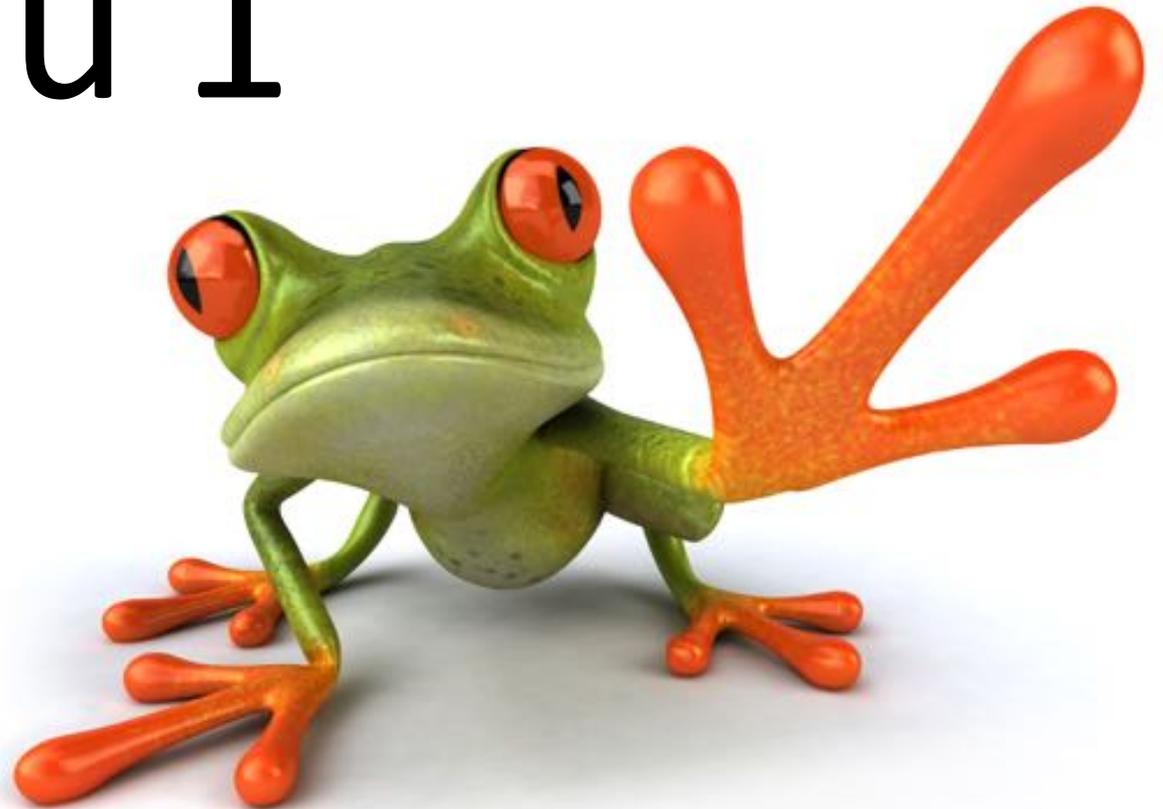


La formation théorique au niveau 1

À L'AQUA TEAM
KAYSERSBERG





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

