

CONNAISSANCES THEORIQUES NIVEAU 1.

Respect et connaissance du milieu subaquatique.

Sous l'eau, vous allez visiter un monde vivant, magnifique mais fragile.

Les frottements, les chocs broient et tuent les animaux fixés qui enchantent les paysages que vous êtes venus admirer.

Le dérangement peut effrayer les poissons qui protègent leur ponte, livrant les progénitures aux prédateurs.

Le nourrissage perturbe l'équilibre entre les espèces et pervertit le comportement des poissons.

LA CHARTE DU PLONGEUR.

La FFESSM a adopté « La Charte du Plongeur Responsable ».

Cette Charte est un guide pour tous les plongeurs.

Son objet est de pousser chacun à s'interroger, et à mettre en place les conditions de plongées optimales pour une préservation et un partage équitable des richesses de la mer.

Amis plongeurs.

Sur le bateau

- . Ne jetez rien par dessus bord.
- . Refusez les assiettes et gobelets en plastique qui mettent des dizaines d'années à se dégrader.
- . Demandez l'installation de poubelles sur le pont pour y déposer (si vous avez absolument besoin de fumer) les mégots de cigarette (leur dégradation prend des mois), les déchets en plastique, les emballages en aluminium, etc...
- . Veillez à bien fixer détendeurs de secours, consoles et manomètres, afin qu'ils ne pendent pas et ne accrochent pas dans la flore et la faune fixées qu'ils endommageraient
- . Choisissez des palmes courtes, peu agressives.

En plongée

- . Dès la mise à l'eau, pensez à vérifier votre lestage, et ajustez-le si nécessaire.
 - . Pensez à palmer doucement, pour ne pas heurter la vie fixée
 - . Evitez le contact avec plantes et animaux fixés. Ils sont fragiles, la multiplication des chocs les détruit.
 - . Ne prélevez rien, sauf des images.
 - . Ne harcelez pas les animaux.
- S'ils se sont réfugiés dans leur cachette, ne les forcez pas, ils sont déjà stressés. Patientez sans bouger jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur calme, et sortent à nouveau.



. Evitez de nourrir les poissons. Vous pervertissez leur comportement et déséquilibrez l'écosystème.

Après la plongée

. Efforcez-vous d'économiser l'eau douce. C'est le bien le plus précieux.

. Demandez des installations qui évitent le gaspillage d'eau douce : bac de rinçage pour les équipements, douches à débit contrôlé.

Sachez reconnaître quelques grands groupes d'animaux et végétaux subaquatiques que vous allez rencontrer lors de vos plongées.

Physique.

Les Pressions.

■ La Pression Atmosphérique.

La pression atmosphérique est liée au poids de l'air qui entoure la terre.

La pression diminue avec l'altitude. En effet, plus un corps se lève dans l'atmosphère moins la couche d'air située au-dessus est épaisse, donc plus la pression atmosphérique est faible.

Au niveau de la mer, cette pression est de 1013 millibars, pour simplifier les choses on dira que la pression atmosphérique au niveau de la mer est de : 1 bar.

■ La Pression Hydrostatique ou Relative.

La pression Hydrostatique ou Relative est la pression qu'exerce l'eau sur le plongeur. Cette pression augmente de 1 bar tous les 10 m.

10 m = 1 bar 20m = 2 bars 25m = 2.5 bars

■ La Pression Absolue.

La pression Absolue est égale à la Pression Hydrostatique ou Relative plus la Pression Atmosphérique.

P. Absolue = P. Relative + P. Atmosphérique

10 m = 1 + 1 = 2 bars 20 m = 2 + 1 = 3 bars 25 m = 2.5 + 1 = 3.5 bars

■ Exemples.

Quelle la pression absolue à 23 m ?

23 m / 10 = 2,3 b (Pression Relative) + 1 b (Pression Atmosphérique) = 3,5 b.

A quelle profondeur se trouve le plongeur qui subit une Pression Absolue de 4,2 bars ?

4,2 b . 1 b (Pression Atmosphérique) = 3,2 bars x 10 = 32 m.

Archimède.

■ Théorème d'Archimède.

Tous corps plongé dans un fluide reçoit de la part de ce fluide une poussée verticale dirigée du bas vers le haut égale au poids du volume du fluide déplacé. Cette poussée s'appelle **Poussée d'ARCHIMEDE**.

