

La formation théorique au niveau 1

À L'AQUA TEAM
KAYSERSBERG



Les premières séances vous ont enthousiasmé, envie d'aller plus loin...

SUPER ! Mais avant de pouvoir en profiter, il faudra maîtriser d'autres **gestes et automatismes** que nous verrons lors des entraînements à la **piscine** et en **milieu naturel**, et acquérir des **notions théoriques** complémentaires.

Alors prêt pour poursuivre l'aventure...





Au programme...

Le matériel du plongeur

La réglementation

Le Club et la formation au Niveau 1

Les signes et les règles de sécurité

Les pressions, les barotraumatismes

L'équilibre, la flottabilité

La désaturation

Le froid, l'essoufflement et les dangers du milieu

L'environnement

Le test de connaissances



Nous allons voir...

Le matériel du plongeur

La réglementation

Le Club et la formation au Niveau 1

Les signes et les règles de sécurité

Les pressions, les barotraumatismes

L'équilibre, la flottabilité

La désaturation

Le froid, l'essoufflement et les dangers du milieu

L'environnement

Le test de connaissances



Pourquoi ce cours...

Le plongeur niveau 1 se doit de **connaître au mieux son matériel**.

C'est **important** aussi bien pour **son confort personnel** que pour **sa sécurité**.

Il doit également être capable d'**entretenir son matériel**, et de connaître des **règles d'hygiène** de façon succincte.

Le matériel du plongeur se compose :

Du petits matériels,

- des palmes
- du masque
- du tuba

Du scaphandre,

- de la bouteille
- du gilet stabilisateur
- du détendeur

Pour le milieu naturel,

- de la combinaison
- de la ceinture de lest
- des instruments de mesure
- de matériels divers





Différents types de palmes...



Palmes chaussantes



Palmes d'apnée



Palmes de soirée
pour dames



Palmes réglables



Mono-palmes



Les palmes chaussantes...





Les palmes chaussantes...

Outre pour **se déplacer** plus facilement, les palmes servent également de point d'appui au plongeur, et lui permettent donc de **s'équilibrer**.





Les palmes réglables...

Il faut que les palmes soient **parfaitement adaptées** au plongeur, leur choix est donc déterminant.





Critères, conseils et entretien...

Critères :

Les palmes chaussantes sont souvent plus hydrodynamiques et moins onéreuses. Attention : elles ne doivent pas être trop serrées, autrement gare aux crampes !!!

Les palmes réglables se portent obligatoirement avec des bottillons à semelle, qui permettent en plus de marcher sur n'importe quel terrain pour rejoindre le site de plongée.

Attention : les boucles de serrage sont souvent le point faible, à trop serrer, il arrive de casser la lanière ou la boucle !!!



Conseils :

Évitez d'avoir à vous déplacer les palmes aux pieds au **risque de tomber** : il faudra donc les mettre au dernier moment avant de vous mettre à l'eau.

Sur un bateau, **les chausser avant de mettre sa ceinture de lest** (cf. cours sur la combinaison abordé plus tard) car si vous tombez à l'eau, lesté et sans palmes, vous aurez de grosses difficultés à se maintenir en surface, ou vous déplacer.

Pour les réglables, prévoyez dans votre sac de plongée une sangle de réserve.

Entretien :

Rinçage à l'eau douce après l'utilisation et vérifier régulièrement leurs états, notamment les sangles.



Différents types de masques...



Un ancien modèle



Pour Carnaval



Avec appareil photo



Mono verre



Bi verres



Le masque...





Le masque...

Le masque reste l'outil capital pour bien profiter de ses activités sous-marines.

C'est grâce à lui qu'on voit sous l'eau.

Le choix de celui-ci est un élément important de votre bien-être futur.





Critères, conseils et entretien...

Critères :

La jupe, peut être en silicone teinté ou en silicone claire. Ce dernier laisse passer plus de lumière offrant un meilleur confort de vision, mais vieillit vite et devient jaunâtre.

La vitre, se présente à un ou deux verres. Ces derniers ont l'avantage de pouvoir recevoir des verres correcteurs.

