



Théorie PA-40

Cours n°1 : Introduction

- Prérogatives
- Aptitudes
- Check-list évolution
- Spécificité d'une plongée à 40m (narcose, paliers...)



Cours n°2 : Essoufflement



- Planification : découverte de l'application multidéco. Utilisation des tables
- En cours de plongée, mon binôme fait un essoufflement
 - Conduite à tenir
 - Mécanisme
 - Causes
 - Prévention

Cours n°3 : ADD



- Planification
- Scenario : Après la plongée, sur le bateau, mon binôme fait un malaise
- Symptômes
- Conduite à tenir
- Mécanisme : type d'ADD
- Prévention

Cours n°4 : Froid

- Planification
- Scenario : interruption de plongée à cause du froid
- Signes
- Conduite à tenir
- Risques
- Prévention
- Impacte sur la planification : maintient des paliers prévus ?



Cours n°5 : Plongées successives

- Planification
- Scenario : deuxième plongée de la journée
- Utilisation des tables
- Utilisation de multi déco
- Analyse de l'affichage de plusieurs ordi



Cours n°6 : Optimisation des plongées



- Planification
- Scenario : Un site à 30 mètres et site à 40 mètres
 - Simuler les plongées dans un ordre puis l'autre, avec un intervalle surface de 2 heures, un bloc de 15 litres à 200 bar et une conso de 15 l/mn ?
 - Quelles conditions et précautions nous incitent à choisir un profil plutôt qu'un autre ?

Prérogatives PA 40

Cours n°1



La qualification de plongeur autonome à 40m donne à son titulaire la capacité de réaliser en autonomie des plongées d'exploration jusqu'à 40m de profondeur, au sein d'une palanquée, avec un ou deux équipiers majeurs ayant, au minimum, les mêmes compétences.

La présence d'un DP sur site est obligatoire, il fixe et donne les consignes relatives au bon déroulement de la plongée.

Aptitudes PA-40

Aptitudes encadrées

- Maîtrise de l'utilisation de son équipement personnel, notamment le scaphandre avec gilet stabilisateur
- Maîtrise de la mise à l'eau, de l'immersion
- Maîtrise de la ventilation et maintien de son équilibre
- Respect de l'environnement et des règles de sécurité
- Maîtrise de sa propulsion et de sa stabilisation
- Maîtrise de sa vitesse de remontée
- Connaissance des signes et des réponses adaptées, maîtrise de la communication avec ses coéquipiers
- Intégration à une palanquée guidée avec surveillance réciproque
- Maîtrise de la vitesse de descente lors de l'immersion
- Connaissance des signes spécifiques entre 20 et 40 m et maîtrise de la rapidité d'exécution dans les réponses
- Maîtrise d'une remontée en sécurité en cas de perte de palanquée
- Intégration à une palanquée guidée à une profondeur de 20 à 40 mètres

Aptitudes autonomes



- Maîtrise de l'orientation et des moyens de contrôle de sa profondeur, de son temps de plongée et de son autonomie en air
- Maîtrise de la propulsion à l'aide des palmes en surface et en immersion
- Maîtrise de la communication avec ses coéquipiers et des réponses adaptées aux signes
- Intégration à une palanquée avec surveillance réciproque entre coéquipiers
- Planification de la plongée et adaptation aux conditions subaquatiques
- Maîtrise de l'utilisation de l'équipement de ses coéquipiers
- Maîtrise de sa décompression et du retour en surface à vitesse contrôlée, maintien du palier de sécurité avec parachute de palier
- Maîtrise d'intervention sur un plongeur en difficulté depuis le fond
- **Maîtrise des procédures de décompression**
- **Maîtrise de la décompression de ses coéquipiers et vigilance sur la cohésion de la palanquée**
- **Adaptation des procédures d'intervention sur un plongeur en difficulté à une profondeur de 20 à 40 mètres**

Evolution



- Communication : quelles informations doivent échanger les membres de la palanquée ?
 - Check matériel
 - Niveau, expérience, connaissance du site
 - Planification : profondeur max, durée max, parcours
 - Prévention : que fait-on si...

Spécificité des plongée profondes



- Planification : durée max, profondeur max, paliers à prévoir le tout en tenant compte de sa consommation
- Risques :
 - Narcose
 - Essoufflement (cours n°2)
 - Accident de décompression (cours n°3)



Narcose

- Effet neurologique dû à un excès d'azote dans le sang du fait de l'augmentation de la pression.
- Généralement ressentie au-delà des 30 mètres
- Mécanisme mal connu
- Augmentée avec la vitesse de descente et les conditions de plongée (froid, visibilité, effort, condition physique)

Narcose – signes

- Le sujet n'en n'a pas forcément conscience
- Mouvements désordonnés, inadaptés
- Réactions ralenties
- Euphorie, anxiété, nervosité
- Perte de repère, manque d'intérêt à la plongée



Narcose – conduite à tenir



- Se rapprocher du sujet, le rassurer, lui faire prendre conscience de son état
- Remonter le sujet et ne plus redescendre

Narcole – prévention

- Difficile à prévenir, variable selon les plongeurs
- Réduire les facteurs aggravants :
 - Descendre doucement
 - Se protéger du froid
 - Être en forme
 - Ne pas descendre pour descendre. Si les conditions sont mauvaises, se limiter en profondeur

