

RESUME COURS DE PLONGEE

Principe d'Archimède : (poussée)

Tout corps plongé dans un fluide subit une poussée de bas en haut, égale au poids du volume du fluide déplacé.

Plongée: **Lestage**, combi, gilet, parachute, canard, tuba surface, poumon ballast.

Poids apparent = Poids réel – Poussée d'Archimède

Loi de Boyle-Mariotte : (volume) (accidents mécaniques)

A température constante, le volume d'un gaz est inversement proportionnel à la pression qu'il reçoit.

Pression x Volume = Constante

(P x V = Constante)

Plongée: **Barotraumatismes, surpression pulmonaire**, gilet, consommation, gonflage bouteille.

$$\frac{\text{Pression} \times \text{Volume}}{T^{\circ}(\text{Kelvin})} = \text{Constante}$$

$$T^{\circ}(\text{Kelvin}) = t^{\circ}(\text{Celsius}) + 273$$

$$\frac{P}{T^{\circ}} = \text{Volume Constante (Charles)}$$

$$\frac{V}{T^{\circ}} = \text{Pression Constante (Gay Lussac)}$$

$$\frac{P_1 \times V_1}{T^{\circ}_1} = \frac{P_2 \times V_2}{T^{\circ}_2}$$

Loi de Henry : (quantité, dissolution) (accidents biophysiques)

A température constante et à saturation, la quantité de gaz dissout dans un liquide est proportionnelle à la pression exercée par ce gaz à la surface du liquide.

Plongée: **Tables, ADD**: Paraplégie, monoplégie, bends, vertiges, vomissements, surdité, choke, cutané.

PRESSION = La pression exercée par le gaz sur le liquide est appelée : PRESSION

TENSION = La pression exercée par le liquide sur le gaz est appelée : TENSION (pression du gaz dissout dans le liquide)

GRADIENT = Différence entre Pp du gaz respiré et tension de ce gaz dans un compartiment.

Formule de Haldane (pour calculer la tension d'un compartiment):

$$p = P_0 + (P - P_0)(1 - 0,5^{\frac{t}{T}})$$

p (Tension) = Pression origine (initiale) + (Pression partielle – Pression originale) x (1-0,5 exposant t(temps d'immersion) / T(période du compartiment))

Loi de Dalton : (pression) (accidents biochimiques)

A température constante, la pression d'un mélange gazeux est égale à la somme des pressions qu'aurait chacun des gaz s'il occupait seul le volume total.

(Pression totale = somme des pressions partielles)

Plongée: **Toxicité des gaz**: Essoufflement (CO2) – Narcose (N2) – Hypoxie/Hyperoxie (O2) – Nitrox

Pp = Pabs x % gaz dans mélange

Loi de Pascal : (directions)

Si en un point d'un fluide incompressible, la pression est accrue, tous les points du fluide subissent le même accroissement.

Plongée: Plongeur reçoit la pression dans toutes les directions et sur toutes les surfaces, réépreuve hydraulique des bouteilles.

Air atmosphérique : 79 % Azote ; 20 % Oxygène ; 0,04 % CO_2

Vision dans l'eau :

Réflexion: sur la surface

Réfraction: déviation rayon lumineux air/eau ou eau/air, angle max. 48,6° (champ vision max 97,2°)

Diffusion: renvoie la lumière dans toutes les directions (comme dans brouillard)

Absorption: des couleurs. Lumière solaire, disparition couleurs: rouge, orange, jaune, vert, bleu, violet

Optique: on voit 1/3 plus gros et 1/4 plus près.

Sons : 1500 m/sec. dans l'eau ; 330 m/sec. dans l'air.

Zélande : Mise à l'eau (étale des courants ou des marées)

40' avant marée haute (étale)

20' avant marée basse (étale)

Visite médicale : Avant 1 septembre validité => valable jusqu'au 31 janvier de l'année N+1.
Après 1 septembre validité => valable jusqu'au 31 janvier de l'année N+2.

NB et 1* => pas d'obligation médecin, peut compléter lui-même Certificat médical d'Absence de Contre-Indication

ECG à l'effort : non obligatoire, sauf pour compétition

Réanimation : 30/2 (30 massages, 2 insufflations), 100 par minute
Si noyé ou enfant:
D'abord 5 insufflations, puis 30/2 (100 par min) pendant 1 minute
puis appeler secours (112) et continuer.