Le volume, grand, il sera plus confortable ; petit, il faudra insuffler moins d'air lors de la descente. (cf. cours sur les barotraumatismes abordé plus tard)

La sangle, doit permettre de maintenir le masque.

Pour plus de confort, il existe des sangles larges en Néoprène.

La boucle de serrage, permet d'ajuster la taille de la sangle. Elle doit être solide et facilement accessible.



Conseils :

Avant la première utilisation, nettoyer la vitre avec du **liquide vaisselle**.

Avant de s'immerger, vérifiez qu'il n'y a pas de cheveux (ou de néoprène) pris sous la jupe et que la sangle n'est **pas trop serrée**.

Lorsque vous ne l'avez **pas sur le visage**, porter le au niveau du cou plutôt que sur le front, car il risque de tomber à l'eau et de rejoindre les grandes profondeurs...

Plus tard, prévoyez **un masque ou une sangle de rechange**...



Entretien :

Rinçage à l'eau douce après l'utilisation et le protéger dans une boîte.



Avec le masque...

La vision est **transformée** sous l'eau : nous voyons les poissons plus gros, notre champ de vision est rétréci, les couleurs disparaissent peu à peu...

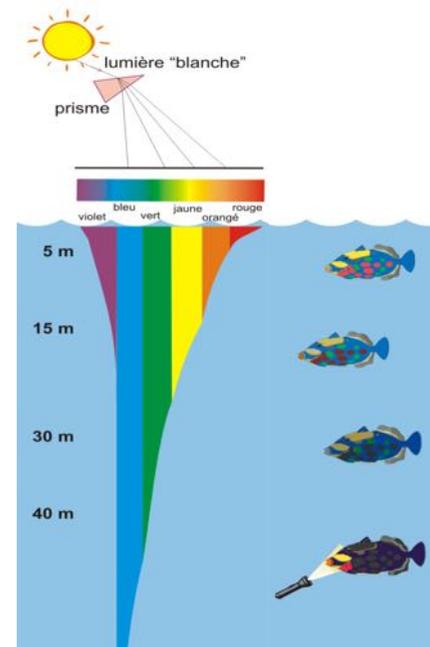
En mettant le masque, il y a deux milieux différents : l'air (entre le visage et la vitre du masque) et l'eau.

C'est pour cette raison que l'on perçoit **les choses plus grosses** de $\frac{4}{3}$ de leur taille réelle, et qu'elles paraissent **plus proches** de $\frac{3}{4}$ de leur distance réelle.



L'intensité lumineuse diminue progressivement avec la profondeur. **Les couleurs disparaissent** en fonction de la profondeur.

Pour restituer les couleurs en profondeur, il est indispensable de **disposer d'une lampe**.





Différents types de tubas...