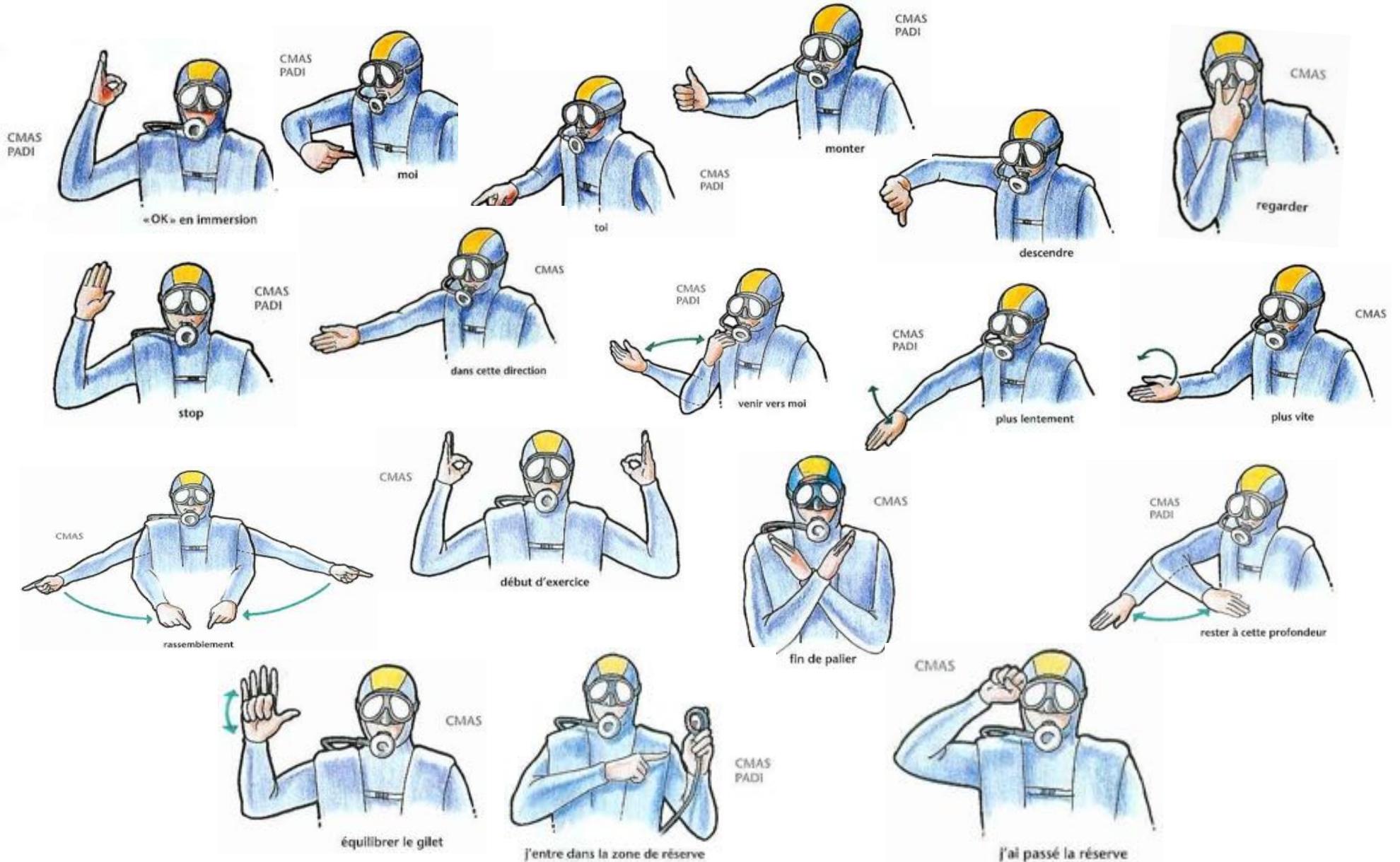
Le froid, l'essoufflement et les dangers du milieu

L'environnement

Le test de connaissances



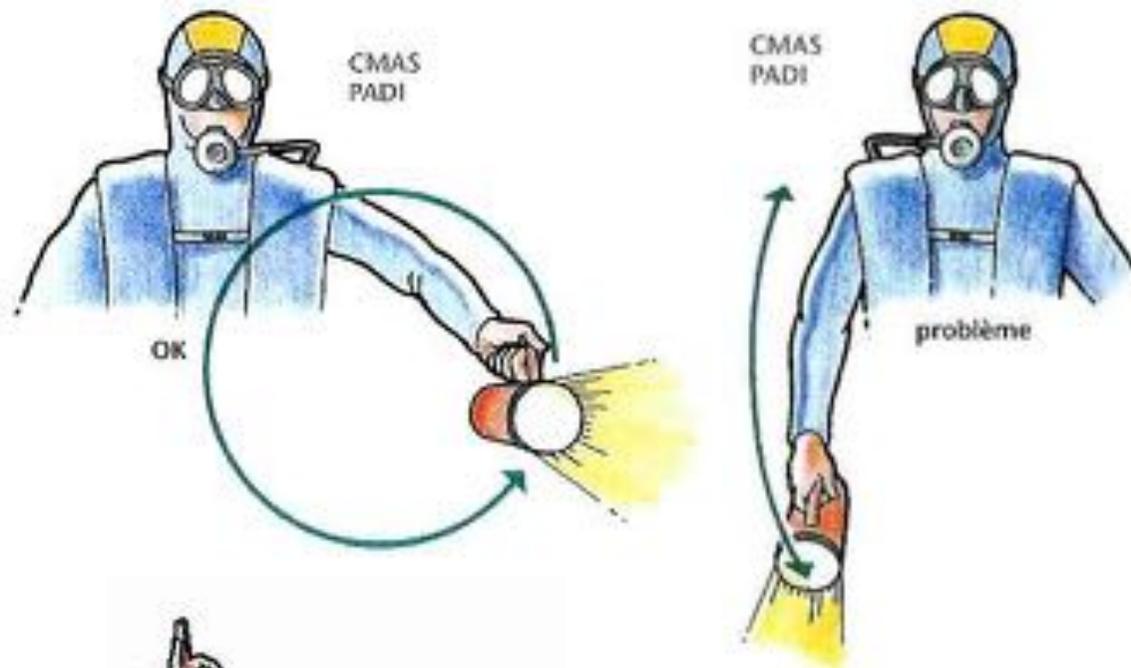
Signes d'information...