LIMITATIONS DE PROFONDEUR							
	NB	1*	2*	3*	4*	AM	M
NB	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	15m	15m
1*	N.A.	N.A.	N.A.	20m	20m	20m	20m
2*	N.A.	N.A.	20m**	30m	40m	40m	40m
3*	N.A.	20m	30m	40m	40m	40m	40m
4*	N.A.	20m	40m	40m	60m recommandé à l'air		
AM	15m	20m	40m	40m	Conseillé 40m lacs & carrières		
M	15m	20m	40m	40m	Zélande et mer du Nord ***		

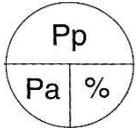
N.A. = non autorisé

** à condition d'avoir 18 ans accomplis

*** au-delà de 40m plongées non comptabilisées pour les plongées requises aux examens moniteurs

NITROX

$$\text{Profondeur équivalente} = \frac{\%N_2 \times (\text{Prof.} + 10) - 10}{0,79}$$



$$\text{Pression partielle O}_2 (Pp) = \text{Pression absolue (Pa)} \times \%O_2$$

Paliers O₂ pur = 1/2 du temps à l'air (ou Nitrox), arrondi à l'unité supérieure (max. 6m).

Nitrox 1 = 32 %, maximum 40 m. 1% erreur admis. Plongeur nitrox basic = max. 40 % 40/60.

Nitrox 2 = 36 %, maximum 34 m.

Avantages Nitrox

- Diminution risque ADD (car diminution Pp N₂)
- Diminution narcose
- Temps plongée sans palier + grand
- Temps décompression (paliers) + petits
- Symbole "S" saturation + petit
- Successive + longue
- Moins fatigué
- Sécu pour moniteur
- Sécu pour personnes âgées

Inconvénients Nitrox

- Physiologique Lorrain Smith
- Physiologique Paul Bert
- Explosion
- Erreur manipulation, analyse, etc.
- Matériel spécifique
- Coût
- Palanquées avec mélanges différents

Symptômes Paul Bert

CENTAVIVO

- C** - Convulsions
- E** - Euphorie
- N** - Nausées
- T** - Tremblements
- A** - Anxiété
- V** - Vision (tunnel)
- I** - Irritabilité, irresponsabilité
- V** - Vertiges
- O** - Oreilles

Symptômes Lorrain Smith

(Exposition prolongée Pp O₂ > 0,5 bar)

- Inflammation pulmonaire
- Toux sèche
- Difficulté respiratoire

Symptômes narcose à l'azote

Comportement mental

- Désintérêt pour les compagnons
- Oubli consulter paramètres plongée
- Non respect réserve air
- Continuer à descendre au-delà limites prévues
- Dialogue intérieur
- Affaiblissement attention
- Fuite d'idées
- Diminution mémoire
- Altération raisonnement
- Euphorie
- Anxiété

Comportement moteur

- Diminution coordination motrice
- Sensation lourdeur
- Diminution vue, difficulté lire instruments
- Altération comportement
- Perte de connaissance, syncope

Tables de plongée :

Au-delà de 57 m (tables) = pas de plongée successive
Au-delà de 60 m (ordinateur) = recommandé pas de plongée successive

Vitesse de remontée : 10 m/min.

Remontée trop rapide :

Avant surface : Attendre le temps qui aurait été nécessaire pour atteindre normalement cette profondeur.

Jusqu'à la surface : 1) Plongée sans palier : pas de réimmersion. Maintenir en observation permanente pendant 1h auprès d'une autorité qualifiée.
2) Plongée avec palier ou interruption de palier : **dans les 5 minutes maximum.**
Redescendre au 1^{er} palier obligatoire (le plus profond).
Palier de 12 m ou + = refaire la durée initiale.
Paliers à 9, 6 et 3 m : la durée x 1,5.

Effort et froid : Entrer dans la table en prenant le temps supérieur.

Mer houleuse : Plongée dans la courbe sans palier.
Exécuter le palier de 3 m à 6 m en doublant le temps de 3 m.
Successive permise en prenant l'indice supérieur alphabétique.

