



SUHMS

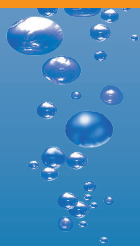
SWISS UNDERWATER
AND HYPERBARIC
MEDICAL SOCIETY



LA PLONGÉE- ENFANT

RECOMMANDATIONS DE LA SOCIÉTÉ
SUISSE DE MÉDECINE SUBAQUATIQUE
ET HYPERBARE «SUHMS»

Société suisse de médecine subaquatique
et hyperbare
Schweizerische Gesellschaft
für Unterwasser- und Hyperbarmedizin
Società svizzera di medicina subacquea
e iperbarica



LA PLONGÉE-ENFANT

La plongée-enfant s'est fortement développée durant ces dernières années. Face au nombre important d'offres de plus en plus d'enfants pratiquent ce sport, sans que leurs particularités soient prises en compte ou que des mesures de sécurité spécifiques ne soient prises.

En raison de ces développements, la Société Suisse de Médecine Subaquatique et Hyperbare [SUHMS](#) et le [bpa](#) – Bureau prévention des accidents – ont jugé nécessaire de publier des recommandations neutres, indépendantes des associations sportives ou des intérêts commerciaux.

Les études scientifiques sont rares dans le domaine de la plongée-enfant et les évidences manquent; nos recommandations se basent sur les particularités physiologiques et psychologiques de l'enfant, sous l'angle d'une prise en considération particulièrement attentive pour la sécurité.

Les règles valables pour les adultes sont toutes valables pour les enfants. Mais des adaptations supplémentaires sont nécessaires, afin de tenir compte de son développement.

► **Les enfants ne sont pas simplement de "petits adultes".**



PRINCIPES DE BASES

▶ **La sécurité de l'enfant doit toujours être la première priorité.**

- La plongée est une activité de loisir.
- Cette activité ne doit en aucun cas menacer la santé de l'enfant en l'exposant à des dangers.

▶ **La plongée-enfant doit inclure des aspects pédagogiques.**

- La découverte de sa propre personnalité, du respect pour le partenaire de plongée et de la vie dans le monde subaquatique doivent être un concept central.
- Il ne s'agit pas d'une forme de sport de compétition, mais plutôt d'une activité de loisir pratiquée en équipe.
- Il n'y a pas la place dans cette activité pour la course aux records, ni en profondeur, ni en durée.
- L'enfant est mené à la plongée en toute responsabilité.

▶ **Le développement de chaque enfant est particulier.**

- Les limites de durée et de profondeur ne sont que des lignes directrices et doivent toujours être adaptées au type de plongée comme au stade de développement psychique et physique de l'enfant.

RECOMMANDATIONS POUR LA PLONGÉE ADAPTÉE AUX ENFANTS

Avant qu'un enfant puisse prendre part à une plongée sûre et adaptée à son âge, les conditions suivantes doivent être remplies:

- L'enfant doit être capable de nager de façon autonome et avoir réussi le contrôle de sécurité aquatique (CSA).

- **Lieu de plongée**

Le lieu de plongée doit être facilement accessible et disposer d'un accès à l'eau simple et adapté à l'âge de l'enfant.

- **Température**

L'enfant ne doit en aucun cas souffrir du froid!

En raison de sa mauvaise protection naturelle contre le froid, il est déconseillé de laisser plonger des enfants dans une eau à une température inférieure à 12 °C.

Au dessus de 12 °C la pratique de la plongée par des enfants est possible avec un équipement adapté.

En cas de températures ambiantes élevées, il faut craindre un épuisement lié à la chaleur ou une déshydratation.

Il est important de ne pas exposer à la chaleur des enfants complètement équipés.

Toujours penser à la protection solaire et aux boissons!

- **Équipement**

L'équipement doit être adapté à l'âge, la taille et la force de l'enfant.

- **Encadrement**

Lors des cours de plongée, les enfants doivent être formés par un moniteur de plongée disposant d'une expérience en plongée-enfant et qui ait suivi la formation correspondante et soit certifié comme tel.

Une fois breveté, l'enfant doit être accompagné d'au moins

un plongeur adulte expérimenté.

Selon les conditions de plongée, et pour apporter une sécurité encore meilleure, nous recommandons un accompagnement par 3 plongeurs adultes et expérimentés, sous forme de 2 équipes de compagnons de plongée.

Les enfants ne peuvent en aucun cas être considérés comme pouvant assurer la sécurité d'un plongeur adulte!

- **Âge, profondeur et durée**

âge (années)	profondeur	durée
< 8	non	non
8 - 9	5 m	15 min
10 - 11	8 m	20 min
12 - 14	12 m	25 min

Les premières plongées doivent avoir lieu en piscine ou dans une étendue d'eau libre clairement délimitée, qui offre des conditions similaires en terme de profondeur, de température ou de visibilité.

A la fin de chaque plongée il est recommandé de faire un palier de sécurité de 3 à 5 minutes entre 3 et 5 mètres.

- **Plongées successives**

En respectant les recommandations mentionnées, il est possible de pratiquer une plongée successive.

Il est recommandé de respecter un intervalle de surface de 6 heures entre la première et la deuxième plongée.

- **Examen médical annuel**

Un examen annuel de l'aptitude à la plongée est vivement recommandé auprès d'un médecin disposant du titre de „Medical examiner of divers“ expérimenté en pédiatrie ou d'un pédiatre disposant d'une expérience en médecine de plongée.

► La collaboration et l'échange d'information entre le pédiatre et le médecin attestant de la capacité de plongée de l'enfant est de la plus haute importance.

- **Une évaluation psychologique est capitale lors de chaque examen**

La motivation à pratiquer la plongée doit correspondre à la volonté propre de l'enfant.

Les recommandations ci-dessus spécifient la profondeur et la durée maximales en fonction de l'âge.

Elles doivent être adaptées à la maturité, au développement, à l'expérience et à la personnalité de chaque enfant, sans jamais les dépasser.

- **Contre-indications**

Les contre-indications applicables à l'adulte sont aussi valables pour l'enfant.

En règle générale, les contre-indications relatives pour l'adulte doivent être considérées comme absolues pour l'enfant.

Autres sources d'information

<http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/paediatrica/vol17/n4/pdf/10-14.pdf>, <http://www.diving-kids.ch/PDF/Examen.pdf>

3.086 Plongée sous-marine

3.144 Plongée en Suisse

4.033 Feuilles didactiques – Promotion de la sécurité à l'école

4.078 Set de cartes «Water Safety» – Cartes didactiques

SUHMS 2019 / Auteurs:

Dr. med. Barbara Schild, Spécialiste en Anesthésiologie

Dr. med. Marc-Alain Panchard, Spécialiste en Pédiatrie

 **bfu bpa upi**



SUHMS Secrétariat

Lerchenweg 9

CH-2543 Lengnau

Tél. +41 32 653 85 46

suhms@datacomm.ch

www.suhms.org