■ La flottabilité.

Les objets lourds comme une ceinture de plomb, coulent.
Au contraire les objets légers comme notre combinaison, flottent.
Il y a donc différentes sortes de flottabilité.

■ Flottabilité négative.

A la mise à l'eau lorsque notre plongeur dégonfle son gilet, il devient lourd et il coule.
On dit qu'il a une flottabilité négative.

■ Flottabilité nulle.

Arrivé au fond, il gonfle son gilet pour être en équilibre.
On dit qu'il a une flottabilité nulle.

■ Flottabilité positive.

Si il gonfle trop son gilet au fond, il remonte.
On dit qu'il a une flottabilité positive.
C'est ce qui lui permet également de se maintenir en surface.

■ Applications.

Poumon ballast
Equilibre avec le gilet
Le lestage du plongeur
Parachute de levage.

Mariotte.

Mariotte a mis en évidence la compressibilité des gaz.

Faisons une expérience avec une pompe à vélo remplie d'eau et bouchons l'extrémité.

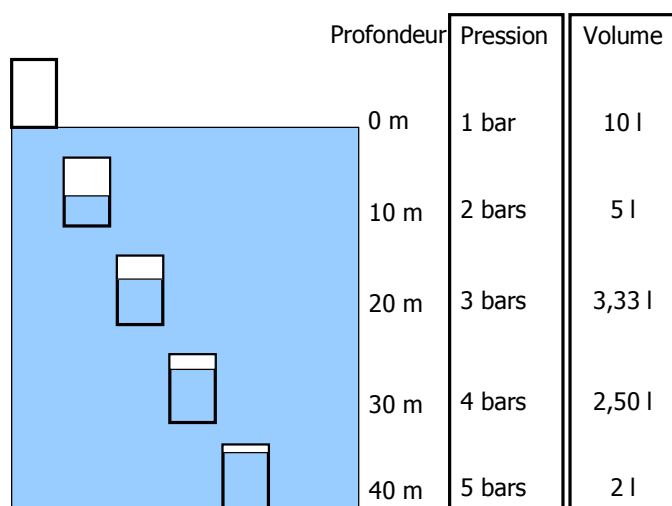
Malgré la forte pression exercée, le piston ne s'enfonce pas.

Nous constatons que les liquides ne sont pas compressibles.

Faisons la même expérience avec la pompe remplie d'air.

Le piston s'enfonce. Nous avons mis en évidence la compressibilité des gaz.

Faisons une expérience avec un verre gradué retourné qu'on immerge progressivement. On constate que le volume de gaz qu'il contient diminue à mesure que la profondeur (Pression Absolue) augmente.



Le volume d'air dans le verre gradué diminue proportionnellement à l'augmentation de la Profondeur (Pression absolue).

Mariotte en a fait une loi

■ Applications.

Calcul de volume dans une bouteille

Consommation du plongeur selon la profondeur

Calcul de volume d'air pour parachute de levage

■ Conséquences.

Consommation variable en fonction de la profondeur

Accidents barotraumatiques

Accidents de décompression

Les accidents de plongée.

■ Justification.

La plongée est un sport de pleine nature se déroulant dans un milieu inhabituel pour l'homme.

La mer est un milieu hostile pour le néophyte, voir dangereux pour celui qui ne connaît pas tous ces dangers.

Bien que le risque d'accident soit omniprésent, les accidents qui se produisent sont plus dus à la bêtise et à l'inconscience, qu'à la plongée elle même. Les victimes d'accident sont le plus souvent des ignorants ou des téméraires et exceptionnellement des malchanceux.

