie	Insuffisance respiratoire Pneumopathie fibrosante Vascularite pulmonaire Chirurgie pulmonaire Maladie bulleuse	Asthme* Pneumothorax spontané ou traumatique* Pathologie infectieuse Pleurésie Traumatisme thoracique
Ophthalmologie	Pathologie vasculaire de la rétine, de la choroïde ou de la papille, non stabilisée, susceptible de saigner Kératocône au-delà du stade 2 Prothèses oculaires ou implants creux Pour les N3, N4 et encadrants : vision binoculaire avec correction < 5/10 ; si un œil < 1/10, l'autre > 6/10	Affections aiguës du globe ou de ses annexes jusqu'à guérison Photokératectomie réfractive et LASIK : 1 mois Phacoémulsification-trabéculéctomie et chirurgie vitro-rétinienne : 2 mois Greffe de cornée : 8 mois Traitement par betabloquant par voie locale*
Neurologie	Épilepsie Syndrome déficitaire sévère Pertes de connaissance itératives Effraction méningée neurochirurgicale, ORL ou traumatique Incapacité motrice cérébrale	Traumatisme crânien grave*
Psychiatrie	Affection psychiatrique sévère Éthylisme chronique	Traitement anti-dépresseur, anxiolytique, par neuroleptique ou hypnogène Alcoolisation aiguë
Hématologie	Thrombopénie périphérique, thrombopathie congénitale Phlébites à répétition	Trouble de la crase sanguine découvert lors d'un bilan d'une affection thrombo-embolique Hémophilie* Phlébite non explorée
Gynécologie		Grossesse
Métabolisme	Diabète traité par antidiabétiques oraux hypoglycémiant	Diabète traité par insuline* Diabète traité par biquanides* Tétanie/spasmophilie Troubles métaboliques ou endocriniens sévères
Dermatologie	Différentes affections peuvent entrainer des contre-indications temporaires ou définitives, selon leur intensité ou leur retentissement pulmonaire, neurologique ou cardio vasculaire	
Gastro-entérologie	Manchon anti-reflux	Hernie hiatale ou reflux gastro oesophagien à évaluer
Toute prise de médicament ou de substance susceptible de modifier le comportement peut être une cause de contre-indication.		
La survenue d'une maladie de cette liste nécessite un nouvel examen.		
Toutes les pathologies affectées d'un * doivent faire l'objet d'une évaluation et le certificat médical de non contre-indication ne peut être délivré que par un médecin fédéral.		
La reprise de la plongée après un accident de désaturation, une surpression pulmonaire, un passage en caisson hyperbare ou autre accident de plongée sévère, nécessitera l'avis d'un médecin fédéral ou d'un médecin spécialisé selon le règlement médical.		

Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique des activités subaquatiques

Je soussigné(e) Docteur, Exerçant à,

Rayez la mention inutile*

médecin,	généraliste*	du sport*	fédéral* n° :
	diplômé de médecine subaquatique*		autre* :

Certifie avoir examiné ce jour : **NOM :**

Né(e) le : **Prénom :**

et ne pas avoir constaté, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication cliniquement décelable à la pratique :

de l'ensemble des activités subaquatiques EN LOISIR

Ou bien seulement (cocher) :

DES ACTIVITÉS DE PLONGÉE EN SCAPHANDRE AUTONOME
 DES ACTIVITÉS EN APNÉE
 DES ACTIVITÉS DE NAGE AVEC ACCESSOIRES

de la ou des activité(s) suivante(s) EN COMPÉTITION (spécifier en toute lettre) :

Pour mémoire les particularités suivantes nécessitent un certificat délivré par un médecin fédéral, du sport ou qualifié :

- TRIMIX Hypoxique
- APNÉE en PROFONDEUR > 6 mètres en compétition
- Pratique HANDISUB
- Reprise de l'activité après accident de plongée

NOMBRE DE COCHÉE(S) (obligatoire) :

Remarque(s) et restriction(s) éventuelle(s) (en particulier pour l'encadrement en plongée subaquatique...) :

Pour les disciplines à contraintes particulières (pour la FFESSM, la plongée scaphandre et l'apnée en fosse ou milieu naturel), le CACI est obligatoire annuellement pour tous, majeurs et mineurs.
Pour les autres disciplines fédérales non à contraintes particulières, le CACI est annuel pour les pratiquants âgés de 18 ans et plus.
En cas de modification de l'état de santé ou d'accident de plongée, la validité de ce certificat est suspendue.
En cas de pratique compétitive, l'absence de contre-indication à la pratique en compétition de la discipline concernée devra être précisée sur le CACI.