Coliques : Redescendre à 6 m maximum, pas de successive.

Délais avion : Tables
12 h = plongée unitaire sans palier.
24 h = plongée unitaire avec palier ou successive.
Ordinateur = minimum 24 heures

Pas de successives: Après plongée 57 m (tables), remontée rapide jusque surface, interruption paliers, essoufflement mal contrôlé, coliques scaphandrier.

1 jour de repos après 5 jours de plongées intensives.

6 compartiments (5-10-20-40-80-120) jusque 57 m
9 compartiments (5-10-20-40-80-120-160-200-240) après 57 m
Après 10' c'est le compartiment 120' qui devient directeur.

Epreuves Lifras : No déco, tables ou ordinateur. (Ordi: NDL min. 5' avant déco)

Remontée lente ou palier profond:

Ajouter délai au temps table
(Dans le doute ou incapacité d'estimer délai: considérer remontée lente jusqu'au 1^{er} palier)
Si prolonger palier => prendre indice alphabétiquement supérieur

Plongée unitaire: toute plongée qui suit la précédente avec intervalle de surface min. 12h (tables).

Plongée consécutive: 2° plongée avec intervalle de surface inférieur à 10' (tables).
2° plongée avec intervalle de surface inférieur à 3' ou 5' (ordi).

Plongée successive: 2° plongée avec intervalle de surface entre 10' et 12h (tables).

PLONGEE ALTITUDE

$$\text{Coefficient} = \frac{\text{Press ion Atmosphérique Niveau Mer}}{\text{Press ion Atmosphérique Altitude}} \text{ ou } \text{Coefficient} = \frac{10000\text{m}}{(10000 - \text{Altitude})}$$

Profondeur fictive = Profondeur Réelle x Coefficient

$$\text{Vitesse Re montée} = \frac{10 \text{ m/ min}}{\text{Coefficient}}$$

$$\text{Pr ofondeur Paliers Altitude} = \frac{\text{Pr ofondeur Paliers Tables}}{\text{Coefficient}}$$

Ordinateur :

Tables → Ordi Attendre 24 h.
Ordi → Tables Attendre désaturation totale

Panne ordinateur :

- Plongée unitaire sans palier → passer aux tables.
- Plongée unitaire avec palier → Si pas encore commencé palier → passer aux tables.
Si commencé palier → les terminer → successive interdite
24h.
- Plongée successive sans palier → remonter + palier sécurité.
- Plongée successive avec palier → arrêter plongée, effectuer paliers connus.
si pas planification → 6 m effectuer maximum de paliers.
- Panne dans l'intervalle → désaturation 24h.

Limites ordinateur Aladin Pro

- Modèle ZH-L8 ADT = 8 tissus (compartiments) de 5 à 640 min.
- Calibrage profondeur: eau douce, en eau salée indique + profond que réel.
- Vitesse de remontée 20m/min à 7 m/min

- Montagne : 4000 m ou 620 bar.
4 plages d'altitude:
0-1000m (905 Mb), puis 2000m (815 Mb), 3000m (725 Mb), 4000 m (610 Mb)
- En altitude : Paliers de 3 m se font à 4m et 2m.

10 Règles de l'ordinateur

- Usage normal, sans effort
 - Conseillé palier de sécurité 5' à 5m.
- 1) Lire la notice
 - 2) Respecter règles fabricant
 - 3) Vérifier bon fonctionnement avant mise à l'eau
 - 4) Profil idéal
 - 5) Pas plonger border line, yoyo, hybride
 - 6) Ordi = c'est personnel
 - 7) Ne pas échanger un ordi non désaturé
 - 8) Planifier plongée et respecter planning
 - 9) Se référer au mode le plus pénalisant
 - 10) Profil qui offre une solution rechange en cas de problème

MA DECO

Types de décompression

NO DECO

- Plongée dans la courbe "non palier"
- Palier de "sécurité" de 5' à 5m (si possible)

Décompression obligatoire:

- TTS < 25 minutes et profondeur max. 60 m

Au delà de 60 m ou TTS 25 minutes:

- Plongées réservées aux plongeurs confirmés, non reprises dans le manuel "Ma deco"

Grandiant Factors: GF bas = GF haut = entre 85% et 90%

Interruption de palier

- • Si TTS max planifié ≤ 15 min : prolonger obligatoirement le dernier palier de 5 min.
- • Si TTS max planifié > 15 min : prolonger obligatoirement le dernier palier de 10 min.
- Attendre 12h avant la plongée suivante, ou plus si l'ordinateur l'impose

Plongées successives: Etat de sursaturation à la mise à l'eau.