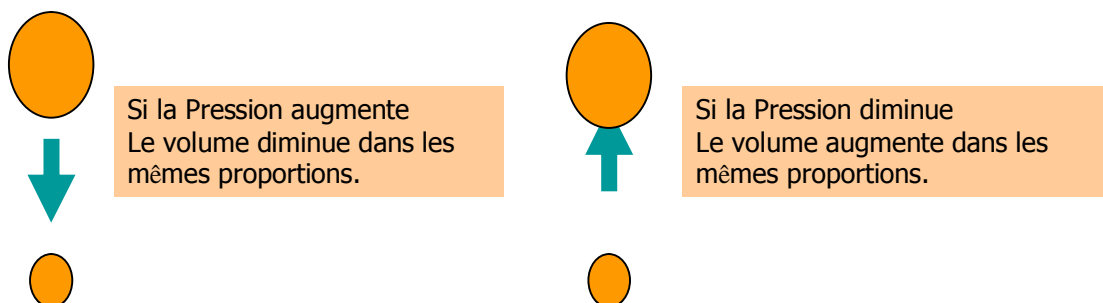
Aussi la plongée ne se pratique pas sans un minimum de connaissances et non sans respecter certaines règles, car la meilleure façon d'éviter les accidents, **c'est de les connaître et de les prévenir.**

■ Les Barotraumatismes.

Les barotraumatismes, (du Grec *baro* : pression et *trauma* : lésion, blessure) englobe les accidents dont la cause déterminante est la variation de pression.

Vous vous souvenez de la Loi de Mariotte ?

Faisons l'expérience avec un ballon

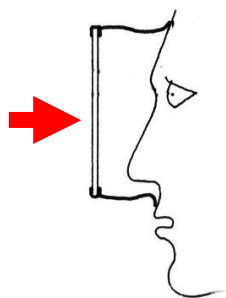


A la descente, la pression augmente, le ballon se comprime.

A la remontée, la pression diminue, le ballon se dilate.

Les barotraumatismes sont des accidents dus aux variations des volumes gazeux de notre corps.

■ Le Placage de Masque.



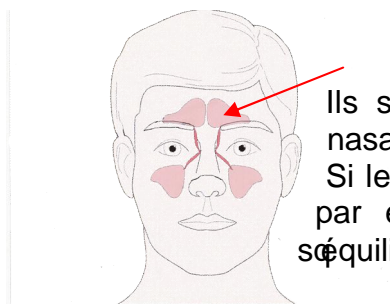
A la descente, la pression augmente. Cette pression va pousser sur la vitre du masque et il va se écraser sur votre visage. Il va se comporter comme une ventouse pouvant entraîner un saignement de nez.

Prévention.

Il suffit de souffler par le nez dans le masque. A la remontée, l'air contenu dans le masque va se évacuer tout seul.

■ Les Sinus.

Les sinus sont des cavités osseuses en contact avec les voies respiratoires. Les principaux sont les sinus frontaux et les sinus maxillaires.



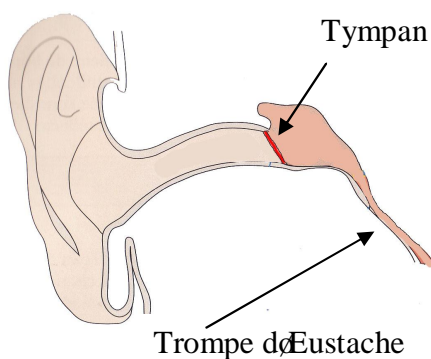
Ils sont tapissés de muqueuses, et sont reliés aux fosses nasales par un canal étroit. Si le canal qui les relie aux fosses nasales est bouché, rhume par exemple l'air contenu dans les sinus ne pourra pas se équilibrer avec la pression du milieu.

Prévention.

Si vous ressentez une douleur, arrêtez la descente et prévenez votre chef de palanquée. Puis remontez un peu, ôtez le masque et mouchez-vous dans l'eau. Eviter de plonger en cas de forte sinusite ou rhume. Rincer les fosses nasales dès la mise à l'eau.

■ Les Oreilles.

Le conduit auditif conduit les sons au tympan. Le tympan, c'est une fine membrane souple mise en vibration par les sons. D'un côté il y a de l'eau et de l'autre de l'air.



L'air contenu derrière le tympan est équilibré à la pression extérieure par un conduit très fin appelé Trompe d'Eustache.

A la descente, le tympan va se déformer créant une douleur, qui peut aller si vous insistez à une déchirure. Ne jamais forcer.

Prévention.

Il suffit de souffler par le nez dans le masque. A la remontée, l'air contenu dans le masque va se évacuer tout seul.

Remarques.

A la remontée, l'équilibre se fait tout seul. **Jamais de Valsalva.**

Il ne faut jamais obstruer le conduit auditif (coton, caoutchouc, etc.). En effet, si un bouchon obstrue le conduit auditif, la cagoule par exemple, la pression ne peut plus s'exercer directement sur le tympan pendant la descente et vous ne pourrez pas équilibrer les oreilles.

