

COURS PE 20

N°7

Le 26 Janvier 2023

Présenté par

Céline MOKHFI et Frédéric GUILLAUD

PLAN

DEROULEMENT D'UNE PLONGEE :

- LA PREPARATION DU MATERIEL A TERRE
- UNE FOIS A BORD DU BATEAU
- LE BRIEFING
- LES MESURES DE SECURITE
- LA MISE A L'EAU
- LA PLONGEE
- LA REMONTEE SUR LE BATEAU
- LE DEBRIEFING, L'APRES PLONGEE
- LA VISION DANS L'EAU

LA PREPARATION DU MATERIEL A TERRE

- C'est à terre que l'on prépare et que l'on équipe sa bouteille car sur le bateau l'espace est réduit.
- C'est à vous de contrôler que ces différents éléments fonctionnent correctement et vous conviennent :
 - Bloc gonflé
 - Manomètre
 - Détendeur
 - Gilet stabilisateur
 - Ceinture de plombs et les plombs
- N'oublier pas d'apporter votre combinaison, des gants, une cagoule, des chaussons, vos Palmes, Masque et Tuba (PMT).

UNE FOIS A BORD DU BATEAU

- Vous êtes le seul apte à juger de votre état psychique et physique, ne vous laissez pas influencer par les autres. **Plongez reposé et uniquement si vous en avez envie.** La fatigue (long trajet), l'anxiété, un traitement médicamenteux peuvent être des contre-indications temporaires à la plongée.
- Une fois à bord du bateau, **rangez votre matériel** dans les emplacements appropriés (blocs accrochés), ne laissez pas traîner votre masque par terre gardez le toujours à portée de main.
- Une fois sur le bateau votre Guide de Palanquée vous fera un **briefing pour se présenter et vous expliquer les consignes de sécurité.**
- Une fois sur le site de plongée, un **briefing sur la zone de plongée** sera fait par le Directeur de Plongée (géographie du site, profondeur maximale à atteindre, durée maximale de la plongée, intérêt de la plongée du point de vue de la faune et la flore...).

LE BRIEFING

- **La présentation :**

- Se présenter brièvement et mutuellement (prénom, niveau(x) de plongée...)
- Faire parler les plongeurs encadrés pour connaître leur expérience.
- La date et condition de leurs dernières plongées (eau chaude ou froide etc..)
- Le temps de plongée, la profondeur maximum à laquelle on va descendre.

- **Le matériel :**




- Volume et pression de la bouteille de plongée et nature du gaz utilisé.
- Le système de lest (poches largables, ceinture de plomb...)
- Position de la deuxième source d'air (Octopus) et de l'inflateur.
- Vérifier si tous les plongeurs de la palanquée sont équipés de la même manière pour l'isolation thermique (combinaison étanche, humide...)
- Ordinateurs, lampe de plongée, boussole, parachute...

Le check du matériel doit être fait pour tous les plongeurs de la palanquée, y compris celui ou celle qui fait le briefing et peu importe le niveau de plongée.




LES MESURES DE SECURITE

- Une fois les palanquées constituées, votre Guide de Palanquée devra vous rappeler les mesures de sécurité suivantes :
 - Ne pas descendre en dessous du Guide de Palanquée.
 - Rester groupés.
 - Ne pas forcer sur les oreilles.
 - Aviser le Guide de Palanquée du passage sur la mi-pression et sur la réserve.
 - Ne pas remonter plus vite que le Guide de Palanquée durant la remontée.
 - Ne jamais rejoindre une autre palanquée que la sienne.
 - **Si je perds ma palanquée, j'attends un peu au même endroit, je tourne sur moi-même (360°), je regarde en haut et en bas, puis je remonte lentement (à la vitesse des petites bulles soit 10 mètres par minute), en surface, je rejoins le bateau et j'avise l'encadrement.**
- Une fois ce briefing terminé, regarder le matériel de vos équipiers (de quel côté se situe leur direct system, ont-ils des ordinateurs de plongée, comment est leur ceinture de plombs, par quel moyen les reconnaître facilement...)

LA MISE A L'EAU

- Expliquer la technique de mise à l'eau (saut droit, bascule arrière...)
- Gonfler légèrement son gilet stabilisateur afin d'éviter de couler et rester ainsi à la surface d'eau.
- Vérifier que votre bouteille est bien ouverte avant de vous mettre à l'eau.
- Vérifier avant de sauter que personne ne se trouve en dessous.
- C'est le Guide de Palanquée qui se met à l'eau en premier, puis l'un après l'autre vous effectuez votre mise à l'eau, à sa demande.
- Généralement, avant de s'immerger, vous vous rassemblez afin de descendre le long du mouillage ou bien en pleine eau selon le site de plongée.
- Si tout va bien, vous faites le signe  si ça ne va pas  et expliquer pourquoi.
- Quand tout le monde est OK, le Guide de Palanquée vous fera le signe  et tous les plongeurs doivent descendre.