Ordinateur: suivre scrupuleusement mode d'emploi et se référer aux limites.

- Intervalle 12h.
- Si possible Nitrox, palier sécu 5' à 5m, prolonger dernier palier de 5'.
- Plongées dans la courbe "no deco".
- 1 jour repos par 5 jours de plongées
- Profil inversé déconseillé. Faire plus profond en début de plongée. Eviter "Yoyo"
- Confort général: bien s'hydrater (boire beaucoup), bon confort thermique, pas fatigué
- Pas d'exercice sauf DP

- No Déco: plusieurs plongées par jour possible, garder NDL supérieur à 5', intervalle min. 2h
- Déco obligatoire max. 2 plongées / jour, intervalle min. 3h, ou 4h si stage ou séjour plongée

BACKUP de décompression:

No deco = backup compagnon OK

Déco obligatoire = backup compagnon OK

Si panne et utilisation moyen déco du compagnon comme secours:

- Interrompre la plongée et remonter
- Prolonger dernier palier de 5'
- Attendre 24h avant de replonger, ou plus si manuel de l'ordinateur l'impose.

Si 2 ordinateurs la plongée continue, appliquer procédure un seul ordinateur pour plongées suivantes.

Conservatisme :

- Plongées No Déco
- Nitrox / Déco O₂
- Limiter profondeur et temps fond
- Prolonger dernier palier de 5'
- Palier de surface
- Augmenter intervalle de surface
- Pas d'effort important après sortie de l'eau
- S'hydrater, boire de l'eau avant et après la plongée

L'ordinateur ne supprime pas le BON SENS

SIGNES DRAGONNE

- Corde de 1,5 à 2m avec flotteur au milieu.
- 1 coup = OK
- 2 coups = trop vite, ralentis – je suis essoufflé
- 4 coups = réserve ou je n'arrive pas à passer sur réserve
- 5 coups ou plus = problème

ALTITUDE

1 pied = 30,48 cm
1000 pieds = 304,8 m

Pression → diminue de 1 mb par 30 pieds
Température → diminue de 2° par 1000 pieds
Standard → 1013,2 Mb à 15°C
Pressurisation avion: équivaut à 2000-2400 m d'altitude.

CONSOMMATION

20 litres/minute à la surface (1 bar)
40 litres/minute à 10 m (2 bars), etc...

2x la profondeur + 20

exemple à 38m => (2x38) + 20 = 96 l/min.
ou 4,8 bar x 20 l/min = 96 l/min.

Descente et remontée => calculer à la profondeur moyenne

MASSE VOLUMIQUE

Air: 1,293 grammes/litre (1,3 gr), à 0°C
Eau de mer 1,026 Kg/litre
Eau douce 1,000 Kg/litre, à 4°C
Poids d'un corps 9,81 m/s² => 1 Kg = 9,81 N

T° Kelvin = T° Celsius + 273

TOXICITE GAZ

Pp OXYGENE (0,2 bar en surface)

0,10 bar	0,17 bar	0,2 bar	1,6 bar
Anoxie	Hypoxie Maux de tête Essoufflement Syncope hypoxique	Normoxie OK	Hyperoxie Paul Bert: intoxication système nerveux (secousses musculaires, vertiges, anxiété, épilepsie, risque syncope SP par blocage glotte.) (à 0,5 bar Lorrain Smith, séjour prolongé) Inflammation.