■ Les dents.

Causes.

Au cours de la plongée, de l'air peut pénétrer à l'intérieur de la dent par une fissure de l'émail, ou par une carie mal soignée.

A la remontée, cet air va se dilater et vous allez ressentir une violente douleur dentaire. La dent peut éclater si vous continuez la remontée.

Prévention.

Arrêtez la remontée, prévenir votre chef de palanquée. Redescendre de quelques mètres jusqu'à disparition de la douleur puis remonter très lentement.

Consulter un dentiste avant chaque saison et lui préciser que vous pratiquez la plongée.

■ Les Intestins et l'Estomac.

Cause.

Douleurs abdominales ou stomacales, appelées " colique du scaphandrier ". Elles sont dues à la présence de gaz provenant de la fermentation intestinale ou à de l'air avalé dans l'estomac au cours de la plongée.

Les gaz augmentent de volume à la remontée provoquant des douleurs.

Prévention.

Eviter les boissons gazeuses et les aliments traditionnellement générateurs de gaz intestinaux.

Eviter de trop déglutir pour équilibrer les oreilles. La déglutition peut faire avaler de l'air.

Si besoin, évacuer les gaz pendant la plongée.

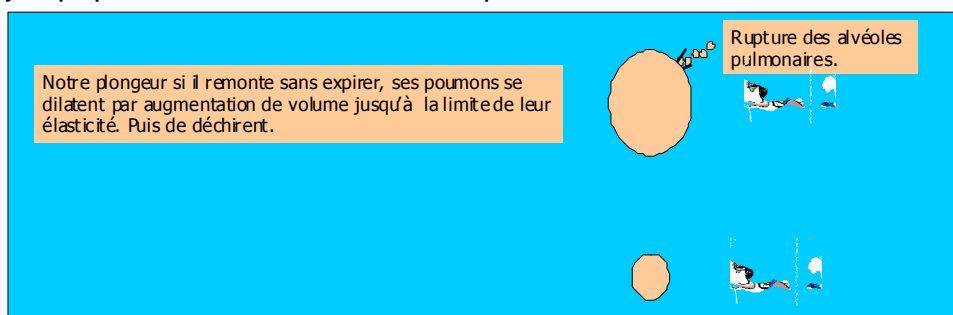
■ La Surpression Pulmonaire.

Cause.

C'est l'accident le plus grave.

On peut comparer les poumons à deux ballons contenant de l'air.

Au fond, l'air contenu dans les poumons est à une pression supérieure à celle de la surface. Lorsque nous allons remonter la pression va diminuer, si l'air contenu dans les poumons ne peut pas s'échapper, ceux-ci vont se dilater comme le ferait un ballon jusqu'à la limite de leur élasticité, puis ils vont se déchirer.



Cause.

La cause principale de la surpression pulmonaire est la non expiration à la remontée.

Pour que l'air ne puisse pas s'échapper des poumons il faut qu'il y est un blocage de l'expiration. Ce blocage peut provenir :

Une malformation anatomique ou maladie de l'appareil respiratoire (certificat médical).

Un détendeur bloqué empêchant l'expiration (enlevez-le de la bouche pour expirer).

Une panique, une « tasse » ou un effort important (s'entraîner régulièrement et avoir une bonne condition physique).

Prévention.

Faites votre visite médicale tous les ans.

Soyez en bonne condition physique, ne pas paniquer, expirer normalement à la remontée.

Vous ne courez alors aucun risque d'avoir une surpression pulmonaire.

Vous devez savoir qu'il ne faut jamais donner d'air en plongée à un plongeur en apnée. En remontant, comme il ne va pas expirer, l'air contenu dans ses poumons va se dilater comme pour le ballon et ils vont se déchirer.

■ **L'Essoufflement.**

Cause.

Il peut survenir lors d'un effort important, nage dans le courant par exemple.

Ou à cause du matériel : robinet de la bouteille mal ouvert, détendeur défectueux, combinaison trop serrée.

Le froid peut être également à l'origine d'un essoufflement.

Le plongeur a alors la sensation de manquer d'air.

Prévention.