LA PLONGEE

- Tous les plongeurs descendent ensemble en restant groupés.
- N'hésitez pas à faire le signe  et expliquer ce qui ne va pas (par exemple : montrer les oreilles, le masque...). **Toute la palanquée doit attendre que tous les plongeurs passent bien leurs oreilles.**
- Vous ne devez jamais vous situer en dessous du Guide de Palanquée.
- Vous devez rester groupés (en fonction de la visibilité sous l'eau).
- Pendant la plongée, n'oubliez pas d'indiquer la mi-pression (100b)  et la réserve (50b) 
- Ne pas toucher à tout, rappelez-vous des cours sur la prévention des accidents (faune, flore, barotraumatisme, etc...)
- Prenez le temps d'observer ce qui vous entoure, en ayant toujours un petit coup d'œil sur l'ensemble de la palanquée.

LA REMONTEE SUR LE BATEAU



- Une fois la plongée terminée, votre Guide de Palanquée vous fera les signes et tous les plongeurs devront remonter à la surface.
- Une fois que les tous les plongeurs sont en surface, c'est le moment de remonter sur le bateau en n'oubliant pas de garder votre **masque sur le visage** et votre **détendeur en bouche**.
- Le Guide de Palanquée invitera chaque plongeur à remonter un à un et lui remontera toujours en dernier.
- Lorsqu'il y a une forte houle, l'échelle se lève assez haut et s'écrase ensuite dans l'eau à la descente de la houle. **Assurez vous de ne pas vous trouver sous l'échelle à ce moment-là.**
- Parfois, vous devrez retirer vos palmes ou pas selon le type d'échelle du bateau.
- Accrochez vous pour vous guider jusqu'au fond du bateau et laissez de la place aux autres plongeurs qui arriveront après vous.
- Asseyez vous pour vous déséquiper et n'oubliez pas de ranger votre matériel.

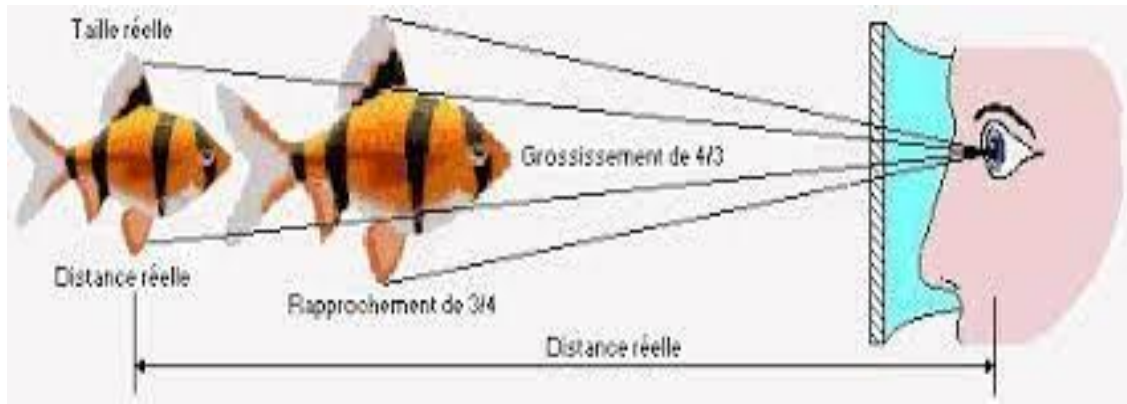
LE DEBRIEFING ET L'APRES PLONGEE

- C'est le moment de poser les questions au Guide de Palanquée sur ce que vous avez vu, d'échanger vos impressions sur cette plongée (faune et flore rencontrées, problèmes techniques survenus...)
- Si vous ressentez des sensations inhabituelles (fatigue, picotements, malaise...) prévenez votre Guide de Palanquée.
- Ne faites pas d'effort violent après une plongée (la désaturation continue après notre sortie de l'eau).
- Ne pas pratiquez d'apnée (la désaturation est lente et continue).
- Attendez au moins 12 heures avant de prendre l'avion ou de monter en altitude (risque d'ADD si l'avion se dépressurise).
- Une fois à terre rincez votre matériel (le sel de la mer est corrosif) et portez votre bloc à la station de regonflage.
- Notez vos paramètres de plongées dans votre carnet de plongée ainsi que vos appréciations.

LA VISION DANS L'EAU

Dans notre expérience de plongeur, on a remarqué plusieurs choses :

- On voit plus gros.
- Les objets semblent plus proches.
- Le champ de vision est rétréci.
- Les couleurs disparaissent, sauf si on éclaire avec une lampe.
- En eau trouble la lampe est peu efficace.



La vision sous l'eau nous fait voir les objets et les poissons de manière différentes.
 PLUS GROS $\frac{1}{3}$ de plus (le barracuda de 60 cm en paraît 80).
 PLUS PRES $\frac{3}{4}$ de la distance réelle (la pièce que vous croyez à 30 cm, est en fait à 40 cm).

Une autre particularité de l'optique en plongée sous-marine vient du fait que les couleurs vont disparaître petit à petit. Pour restituer les couleurs réelles, nous devons utiliser une lampe.