Simple



Avec soupapes



Frontal



De l'harmonie



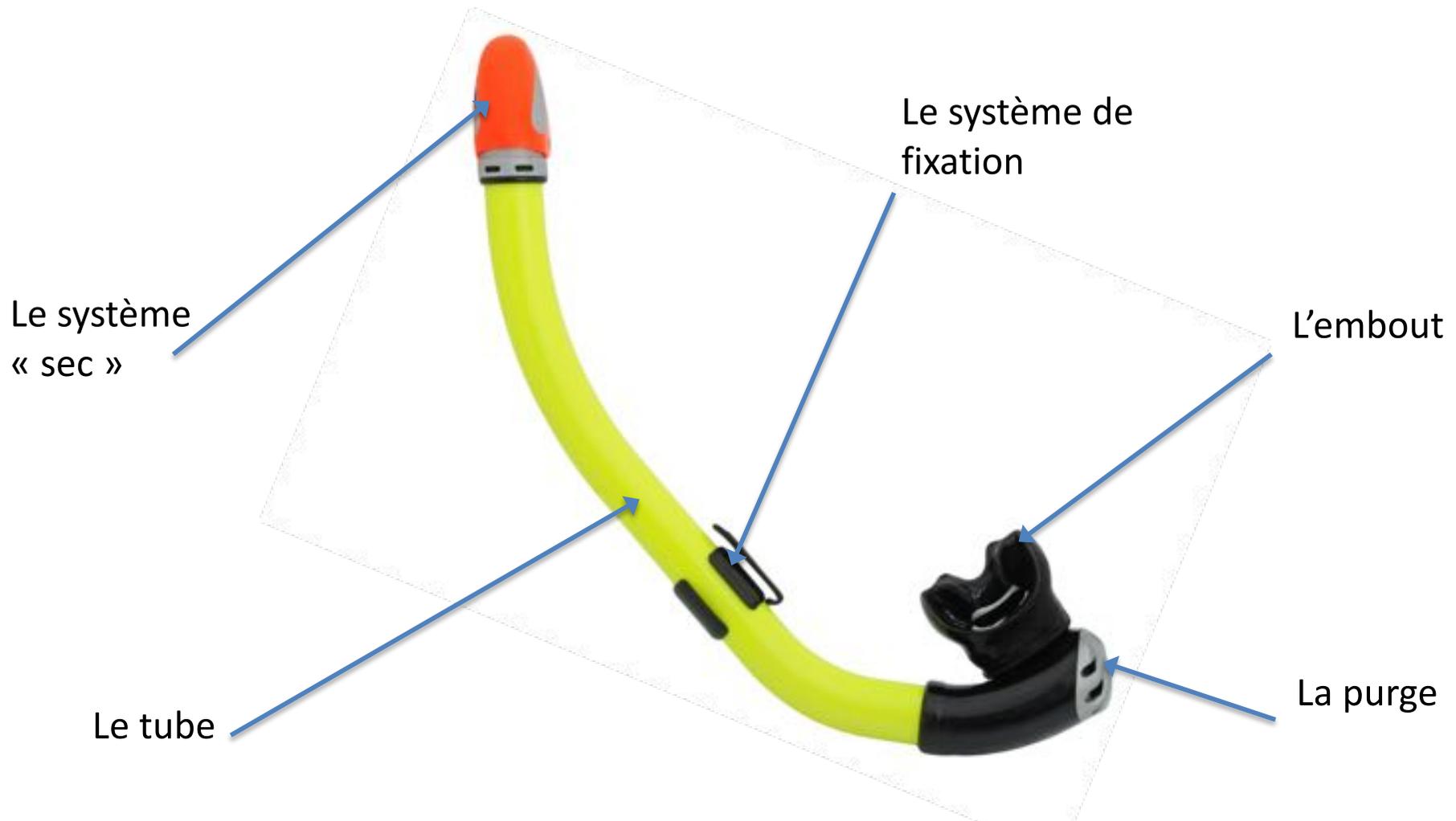
Le tuba...





Le tuba...

Le tuba vous permettra de **nager en surface** pour regagner le point de mise à l'eau, ou tout simplement de faire de la randonnée aquatique.





Critères, conseils et entretien ...

Critères :

Le tube, peut être droit ou courbé.

L'embout, doit être adapté à la taille et la forme de la bouche. Il existe des embouts orthodontiques pour un plus grand confort.

Pour **le système de fixation**, préférez une attache rapide permettant d'enlever son tuba à tout moment, plutôt qu'une attache qui devra être glissée dans la sangle du masque.

Les purges, sont des soupapes au niveau de l'embout destinées à faciliter l'évacuation d'eau.

Le système « sec », permettra d'éviter une entrée d'eau venant du haut du tube. Mais attention, il diminue la capacité de bien ventiler.

Conseils :

Le diamètre et sa longueur du tube sont déterminant :

- Trop gros ou trop long, il augmente du **risque d'essoufflement**
- Trop mince et trop petit, il pourra y avoir des **difficultés à respirer**

Entretien :

Rinçage à l'eau douce après l'utilisation.



Fin de cette partie...

Merci d'avoir été attentif
Avez-vous des questions ???



Au programme de la semaine
prochaine...

Le scaphandre