Pp AZOTE (0,8 bar en surface)

0,8 bar	3,2 bar	4 bar	6,4 bar
OK	Zone à risque pour sensible	Zone à risque pour tous. Possible début Narcose	Zone dangereuse. Narcose (Ivresse)
Surface	30 m	40m	60 m 70m

CO2 (Hypercapnie = augmentation de CO2)

< 2 %	2 % (0,02 bar)	5 % (0,05 bar)	7 % (0,07 bar)	+ 7 % (0,07 bar)
OK	Respire plus vite, maux têtes	Essoufflement, oppression Maux têtes violents	Vertiges Suffocation	Syncope + mort

0,0003 bar de CO2 dans l'air inspiré
à 0,03 bar le CO2 devient toxique

ADD (Formation de bulles pathogènes suite à une mauvaise décompression)

Bulles pathogènes > 50 microns (circulantes, stationnaires)

Bulles micro bulles < 50 microns (silencieuses)

Symptômes légers:

- Fatigue inhabituelle non explicable
- Sentiment de malaise
- Démangeaisons (sans modification de l'apparence de la peau)

Action => ½ h sous O2

Graves:

Symptômes principaux: Anxiété, stress, fatigue, perte de sensibilité, paralysie, marbrures peau douloureuses, surdité, vertiges, vomissements

- 1) Cutanés: Puces, plaques rouges
Moutons, boursouflures
- 2) Ostéo-articulaires: Bends (Epaule, genou, coude)
- 3) Choke: ADD du poumon. Encombrement bulles de N2.
- 4) Oreille interne: Vertiges, nausées vomissements (vestibule), troubles visuels
Surdité (Cochl e)
- 5) Neurologique: a) Monoplégie, hémiplégie, tétra/quadrapl gie, parole, visuel, coma, épilepsie
b) Médullaires (moelle épinière), paraplégie, paralysie membres inférieurs
troubles sensitifs, troubles urinaires

ADD facteurs aggravants ou favorisants:

Déshydratation - Fatigue – Stress – Froid - Effort

1) Etat de santé:

- Age, obésité, fatigue, repas gras, manque d'entraînement
- Alcool, arthrose, inflammations, fractures
- Pulmonaires: tabac, asthme
- Entrave circulation: varices, phlébites
- Anomalie anatomiques: **Foramen Ovale Perméable**
- Médicaments
- Déshydratation

2) Plongée:

- hyperpression pulmonaire à la remontée (Valsalva, tousser, effort, gonfler gilet à la bouche) => FOP
- Plongée libre avant ou après
- Apnée au palier
- Effort, travail musculaire avant, pendant, après
- Stress, angoisse
- Essoufflement
- Froid ou eau froide
- Plongées yoyo
- Vol avion

Causes ADD:

- Remontée trop rapide
- Non respect des paliers
- Accidents immérités, souvent présence bulles stationnaires ou circulantes.

Traitement ADD:

- 100 % oxygène à 15 l/min
- hydrater
- appeler les secours

Délai apparition ADD:

- 50 % dans les 30 minutes
- 99 % dans les 6 heures
- 100 % 12-24 heures

ACCIDENTS MECANIQUES

(à la descente ou à la remontée)

Barotraumatisme:

- Oreilles
- Sinus
- Yeux (Plaquage de masque)
- Dents
- Surpression pulmonaire
- Coliques
- ADD

SURPRESSION PULMONAIRE

(Déchirure des poumons suite à un blocage de la respiration lors de la remontée)

- 1) Déchirure pèvre = pneumothorax

Symptômes:

- Douleur
- Respire difficilement, voir ne respire plus.
- Devient bleu.
- Saignements par la bouche (mousse)
- Syncope

- 2) Déchirure médiastin = pneumo médiastin

Symptômes:

- Crépitations neigeuse

- 3) Déchirure alvéoles = aéro embolie

Conséquences: Bulles d'air dans la circulation, ADD
(Rupture alvéolaire à 0,3 bar de gradient)

Causes:

- Remontée trop rapide sans expiration
- Blocage de la glotte car on n'expire pas assez (essoufflement)
- Essoufflement, on cherche de l'air, on veut sortir et on remonte
- Stress, panique, peur: On n'expire pas et on remonte.

Que faire ?