Ce certificat est remis en main propre à l'intéressé ou son représentant légal.
 La liste des contre-indications à la pratique des activités subaquatiques fédérales et les préconisations de la FFESSM relatives à l'examen médical, sont disponibles sur le site de la Commission Médicale et de Prévention Nationale :

<http://medical.ffessm.fr>

Fait à : **Signature et cachet :**

date :

- ▶ **Entraînements Piscine :**
 - Au centre Aquatique de Saint Lô (de début Septembre à fin Juin).
 - Pour les Adultes, chaque Mercredi de 19h45 à 22h00 (les cours sont dispensés de 20h00 à 21h30)
 - Pour les Jeunes 12/16ans, chaque Samedi de 9h00 à 11h00.
 - Matériel nécessaire:
 - o Maillot de Bain, serviette, **Bonnet de Bain**
 - o Palmes, Masque, Tuba. (prêt possible en début de saison).

Des entraînements sont également prévus en carrière ou en fosse de plongée. Se renseigner auprès des initiateurs.

- ▶ **Sorties en Mer :**
- Elles sont programmées le week-end sous réserve des conditions météorologiques. Un calendrier est établi suivant le niveau requis précisé (débutant ou confirmé). Chacun s'inscrit en fonction des places disponibles. Le thème des sorties varie : exploration, épave ou biologie. Tout plongeur qui emprunte du matériel est prié de réserver et de le prendre en charge (transport, rinçage, et remis en place). Les rendez-vous sont fixés, sauf exception, au local rue du Mesnilcroc.
 Une participation aux frais de plongées est demandée (15 Euros).

Des week-ends plongées sont organisés à Chausey, en Bretagne, Nord Cotentin...

- ▶ **Matériel pour plonger en mer**
- Indispensable : un vêtement néoprène, palmes, masque, tuba, ceinture de plomb, couteau, un détendeur, un bloc bouteille, un gilet de stabilisation.
 Complémentaire : une paire de gants, une montre de plongée, un profondimètre, un manomètre, une boussole, une lampe, un parachute de palier, les tables de plongée. Le club peut prêter du matériel au(x) débutant(s).

- ▶ **Formation**
- Votre adhésion vous permet de préparer les examens de plongée nécessaires à la pratique de votre passion.

- ▶ **Animation**
- Le club est un lieu de rencontre lors du traditionnel repas de fin d'année. Nous nous retrouvons également en début d'année, pour la Galette des Rois et le barbecue de fin de saison en juin.
 Nous participons à la Vie Associative en proposant des baptêmes de plongée aux enfants et adultes.
 N'hésitez pas à nous interroger, nous vous apporterons les précisions nécessaires.

- ▶ **Assurance**
- La licence FFESSM comprend une assurance de responsabilité civile. **Le club exige la présentation d'une assurance Individuelle Accident (AIA)**. La Fédération propose les assurances complémentaires LOISIR, qui sont des assurances individuelles d'accident pour tout pratiquant de plongée ou d'apnée.
 Si vous ne souscrivez pas une de ces assurances LOISIR, vous devez fournir une attestation de prise en charge de la plongée sous-marine avec bouteille ou de l'apnée par votre assurance personnelle.
 La présentation d'une assurance complémentaire AIA couvrant l'activité "apnée en compétition" est toutefois obligatoire pour les compétitions d'apnée.
 Les contrats d'assurance sont consultables sur le site www.ffessm.fr.

Demande d'adhésion

FICHE D'INFORMATIONS ADULTE

V 2023-2024

• Conditions d'adhésion :

- Etre âgé d'au moins 12 ans.
- Etre reconnu apte physiquement par un médecin (traitant, du sport ou fédéral, suivant les niveaux) cf : Certificat médical. **Valable 1 an et à renouveler à chaque demande de licence.**
- Acquitter sa cotisation, barème ci-dessous.

L'adhésion au Club ainsi que la licence fédérale 2024 couvrent la période du 1er septembre 2023 au 31 décembre 2024.

Attention : Après 3 séances en piscine « pour s'initier », la licence est **obligatoire**, pour couvrir tout risque d'accident. Merci de votre compréhension.

