

## Avant la plongée :

### Vérification de son matériel.

- vérifier la pression de sa bouteille (200 Bar en règle générale).
- détendeur bien monté (fuite, débit continu, ...).
- réserve "haute", si elle existe, sinon utilisation d'un manomètre.
- effectuer une "check-list" de tout son matériel : palmes, masque, tuba, ceinture, lampe, ...
- grouper son matériel.

### Connaître et reconnaître son guide de palanquée.

- il se renseignera sur vos plongées précédentes, votre niveau, .....
- il vous renseignera sur le déroulement de la plongée.
- repérer un élément de son équipement. (Couleur et type de Palmes, Flash, Bouteille...)

### Se rappeler :

- le guide de palanquée qui vous a été affecté.
- les personnes constituant votre palanquée.
- à quel moment s'effectuera :
  - votre départ (rotation de bateau, ...).
  - la plongée (ordre de mise à l'eau, ...)

-Ne pas trop se lester et ne surtout pas mettre son lestage avant ses palmes

## Mise à l'eau : (départ d'un bateau au mouillage).

- être à l'écoute pour savoir si aucun changement n'a eu lieu.
- s'équiper au rythme de la palanquée.
- se mettre à l'eau après le guide palanquée.
- dès que l'on est dans l'eau, palmer vers le moniteur ou vers le mouillage en surface.

## A la descente :

- attendre l'ordre du guide de palanquée avant de descendre.
- équilibrer les oreilles sans forcer. (Valsalva)
- souffler dans le masque pour l'équilibrer.
- suivre le mouillage sans tirer dessus.

## Lors de la ballade :

- être attentif à la direction prise par la palanquée.
- se situer toujours au dessus du guide de palanquée.
- ne jamais bloquer sa respiration et **surtout à la remonter**
- respecter l'environnement : attention au coups de palmes, ne rien déplacer, ne rien arracher, ne rien remonter vers la surface.
- avertir le guide de palanquée lorsque votre manomètre indique **100 bar**.
- Surveiller son moniteur pour ne pas le perdre.

(Si vous perdez votre chef de palanquée faites un tour d'horizon pour chercher les traces de bulles au loin si vous ne trouvez rien remonter lentement à la vitesse des petites bulles et le RDV ce fait en surface.....)

## Au passage en réserve :

Avertir le guide de palanquée lorsque votre manomètre indique 50 bar.

## Lors de la remontée :

- se situer au même niveau que le guide de palanquée ou légèrement au dessous.
- remonter régulièrement au rythme de la palanquée.
- ne pas effectuer de Valsalva.
- respirer normalement sans effectuer d'apnée.

## Au palier :

- se maintenir au même niveau que le guide de palanquée.
- toujours faire un palier de sécurité de 3 minutes à 3 mètres
- si le palier est à 3m vérifier si son propre lestage est correct. (Le lestage est correct lorsque le palier peut être maintenu avec le gilet stabilisateur vide) .
- en surface se signaler au bateau par le signe OK ou de détresse.
- rester grouper par palanquer stab gonflé détenteur en bouche et masque sur le nez et rejoindre le bateau.

## Lors de la remontée sur le bateau :

- la remontée s'effectue un par un.
- on reste éloigné de l'échelle lorsqu'une personne est en train de remonter (risque de chute)
- le chef de palanquée remonte le dernier.

## Déséquipement :

- prendre soin du matériel (ne pas jeter le matériel sur le bateau).
- mettre la réserve en position "basse".
- ranger : les sangles de la bouteille, le détenteur (attention au sable ou gravier des plages).

