



LES RECOMMANDATIONS

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS POUR ÉVITER UNE SYNCOPE HYPOXIQUE

TOUT D'ABORD:

IL FAUT CONSCIENTISER ET APPRENDRE à NOS ATHLÈTES à BIEN RESPIRER.

AINSI, ON VEUT BANNIR L'HYPERVENTILATION

ENSUITE

IL FAUT SENSIBILISER LES INTERVENANTS SUR LES FACTEURS DE RISQUE...

... ET PRIVILÉGIER L'EXERCICE EN DÉBUT DE SÉANCE.

ET LE PLUS IMPORTANT

C'EST DE NE JAMAIS ÊTRE SEUL POUR PRATIQUER DES EXERCICES SOUS L'EAU

IL FAUT AUSSI TRAVAILLER EN HYPERCAPNIE* PLUTÔT QU'EN HYPOXIE...

... ET ENTRAINER LES CAPACITÉS EN APNÉE HORS DE L'EAU

*VA VOIR SUR GOOGLE POUR SAVOIR CE QUE C'EST