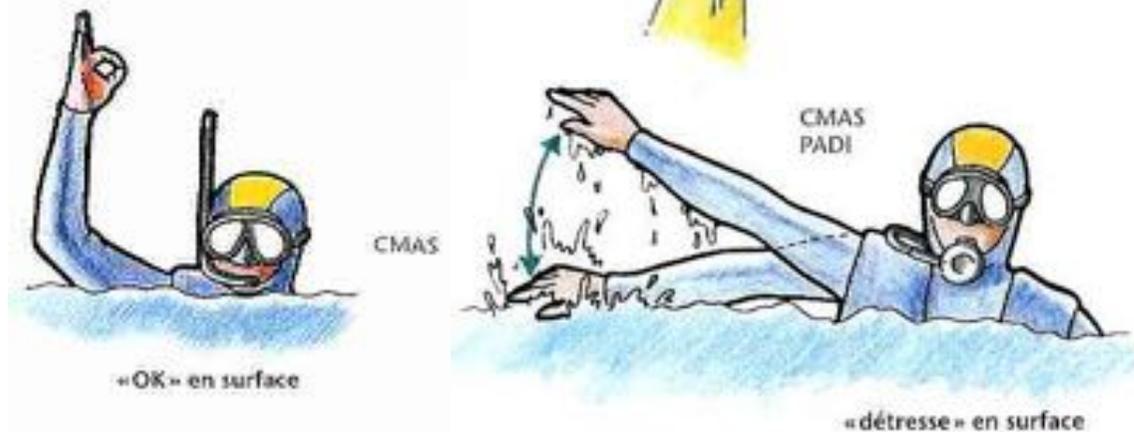


Signes d'information...

La nuit ...



En surface ...





Signes de détresse ???





Ça na va pas ...

Ce signe indique une **situation anormale**, sans préciser l'origine du problème.

Le plongeur en difficulté **doit préciser** ce qui ne va pas en désignant :

- La zone où il a mal : oreille, sinus, crampe,...
- La difficulté à laquelle il fait face : froid, plus d'air, essoufflement,...
- Un problème matériel,...



De façon générale :

Si le problème se produit à la descente, **stoppez et remontez de quelques mètres avant de poursuivre la descente ou d'interrompre la plongée.**

Si le problème se produit à la remontée, **stoppez avant de continuer à remonter très lentement.**



Je n'ai plus d'air ...



L'origine de la panne d'air provient :

- Souvent une planification insuffisante de la plongée, ne pas faire signe de mi-pression lorsqu'il ne reste plus que 100 bars, ...
- Ou une gestion de la plongée défailante, avoir trop consommé, à cause du froid.
- Et plus rarement un problème matériel.

L'intervention doit conduire à alimenter le plongeur en air le plus rapidement possible, et ceci, avant d'entamer toute remontée.

L'utilisation du deuxième détendeur du GdP, ou de l'octopus du binôme de palanquée, doit être privilégiée.

Il permet d'alimenter le plongeur sans avoir à faire des échanges d'embouts.



Je suis essoufflé ...

Les causes peuvent être multiples :

- Une ventilation inadaptée à l'effort au cours de la plongée.
- Une respiration visant à économiser.
- Une pollution de l'air de gonflage des bouteilles.
- Un problème matériel : lestage inadapté, combinaison trop serrée, dureté inspiratoire et/ou expiratoire du détendeur,...



Promptement, mais sans précipitation :

Faire cesser toute activité physique et saisir le plongeur essoufflé.
Et bien entendu, le rassurer et interrompre la plongée.

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





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



Les consignes ...

La plongée est une activité de pleine nature, dans un environnement spécifique. Cela nécessite d'acquérir une **attitude responsable** et d'appliquer **certaines consignes** afin de plonger en toute sécurité.