Garder son calme, cesser tout effort, prévenir le moniteur (signe « je suis essoufflé »), expirer au maximum.

Ne pas s'immerger avec un début d'essoufflement en surface.

■ **Les Accidents de Décompression.**

Justification.

Au cours de la plongée nous respirons de l'air sous pression.

Cet air contient des gaz et principalement de l'azote qui va se dissoudre dans notre corps.

Il y en aura d'autant plus d'azote que nous descendrons profond et que nous resterons longtemps.

Afin d'éviter les accidents à la remontée nous allons faire des paliers (donnés par des tables) et nous allons remonter à la vitesse des plus petites bulles que nous pouvons voir.

Ceci afin de permettre à l'azote dissout dans notre organisme de s'échapper naturellement par les poumons.



Certaines plongées peuvent être faites sans palier, vous devez les connaître pour votre sécurité si un jour vous plongez entre copains en dehors d'un club ou à l'étranger dans un club ne respectant pas la sécurité.

La Courbe de Sécurité.

Elle représente les durées limites de plongées sans paliers, en fonction de la profondeur d'immersion.

A 9,25 m, la durée est illimitée.

A 15 m, 1 H 15.

A 20 m, 40 minutes.

Au-delà c'est réservé aux plongeurs, PA 40, niveau 2 et plus.

A 25 m, 20 minutes.

A 30 m, 10 minutes.

A 35 m, 5 minutes.

A 40 m, 5 minutes.

Les instruments.

Pour connaître la profondeur et le temps de plongée, il faut utiliser des instruments.

Les Profondimètres gardent en mémoire le temps de plongée et la profondeur la plus grande atteinte au cours de l'immersion. Associés aux tables de plongée (MN 90), ils permettront de calculer les paliers.

L'ordinateur, indique le temps et la profondeur et calcule automatiquement les paliers à faire.

Prévention.

Plonger dans la courbe de sécurité.

Ne pas remonter plus vite que les petites bulles.

Faire un palier de sécurité de 3 minutes à 3 mètres.

Pas d'effort violent après la plongée (vélo, tennis, squash). L'agitation des bulles dans l'organisme peut créer un accident de décompression.

Pas d'apnée après la plongée, attendre 6H. En descendant vous comprimez les petites bulles qui peuvent en former une grosse à la remontée

Ne pas prendre l'avion ni monter en altitude, attendre 24 H. Du fait de la diminution de la pression atmosphérique les bulles vont grossir.

Ne plongez pas si vous avez une mauvaise forme physique ou psychique. Les médicaments, l'alcool et la drogue favorisent les accidents de décompression.

■ Le Froid.

Cause.

L'homme maintient sa température interne à une valeur constante de 37°C grâce à un mécanisme de défense contre les variations de température du milieu ambiant.

En plongée, nous allons avoir une déperdition calorifique importante par échange thermique avec l'eau froide.

Cette déperdition de chaleur va s'aggraver en raison d'une protection insuffisante, d'une fatigue physique et d'une alimentation mal équilibrée.

Prévention.

Combinaison iso thermique adaptée à la taille du plongeur et à la température de l'eau.

En eau très froide : combinaison étanche avec sous-vêtements chauds.

Alimentation riche en sucre lent : riz, pâtes.

Emploi du signe " j'ai froid " et remonter à temps.

Accoutumance. Se mouiller la nuque avant la mise à l'eau.

A la sortie, boisson chaude sucrée, vêtements chauds.

■ **Les Dangers du Milieu.**

Les Dangers Artificiels.

Les gaz d'échappement.

Si vous devez passer devant l'échappement du bateau, respirer sur l'embout. Les gaz émis sont très toxiques.

Les bateaux.

Avant de faire surface, écouter et tours d'horizon.

Attention au voilier silencieux et aux scooters de mer qui ne se sentent pas.

Ne pas s'écarter du bateau de plongée, en surface, restez groupés.

Au palier si il est fait en pleine eau, utiliser un parachute.

Les épaves.

N'y entrer que si elles sont connues. Lampe obligatoire.

Ne pas respirer dans les poches d'air.

Attention au fond vaseux, au cul de sac.

Attention aux éboulements (sortir au moindre craquement), aux tôles coupantes.

Les explosifs.

Ne jamais les toucher.

Les signaler aux Affaires Maritimes.

Les filets.

