

Plonger en sécurité

Préparation niveau 2

Plonger en sécurité

- La préparation à la plongée
- La sécurité pendant la plongée
- Les dangers du milieu
- Différents types de plongées

La préparation à la plongée

L'administratif

- Certificat médical de moins d'un an
- Licence en cours de validité (pour les passages de niveau)
- Carte de niveau, passeport de plongée
- *Conditions spécifiques ?*

Le physique

- Entraînement régulier
- Bonne alimentation et hydratation

Le matériel

- Entretien régulier
- Vérification du fonctionnement
- Check-list
- *Matériel obligatoire ?*



Avant la plongée

Soi-même

- Être en forme : pas fatigué, pas stressé
- Se couvrir s'il fait froid, se protéger s'il fait très beau
- Bien se nourrir, bien s'hydrater
- *Penser la plongée*

Le club

- *Équipements conformes ?*
- *Matériel en bon état ?*
- *Encadrants qualifiés ?*



Avant la plongée : préparer son matériel

- Se regrouper par palanquées
- Préparer son bloc :
 - ✓ bloc correctement gréé
 - ✓ détendeurs fonctionnels (*fixation de l'octopus ?*)
 - ✓ pression suffisante dans le bloc
- Matériel de sécurité : tables, parachute, couteau, phare, lampe à éclats...
- Matériel regroupé et fixé sur le bateau



Une fois le bloc gréé, la bouteille reste fermée jusqu'à la mise à l'eau

Avant la plongée : planification

- **Observer** sa palanquée : état physique et psychologique, matériel...
- **Communiquer** avec sa palanquée : état (fatigue, oreilles...), dernière plongée, connaissance du lieu...
- **Écouter** le briefing du D.P. et poser des questions
- Prendre des repères et **visualiser** mentalement la plongée
- **Mettre en place** la communication (signe mi-pression, réserve...), le mode de désaturation, les paramètres, le parcours de la plongée



La mise à l'eau

- Penser au temps de préparation avant la mise à l'eau
- Attention aux conditions : houle, vagues, courant...
- Se mettre à l'eau après autorisation
- Selon le type de plongée, on peut :
 - se regrouper en surface
 - se regrouper à 3 m
 - s'attendre au fond
 - ...



La plongée !

- Rester **groupés**, surtout en croisant d'autres palanquées
- **Observer** les membres de sa palanquée
- **Communiquer** (air, orientation, froid...)
- **Contrôler** sa réserve d'air régulièrement
- Contrôler ses paramètres (durée, profondeur, paliers)
- **Respecter** les consignes et les paramètres fixés avant la plongée
- **Adapter** si nécessaire ces paramètres aux conditions
- Se poser régulièrement la question du **retour au bateau**



Fin de plongée



Paliers

- Paliers au mouillage ou sous le bateau, sinon utiliser un parachute
- Rallonger les paliers si on a eu froid ou fait des efforts
- Ne pas faire de palier de principe sans conditions optimales
- En cas de forte houle, ne pas se tenir à un point fixe pendant les paliers
- Même s'il n'y a pas de palier, marquer un arrêt à 3 m puis remonter très lentement en faisant un tour d'horizon

Bateau

- Signe « OK » au bateau, garder masque et détendeur en bouche
- Rester groupés en attendant le bateau et lui faire face lorsqu'il arrive
- Attention aux hélices ! Demander avant de passer près du moteur

Après la plongée

- Se déséquiper, rincer et ranger son matériel
- Aider les autres
- Donner ses paramètres au DP
- Bien s'hydrater *...avec de l'eau*
- Observer les autres plongeurs
- Pas d'effort intensif *...mais on peut porter son bloc !*
- Ne pas faire d'apnée (6 h)
- Ne pas aller en altitude (> 600 m)
- Ne pas prendre l'avion (24 h)



Les dangers du milieu

La mer

- **Vagues** : garder son masque et son détendeur en bouche, gonfler son gilet, avoir un tuba
- **Marées** : le courant peut s'inverser brusquement
- **Courant** : débiter la plongée face au courant
- Faible **visibilité** : se rapprocher encore plus des autres, limiter la profondeur
- **Froid** : limiter profondeur et durée, bien surveiller sa consommation d'air, rallonger les paliers

Les dangers du milieu

Le fond

- Rochers coupants : être bien stabilisé, pas surlesté
- Ne pas pénétrer dans les grottes et tunnels, ou avoir toujours une issue en vue
- Attention au demi-tour dans les passages étroits
- Ne pas s'approcher des filets et lignes de pêche
- Attention au palmage pour ne pas remuer de vase

Les dangers du milieu

Les bateaux

- On ne peut localiser l'origine d'un bruit sous l'eau, faire un **vrai tour d'horizon**
- Si l'on n'est pas juste sous le bateau ou au pendeur en fin de plongée, **remonter au parachute**
- Toujours faire **face aux bateaux** qui se rapprochent
- **Attention aux hélices** : demander la permission avant de contourner un bateau

Les dangers du milieu

La faune et la flore

– Animaux qui mordent ou piquent (murènes, congres, vives, méduses, cônes, poissons pierre...)

– Corail coupant ou urticant

– Laminaires en Bretagne

On ne touche à rien

On ne remonte rien



Différents types de plongées

Exploration

- En autonomie ou encadré
- Respecter les consignes précédentes et les instructions du DP

Technique

- Le moniteur limite le nombre de remontées
- Quand il y a plusieurs remontées, et toujours si elles sont trop rapides, palier à mi-profondeur de 5'
- Pas de technique sans encadrement...

Différents types de plongées

Dérivante

- Plongée dans le courant, le bateau suit en surface
- Attention aux obstacles
- Rester groupés
- Sortie au parachute

Plongée sur épave

- Ne pas entrer sauf si cela a été précisé pendant le briefing
- Attention aux morceaux de ferraille coupants
- Attention aux endroits sombres
- Maîtriser son palmage pour ne pas soulever la vase

Différents types de plongées

Plongée de nuit

- Conditions optimales : faible fond, sites faciles, température agréable
- Au moins une lampe par personne
- Ne jamais éteindre sa lampe pendant la plongée
- Ne pas éclairer le visage des plongeurs
- Éclairer ses mains lorsqu'on fait des signes

Autres

Lac d'altitude, carrière, sous glace...