Rappel des documents qu'il vous faudra présenter pour plonger :

- Votre licence en cours de validité.
- Votre certificat médical.
- Votre carte de niveau.
- Votre carnet de plongée.

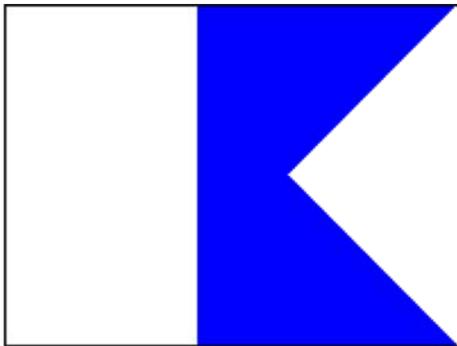
Rappel de vos prérogatives :

- Plonger dans l'espace aquatique ouvert, dans la zone des 20 mètres, accompagné par un Guide de Palanquée.
- Éventuellement autonome à 12 m pour les PA12 majeurs.



Les consignes ...

Sur un bateau, en bord de mer ou dans certains endroits au bord du plan d'eau, en suisse par exemple, la zone de plongée est matérialisée par le « **Pavillon Alpha** », qui délimite **une zone de 100 mètres** où vous êtes protégé (zone de sécurité autour du pavillon où la navigation doit se faire avec prudence et veille attentive).



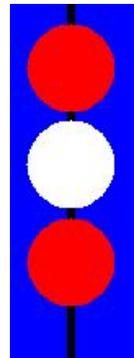
Pavillon Alpha



Pavillon rouge à diagonale blanche



La Croix de St
André



La nuit
feux
Rouge
Blanc
Rouge



Avant de partir ...

Il est important d'avoir **envie de plonger**, c'est-à-dire, de ne pas y être contraint. La fatigue, l'anxiété, des troubles digestifs, les affections O.R.L., le mal de mer, un traitement médicamenteux en cours, peuvent être des **contre-indications temporaires** à la plongée, car ils sont susceptibles de favoriser certains accidents et surtout de vous gâcher le plaisir de la plongée.

- Avant de partir, **bien préparer ses affaires** et notamment son sac de plongée. Rangez vos affaires dans l'ordre inverse où vous allez vous équiper : Palmes au fond du sac, combinaison au milieu avec masque, tuba, chaussons ; Sur le dessus détendeur et gilet. N'oubliez pas la ceinture de lest !
- **Prévoir une boisson pour s'hydrater** après la plongée, des vêtements chaud et bonnet seront les bienvenus pour vous réchauffer en hiver ; une barre chocolatée (sucre rapide) pour vous protéger de l'hypoglycémie.
- **Ne plongez pas juste après un long trajet.**



Avant la mise à l'eau ...

- Sur le bateau, ou sur le bord du plan d'eau, il faut vous **occuper de votre matériel**.
Le regrouper pour s'équiper rapidement : sur le pont d'un bateau, il y a du monde et du matériel !
Et être sur de n'avoir **rien oublié** : contrôlez votre équipement de la tête aux pieds.
- Sur un bateau les plongeurs d'une même palanquée s'installent **un en face de l'autre**.
- Observez **le matériel** du Guide de Palanquée et de vos camarades de palanquée, afin de prendre des points de repère pour les identifier sous l'eau : type et couleur des palmes,...
- **Vérifier la pression** de votre bloc.
- Une fois gréé, **contrôler le fonctionnement** de son détendeur et de l'inflateur.
- **Ne jamais plonger seul**.



Lors de la mise à l'eau ...

- Bien **vérifier son équipement** : bouteille ouverte en réalisant deux inspirations, tous les éléments sont bien présents et fonctionne.
- Habituellement, toujours mettre ses palmes avant sa ceinture de lest et sa bouteille.

Procédure lors de la mise à l'eau :

- Observer la zone de mise à l'eau (personnes, obstacles...).
- Le Guide de Palanquée se met à l'eau le premier.
- Attendre, pour sauter à l'eau, le signal du Guide de Palanquée.
- Si possible se mouiller le visage.
- Attendre pour s'immerger, le signal du Guide de Palanquée.



Lors de la plongée ...