• Tarifs des Licences 2023/2024 :

TARIF 2023/2024	Personne née avant le 1 Janvier 2008							
	Plongée Adulte 1er personne avec Assurance	Plongée Adulte 1er personne sans Assurance	Plongée Adulte 2ème personne avec Assurance (même foyer fiscal)	Plongée Adulte 2ème personne sans Assurance (même foyer fiscal)	Plongée Dirigeants et Encadrants actifs (E1 et plus) avec Assurance	Plongée Dirigeants et Encadrants actifs (E1 et plus) sans Assurance	Plongée Jeune (personne née après le 1 janvier 2008) avec Assurance	Plongée Jeune (personne née après le 1 janvier 2008) sans Assurance
Choix de Formules	Formule 1*	Formule 2*	Formule 3	Formule 4	Formule 5	Formule 6	Formule 7*	Formule 8*
Licence Fédérale	46 €	46 €	46 €	46 €	46 €	46€	29€	29 €
Cotisation Club	104 €	104 €	67€	67 €	25 €	25€	70€	70 €
Assurance AXA Loisir II	27 €		27 €		27 €		27 €	
Total	177 €	150 €	140 €	113 €	98 €	71 €	126 €	99 €

Supplément pour assurance Loisirs III en remplacement de la Loisirs II.....19 €uros.

*Dont un ticket de Plongée qui n'est délivré que pour les demandes d'adhésion effectuées avant le 31 octobre.

• Pièces à joindre IMPERATIVEMENT :

- Fiche d'informations **dûment remplie**
- Le règlement
- Certificat médical adapté à l'activité choisie **récent et valable pour 1 an**.
- Attestation d'assurance individuelle extérieure avec mention pratique de la plongée sous-marine avec bouteille ou de l'apnée **(si Non souscrite avec la licence)**

Toute Demande de Licence INCOMPLETE se verra refusée

ATTENTION. Pensez à faire une photocopie du certificat médical, il vous sera demandé pour toutes plongées hors du club BARRACUDA ainsi que pour certains stages ou passages de niveaux.

Merci de remplir ce formulaire de façon lisible en MAJUSCULE

Nom : Mme Mlle Mr..... Prénom :

Nom de naissance :

Date et lieu de naissance:

Adresse:

Code postal : Ville :

Profession :

Téléphone : ou :

Email :

Le club Barracuda utilisera cette adresse Email pour envoyer l'ensemble des courriers en remplacement de la poste (Calendriers des Plongées, Informations, Inscriptions plongées).

⇒ **FORMULE DE LICENCE CHOISIE :** 1 2 3 4 5 6

⇒ **BREVET(S) DE PLONGEE**

BREVET(S) D'APNEE :

- | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Débutant | <input type="checkbox"/> PA 12 | <input type="checkbox"/> E1 | <input type="checkbox"/> TIV | <input type="checkbox"/> Débutant | <input type="checkbox"/> IE1 |
| <input type="checkbox"/> N 1 | <input type="checkbox"/> PA 20 | <input type="checkbox"/> E 2 | <input type="checkbox"/> Nitrox | <input type="checkbox"/> N 1 | <input type="checkbox"/> IE2 |
| <input type="checkbox"/> N 2 | <input type="checkbox"/> PE 40 | <input type="checkbox"/> MF1 | <input type="checkbox"/> Trimix | <input type="checkbox"/> N 2 | <input type="checkbox"/> MEF1 |
| <input type="checkbox"/> N 3 | <input type="checkbox"/> PA 40 | <input type="checkbox"/> MF2 | <input type="checkbox"/> Recycleur | | <input type="checkbox"/> MEF2 |
| <input type="checkbox"/> N 4 | <input type="checkbox"/> PE 60 | <input type="checkbox"/> Autre : | | | <input type="checkbox"/> Autre : |

Joindre photocopie du dernier brevet obtenu dans un autre club.

⇒ Permis Bateau : Non Côtier Hauturier

⇒ Permis de conduire " E " ou plus : Oui Non

⇒ **Personne(s) à prévenir en cas de problème :**

Nom et prénom :

Téléphone : Lien de parenté :

Demande de reçu

Je soussigné(e) _____ déclare avoir pris connaissance des conditions d'adhésion, m'engage à respecter les statuts et règlement du Club Barracuda, ainsi qu'à plonger selon les règles définies par la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins. Je déclare savoir nager 50 mètres sans appui ni accessoire. J'autorise la publication de photos me représentant au cours des activités du Barracuda sur le site Internet du club, ou d'autres supports.

Le __ / __ / __ Signature

Ne rien inscrire dans ce cadre, réservé au secrétariat

Cotisation Date de la dernière visite médicale

Date de demande de licence.....

Validation par