- Appeler secours
- Confort respiratoire
- O₂

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

PLONGEUR

- Palmes, masque, tuba
- Combi plongée
- Système stabilisation
- Couteau ou cisaille
- Tables, montre ou chrono
- Bouteille en ordre d'épreuve avec manomètre ou gestion d'air
- 2 détendeurs

A partir du brevet 2*

- Compas, sifflet
- 2 détendeurs
- 2 détendeurs, 2 robinets (en EAO)
- Moyen primaire déco (Profondimètre/timer/tables ou ordinateur)
- Backup de décompression (ordinateur ou table et montre/chrono profondimètre)
- Parachute, sauf carrière

VISIBILITE REDUITE

- Lampe
- Dragonne conseillée

MATERIEL SECURITE

- Trousse de secours, eau, téléphone
- Bouteille réserve avec détendeur
- Bouteille oxygène remplie suffisamment

PLONGEE READAPTATION

- Plus plongé depuis 3 mois
- Max. 15 à 30 m
- Pas d'épreuve.

CARRIERE

- Max 40 m en Belgique, sauf exceptionnel (sauvetage, recherche)
- Epreuve: tolérance 10 %
- Si carrière atteint profondeur, pas de tolérance 10 % si visibilité médiocre

Pas de tolérance 10 % en mer.

PLONGEE EN FOSSE (ex. Nemo)

- Respecter réglementation imposée par le gestionnaire

ZELANDE

- Palanquée de 2, encadrement suffisant
- Météo (Météo < 5 Bft, visibilité > 100m)
- Matériel obligatoire :
 - Bouteille plongée complet
 - Palmes, masque, tuba, ceinture
 - Montre de plongée
 - Profondimètre
 - Gilet + réserve gaz
 - Couteau
 - **Lampe**
 - **Dragonne (LIFRAS)**
 - **Compas**
 - **Parachute**
- Recommandé max 40m (LIFRAS) - Règlement Hollande: max 50m, PPO₂ 1,4 bar
- Grevelingen (bras fermé): Assimilé aux lacs et carrières. Plongée à 3 et dragonne non obligatoire
- Interdit
 - Ports
 - Chenaux
 - Ecluses
 - Parcs à huître
 - 25 m engins de pêche mouillés
 - Arracher couper déplacer plantes, algues, animaux
 - Porter objet pour transporter faune et flore
- Attention
 - Surplombs (tourbe)
 - Filets pêche

Règlementation Hollande:

- Max. 50 m, TTS max. 20'
- PP O₂ 1,4 bar
- Visite méd. max. 12 mois
- Mano raccordé au scaphandre
- Plongeur sécu
- Planification conso. air
- Moniteur => farde instructeur

Mise à l'eau Zélande (étale des courants ou des marées)

- 40' avant marée haute (étale)
- 20' avant marée basse (étale)

Etale:	Moment entre deux marées où le courant est nul
Marnage:	Amplitude de la marée (≠ mètres, entre marée haute et basse)
Flot:	Marée montante
Jusant:	Marée descendante
Vives-eaux	forte marée (pleine lune, nouvelle lune) Syzygie: terre, lune, soleil même axe Equinoxe (automne/printemps): terre soleil même plan (déclinaison soleil min.)
Mortes-eaux	faible marée (1 ^{er} quartier, dernier quartier) quadrature: terre lune perpend. soleil Solstice (été/hiver): déclinaison soleil max.
Age de la marée	Retard qui se produit entre l'action des astres et les grandes profondeurs (Islande-Zélande) 2 jours ¼.
Baisse 1 mb	élévation 1 cm d'eau
Baisse rapide 1mb	élévation 6 cm d'eau
Hôpital:	Goes, Anvers
Caisson:	Goes, Anvers, Neder Over Heembeek (Bruxelles)
DAN:	+32-2-2622282

Dangers Faune et Flore (Zélande)

Entrée dans l'eau: ! Ça glisse !

- Balanes (Crustacé et animal filtreur)
- Huîtres
- Algues
- Oursins

Dans l'eau:

- Méduses, anémones; brûlures, ne pas frotter, rincer à l'eau du milieu
- Poissons: Dragonnet (dorsale épineux)
Chabot (dorsale épineux)
Vives (moins fréquent)
- Homards, crabes.