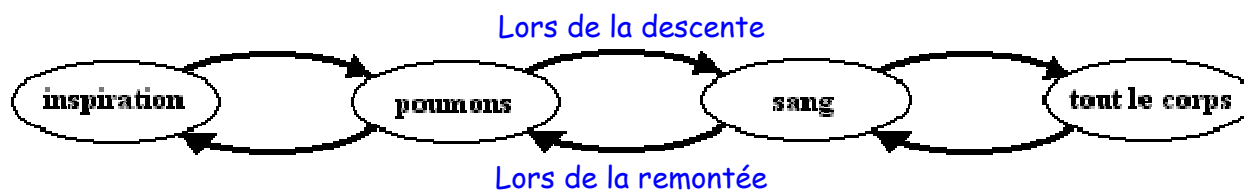
## L'après plongée :

- ne pas effectuer d'efforts au cours des 12 heures qui suivent la plongée (footing, V.T.T., ...).
- pas d'apnée (pêche sous-marine, ...).
- noter la profondeur, le temps de plongée et l'heure à laquelle vous êtes sorti de l'eau, pour pouvoir en tenir compte lors d'une prochaine plongée effectuée le même jour (intervalle inférieur à 12 heures).

- ne pas prendre l'avion dans les 12 h

## TEMPS DE PLONGÉE, VITESSE DE REMONTÉE ET PALIERS 1/2

Au chapitre sur les pressions, nous avons remarqué qu'en plongée nous sommes obligés de respirer de l'air sous pression. Cet air à l'intérieur de nos poumons va se dissoudre dans l'organisme, c'est-à-dire qu'il va suivre le chemin suivant le schéma ci-dessous.



La quantité de gaz qui suivra ce chemin dépendra de la pression et du temps (loi de Henry) :

- augmentation avec la profondeur de la plongée.
- augmentation avec de la durée de celle-ci.

Lors de la remontée, il est impératif que l'on évacue ce gaz pour éviter l'accident dit "**de décompression**". Le gaz devra suivre le chemin inverse.

Pour cela on devra respecter :

- une respiration normale (pas d'apnée).
- pas de manœuvre de "Valsalva" à la remontée.
- une vitesse de remontée (17 mètres/minute).
- des arrêts appelés "paliers de décompression".

Ces paliers sont donnés par "**des tables de plongée**" (Marine Nationale 90). Ils sont déterminés par la profondeur maximum atteinte et la durée de la plongée. Leur utilisation vous sera apprise ultérieurement (niveau 2).

Nous devons limiter la durée de ces paliers et si possible ne pas avoir à en effectuer.

### Courbe de sécurité :

Profondeur (mètres)	Durée de plongée sans palier (minutes)
12	215
15	75
20	40
25	25
30	10
40	5

**Le palier de sécurité** : ce palier sera toujours effectué, il se situera à une profondeur de 3 mètres et sa durée sera de 3 minutes.

## TEMPS DE PLONGÉE, VITESSE DE REMONTÉE ET PALIERS 2/2

Les ordinateurs de plongée :

- de nos jours l'utilisation d'ordinateur de plongée est largement développée. Leur emploi paraît "facile", mais leurs limites doivent être connues et une bonne formation est nécessaire pour les utiliser en toute sécurité (niveau 2).

**IMPORTANT :** si vous effectuez une 2<sup>ème</sup> plongée dans un intervalle de 12 heures après la première, il est **impératif** d'avertir le guide de palanquée et d'être capable de lui fournir les caractéristiques de la première plongée qui sont :

- la profondeur maximum atteinte.
- la durée de la plongée.
- l'heure de sortie.

### LA RÉGLEMENTATION

**Condition pour accéder au niveau 1 (brevet élémentaire) :**

- être âgé de 14 ans minimum.
- être licencié à la F.F.E.S.S.M.
- être en possession d'un certificat médical de "non contre indication à la pratique de la plongée sub-aquatique".

### LES PREROGATIVES

**Prérogatives :** lorsque vous serez en possession du niveau 1,

- vous pourrez évoluer jusqu'à la zone des 20 mètres (zone médiane) encadré par un moniteur ou un plongeur niveau 4.
- vous préparer au niveau 2.

### LES DOCUMENTS

**Fascicules du plongeur :**

Ils vous seront demandés par les moniteurs des clubs où vous irez plonger.

**Le passeport de plongée où seront notés :**

- les différents niveaux acquis lors de votre progression technique.
- divers renseignements : nom du club, numéro de licence, certificat médical, les différentes commissions de la F.F.E.S.S.M., etc.....

**Le carnet de relevé des plongées :**

C'est le vécu du plongeur. Il y sera noté :

- lieu, profondeur et durée des plongées.
- des observations diverses.