- **Ne pas forcer** un problème physiologique (oreilles, sinus...) mais le prévenir.
- **Rester toujours groupé** à portée de palmes.
- Toujours **surveiller son binôme** et le Guide de Palanquée, afin d'anticiper, de détecter, et ainsi de répondre instantanément à la moindre défaillance ou difficulté de leur part.
- **NE JAMAIS SE TROUVER EN DESSOUS DU GUIDE DE PALANQUÉE**, ni à la descente, ni lors de la plongée.
- Éviter les dangers... ou l'inconnu. (grottes, filets, passages dans les épaves...)
- Et surtout.... **Plongez zen, cool, calme et réfléchi !!!**



En cas de perte de palanquée ...

Regarder autour de soi, sur place, tour complet sur soi-même, au-dessus et au-dessous, **pendant quelques secondes**.

Il est important de ne pas trop bouger, le Guide de Palanquée reviendra vous chercher là où il pense vous a laissé.

Il est également important de **ne pas traîner au fond**, pour ne pas sortir de la courbe de sécurité.

Dans le cas où l'on ne retrouve pas sa palanquée, **on amorce la remontée à la vitesse des petites bulles** en appliquant les règles de sécurité élémentaires :

- Souffler en remontant.
- Tour d'horizon à l'approche de la surface.
- Signe OK à la surface.
- On ne fait pas de palier de sécurité tout seul.

On devrait retrouver sa palanquée en surface : pensez à **gonfler son gilet** à la surface.

Le Guide de Palanquée décide ou non de continuer l'exploration en fonction des paramètres de plongée de chacun.

Si on ne retrouve pas sa palanquée, on se signale à la personne assurant la « sécurité surface » .

Si pendant la première étape, on rencontre une autre palanquée, il est **hors de question** de poursuivre l'exploration avec cette dernière, pour des raisons évidentes :

- Vous n'avez pas les mêmes paramètres de plongée que cette palanquée, votre désaturation est donc différente.
- Votre palanquée, ne vous voyant pas revenir, va déclencher inutilement le rappel de tous les plongeurs.



Lors de la remontée ...

- Contrôler sa vitesse de remontée : les petites bulles.
- **NE JAMAIS BLOQUER SA RESPIRATION** : toujours expirer normalement.
- **NE JAMAIS SE TROUVER AU-DESSUS DU GUIDE DE PALANQUÉE.**
- Observer la surface en faisant un tour d'horizon dans la zone des 3 mètres.
- Selon le GdP, effectuer un « palier de sécurité » de 3 minutes.
- Faire le signe OK en arrivant en surface :
 - Au guide de planquée.
 - À ses camarades.
 - Et à la personne assurant la « sécurité surface » sur le bateau ou au bord du plan d'eau.
- Rester toujours grouper à la surface, jusqu'au bateau, ou le bord du plan d'eau.

Pour la sortie de l'eau et remontée à l'échelle :

- Remonter en conservant le détendeur et le masque en place.
- Ne pas rester sous l'échelle pendant qu'un autre plongeur s'y trouve.



Après la sortie de l'eau ...

- Dans un premier temps, **dégréez puis rangez** correctement et méthodiquement l'ensemble de votre matériel de plongée afin qu'il ne traîne pas : vous n'êtes pas tout seul !
- Dans un second temps, le Guide de Palanquée **discutera** avec la palanquée sur le déroulement de la plongée.
N'hésitez pas à **livrer vos impressions**, à lui poser des questions sur ce que vous avez vu... ou cru voir.
- **Relevez les paramètres** de votre plongée, la profondeur maximale atteinte, le temps de plongée, l'heure de sortie et le palier de sécurité éventuel.
- Inscrivez ensuite ces renseignements sur votre **carnet de plongée**, sans oublier d'ajouter vos commentaires, et faites valider la plongée par le moniteur présent sur le site.
- **Avertissez votre guide de palanquée de toute sensation inhabituelle (fatigue, picotements, nausées, malaise, etc.).**



Après la plongée ...

Quelques précautions d'après plongée :

- Buvez (eau, thé, jus de fruit, ...) pour vous réhydrater.
- Rincez vos oreilles à l'eau douce, surtout dans les mers chaudes.
- Rincez votre matériel.

L'azote stocké pendant la plongée est encore en excès et de ce fait :

- **Pas d'efforts importants (footing, levage d'ancre, ...)**
- **Pas d'apnée pendant les 6 heures suivant une plongée**
- **Ne pas prendre l'avion dans les 12 à 24 heures**
- **Et ne pas monter en altitude dans les 6 à 12 heures**

- **Après une plongée... Savourez-la et reposez-vous !**

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



Au programme de la semaine
prochaine ...

Les révisions ou l'exam ???