Ils sont normalement signalés en surface : les éviter.

Filets " morts " : les contourner ou les survoler à au moins 2 mètres.

Si vous vous prenez dedans, restez calme et faites vous aider par un équipier. Si vous êtes seul, décapeler pour vous dégager. Utilisez un poignard ou mieux des ciseaux.

Les lignes.

Avec un asticot à un bout et un pêcheur à l'autre : attention à l'hameçon !

■ Les Dangers Naturels.

Le courant.

Le risque est de vous retrouver derrière le bateau avec comme conséquence un essoufflement sans parvenir à revenir au bateau.

Partez à contre courant, le retour au mouillage se fera dans le sens du courant. Votre retour sera plus rapide, vous consommerez moins d'air.

L'idéal est de faire une plongée dérivante suivie par le bateau. Vous ferez les paliers en pleine eau, en utilisant un parachute.

Les vagues.

Vous risquez le mal de mer sur le bateau mais également dans l'eau.

Attention à la mise à l'eau qui peut-être acrobatique.

Au palier ne vous tenez pas au mouillage qui vous fera remonter ou descendre brusquement. Préférer le parachute de palier.

Attention à l'échelle qui monte et descend au rythme des vagues. Ne restez jamais en dessous lorsqu'un plongeur remonte.

Les eaux troubles.

Restez très proche les uns des autres, utilisez une lampe à éclats par plongeur.

Si malgré tout vous vous perdez, remontez de quelques mètres pour repérer les panaches de bulles.

Dans la négative, rejoignez la surface en respectant une vitesse de remontée correcte, et reformez la palanquée.

Les grottes.

Chaque plongeur doit posséder une lampe. Vous devez toujours voir la sortie ou bien ne pas s'y engager. Ne pas confondre plongée sportive et spéléo.

Entrez que dans les grottes connues et la première fois, faites vous accompagner par un guide de palanquée.

Attention aux particules soulevées par votre palmage qui limitent très rapidement la visibilité.

N'entrez pas dans une grotte en fin de plongée et n'attendez pas qu'un des membres de la palanquée soit sur réserve pour sortir.

Ne respirez pas dans les poches d'air, ne vous aventurez pas dans des passages étroits.

■ La Faune Marine.

Morsures et pincements.

Les requins.

Se plaquer contre un rocher ou le fond. Remonter si il parait agressif.

Les congres, roussettes, baudroies.

Les morsures sont bénignes mais douloureuses. Ne les provoquez pas.

La murène.

La plaie s'infecte (dents sales). Ne mettez pas votre main dans un trou sans avoir vérifié qu'il n'est pas habité.

Le poulpe.

Il peut pincer avec son bec de perroquet. Il inocule un venin, peu dangereux mais douloureux. La morsure saigne longtemps.

Le homard.

Il a une pince très puissante qui peut couper un doigt, ou le tuyau du détendeur. Ne pas le provoquer.

Les piqûres non venimeuses.

Les oursins.

L'oursin Diadème possède de redoutables épines. Pour retirer les épines, utiliser du citron vert, du vinaigre ou de l'eau de javel pour dissoudre les épines, l'urine, etc.

Certains Poissons.

Le Cardinal possède des épines sur la nageoire dorsal.

Les piqûres venimeuses.

La vive.

Attention aux fonds de sable où elle se cache. La Vive tropical ne pique pas.

La Rascasse Volante, le Poisson 24 heures.

Ils se confondent avec la roche. Bien observer où vous posez les mains.

Les raies armées (Pastenague, Aigle de mer).

Attention à leur queue en fouet qui possède un dard. Ne pas les surprendre ou les toucher.

Le Saurel, le Chabot, la Rascasse Volante.

Ne pas les toucher, piqûre dangereuse.

Les piqûres Urticantes.

Les anémones.

Elles sont peu dangereuses pour l'homme, peuvent créer des démangeaisons sur les parties sensibles. Attention, les tentacules peuvent rester accrochés dans la peau, la combinaison, les gants et peuvent piquer à posteriori.

Les holothuries.

Secrètent des filaments blancs collants et urticant si on les maltraite, (pas en Guadeloupe).

Le Corail de feu.

Il possède des cellules urticantes qui causent des brûlures très vives. La plaie démange pendant plusieurs jours.

Les piqûres Urticantes.**Le ver de feu.**

Recouvert de soie blanche très fines, il les redresse en cas de progression. Elles pénètrent dans la peau et cassent causant une très forte brûlure.

Les méduses.

Elles possèdent de très longs filaments, parfois invisibles, très urticants. Les contourner de loin. La piqûre peut occasionner une grande douleur et une syncope. Le Vaisseau Portugais, possède des filaments de plusieurs mètres. Sa piqûre cause des troubles cardiaques qui peuvent entraîner la mort.

Prévention générale.

Ne rien toucher et porter des gants.

Utilisez du matériel de sécurité : parachute, sifflet, miroir, lampe ÷

Suivez les consignes de votre guide de palanquée.

La Réglementation.

■ Justification.

Vous venez de faire votre baptême de plongée et vous avez décidé de suivre une formation niveau 1 avec un moniteur de la Fédération Française d'Étude et de Sport Sous-Marin (FFESSM).

Pour devenir plongeur niveau 1, vous devez connaître les règles techniques et de sécurité ainsi que le code de déontologie de la plongée sous marine.

■ La FFESSM.

Le siège national de la FFESSM se trouve à Marseille.

Les organes décentralisés sont les Comité Régionaux et Départementaux.

En parallèle nous allons trouver des commissions qui proposent différentes activités et délivrent des diplômes.

Comme la Commission Plongée en Scaphandre ou Commission Technique qui va vous délivrer votre niveau 1.

La Fédération Française d'Étude et de Sport Sous-Marin (FFESSM) est reconnue dans le monde entier par l'intermédiaire de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatique (CMAS) dont elle est membre fondateur.

Le premier président a été le Commandant COUSTEAU.

Le site internet de la FFESSM : <http://www.ffessm.fr/>

Les autres Commissions sont :

Plongée libre (apnée)	Plongée souterraine
Nage avec palmes	Hockey subaquatique
Nage en eau vive	Pêche sous-marine
Tir sur cible subaquatique	Orientation subaquatique
Environnement et biologie	Audiovisuelle (photo et vidéo)
Archéologie subaquatique	Médicale et de prévention
Juridique	

■ Pour commencer.

L'âge minimum pour faire le niveau 1 est 14 ans. Il peut-être ramené à 12 ans sous certaines conditions.

Vous devez être en possession d'un certificat médical de non contre indication à la plongée sous-marine délivré par votre médecin habituel.

Ce certificat est valable un an.

On vous délivrera une licence Fédérale matérialisant votre appartenance à la FFESSM.

Elle vous permet :

- De passer vos brevets de plongeur.
- De participer aux formations proposées par les différentes commissions.
- De bénéficier d'un contrat d'assurance RC qui vous couvre pendant votre activité.



- Possibilité de souscrire une assurance individuelle accident complémentaire.
- C'est également un permis de chasse sous-marine pour les plus de 16 ans.
- De vous abonner à la Revue Fédérale SUBAQUA a un tarif préférentiel.

Sa validité est de 15 mois, du 15 septembre de l'année en cours au 31 décembre de l'année suivante.

On vous remettra également un carnet de plongée pour inscrire vos plongées.

■ Après Votre Formation.

Vous recevrez votre carte plastifiée Niveau 1 FFESSM / CMAS* quelques jours après la fin de votre formation.

Elle vous sera demandée à chaque fois que vous irez plonger dans un nouveau centre. Elle est la preuve de votre niveau.

■ Prérogatives.

Le diplôme de plongeur niveau 1 vous permet de plonger avec d'autres plongeurs niveau 1, accompagné par un Guide de Palanquée dans la zone 0 / 20 m.

Une Palanquée, c'est un groupe de plongeur qui fait la même plongée.

Le Guide de Palanquée dirige la palanquée en immersion, il peut-être un plongeur Niveau 4 minimum ou un Moniteur.

Les plongeurs majeurs justifiant de l'aptitude PA-1 sont autorisés, sur décision du Directeur de Plongée, à plonger en autonomie dans l'espace 0 à 12 m.

■ Les niveaux de plongeur.

Niveau 1 : 0 à 20 m accompagné par un Guide de Palanquée. 4 Plongeurs.

Qualification PE 40 :

0 à 40 m accompagné par un Guide de Palanquée. 4 plongeurs.

Qualification PA 20 :

0 à 20 m en autonomie avec l'accord du Directeur de plongée. 2 ou 3 plongeurs.

Niveau 2 : 0 à 20 m en autonomie avec l'accord du Directeur de plongée. 2 ou 3 plongeurs.

0 à 40 m accompagné par un Guide de Palanquée. 4 plongeurs.

Niveau 3 : 0 à 60 m en autonomie. 2 ou 3 plongeurs.

Niveau 4 : 0 à 60 m en autonomie. 2 ou 3 plongeurs.

Il est Guide de Palanquée pour les niveaux 1 et 2 et PE 40.

Niveau 5 : Possibilité de diriger des plongées d'exploration sous certaines conditions en l'absence de moniteur.

■ La protection du milieu

Le milieu dans lequel nous évoluons est fragile. En tant que plongeur responsable nous devons respecter certaines règles.

Dès la mise à l'eau, vérifiez votre lestage et ajustez-le si nécessaire.

Équilibrez-vous correctement, ne prenez pas appui sur les coraux.

Pensez à palmer doucement, pour ne pas heurter la vie fixée

Évitez le contact avec plantes et animaux fixés. Ils sont fragiles, la multiplication des chocs les détruit.

Ne prélevez rien, sauf des images

Ne harcelez pas les animaux. S'ils se sont réfugiés dans leur cachette, ne les forcez pas, ils sont déjà stressés. Patientez sans bouger jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur calme, et sortent à nouveau.

Ne nourrissez pas la faune marine, ni de la surface ni sous l'eau. Vous pervertissez leur comportement et déséquilibrez l'écosystème.

■ Connaissances générales sur la réglementation

Le Pavillon Alpha :



De couleur Blanc et Bleu, il permet de signaler l'activité de plonger depuis un bateau.

Ce pavillon impose de ne pas s'écarter de celui-ci de plus de 50 m.

Les autres embarcations ne doivent pas s'approcher à moins de 100 m.

Le Matériel de sécurité.

En France, les centres qui organisent la pratique de la plongée sont soumis à des règles techniques et de sécurité définies par le Code du Sport.

Sur un bateau de plongée on trouve divers matériels de sécurité :

- Le pavillon Alpha, qui signale l'activité.
- L'oxygénothérapie et une trousse de secours en cas d'accidents.
- Un moyen de rappels, pour rappeler les plongeurs.
- Un bloc de secours équipé, en cas de panne d'air des plongeurs.
- Une radio ou un téléphone pour prévenir les secours en cas de problème.

Les Consignes de sécurité.

Pour plonger, il faut être en bonne condition physique, ne pas être enrhumé.

Ne jamais plonger seul.

Un plongeur niveau 1 ne doit jamais dépasser la zone des 20 m et doit être encadré par un moniteur (guide de palanquée, plongeur niveau 4 minimum).

En autonomie, il ne doit pas dépasser 12 m.

Le Guide de Palanquée est le premier à l'eau et le dernier sorti.
Il donne le signal d'immersion.

Pendant la descente et la durée de la plongée, personne ne doit être plus profond que Le Guide de Palanquée.

Les plongeurs de la palanquée doivent rester groupés : attentifs aux signaux et consignes.

Signaler le passage sur réserve (50 bars) ou tout autre incident personnel.

Ne jamais suivre une autre palanquée que la sienne.

Si un plongeur perd sa palanquée :

Il remonte de 2 ou 3 mètres pour repérer le groupe.

Au bout de 30 secondes, s'il ne la pas retrouvé, il remonte en surface sans dépasser la vitesse des plus petites bulles.

Arrivé à 3 m, il fait un tour d'horizon avant de faire surface en faisant le signe « OK », et attend en surface sur tuba, que la palanquée le rejoigne.

Le Guide de Palanquée donne le signal de remontée. Personne ne doit le dépasser et remonter plus vite.

Ne jamais rester sous l'échelle du bateau quand quelqu'un s'y trouve.

Garder le masque et le détendeur en bouche jusqu'à l'arrivée sur le pont du bateau.

Arrivé sur le bateau, on se déséquipe et on range son matériel.



17, boulevard Achille René Boisneuf
97 117 Port Louis . Guadeloupe.

www.edenplongee.fr
alain@edenplongee.fr