MER DU NORD

- Plongeurs:
 - Minimum 2*
 - Palanquées 3 plongeurs maxi
 - Chef palanquée avec expérience mer à marée et visi réduite
 - Chef palanquée min. 30 plongées mer, Escaut compte pour 100%
 - Organisateur avec expérience mer à marée et visi réduite
 - Organisateur min. 60 plongées en mer dont 10 sur épaves mer du nord

- Sécurité:
 - Plongée durant période courant faible
 - Durée plongée et paliers déterminés par le capitaine et l'organisateur
 - Météo code 4 max (Mer agitée, vagues 1,25 à 2,5 m), visibilité > 100 m
 - Consignes sécurité épave aux plongeurs qui n'en ont pas l'expérience
 - Briefing complet et approprié (risques épave, attention filet pêche)
 - Epave balisée descendre le long de la ligne de descente

- Matériel:
 - Gilet
 - Lampe
 - Couteau ou cisaille
 - parachute

Méditerranée Dangers

- Raie
- Vive
- Rascasse, poisson pierre
- Poulpe
- Murène
- Congre

NAVIGATION

Vent kt $\approx 5 \times$ (Beaufort -1)

Vent Km/h \approx Beaufort $\times ((\text{Beaufort} / 2) + 4,5)$

Hauteur vagues (m) \approx Beaufort $\times ((\text{Beaufort} - 1) / 10)$

1 Mille Marin (ou nautique) = 1.852 mètres

Correspond à 1 minute d'angle en latitude

Pavillons plongée

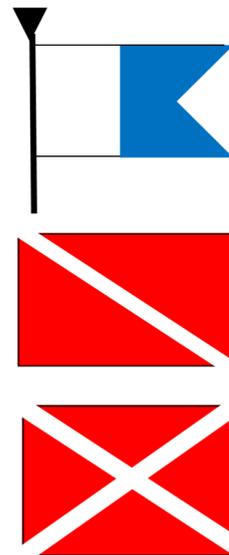
Pavillon Alpha: Blanc (côté mât) et bleu

Pavillon plongée: Rouge avec diagonale blanche

De nuit: Feux rouge-blanc-rouge (verticaux)

Navigation des autres bateaux à plus de 100 mètres

Vitesse limitée et précaution dans le rayon de 100 m (max. 5 kt)



Bateau

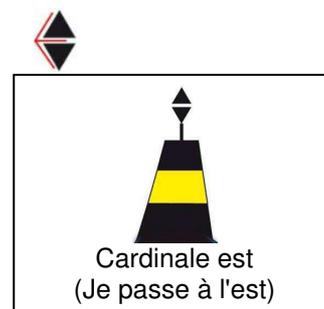
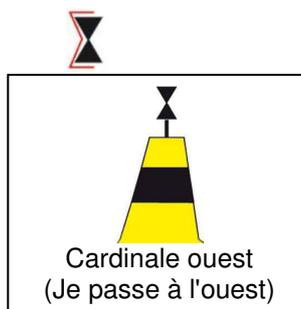
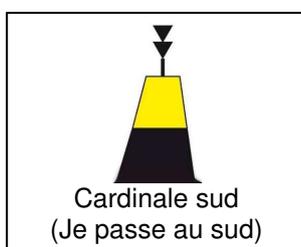
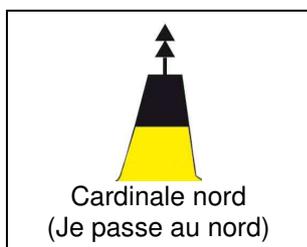
GAUCHE = BÂBORD

AVANT = PROUE

DROITE = TRIBORD

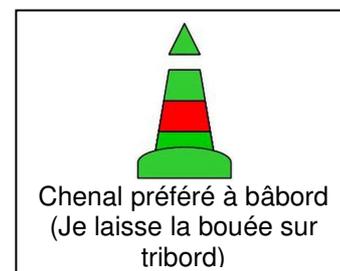
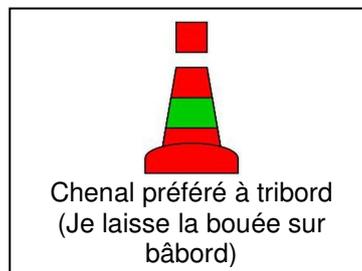
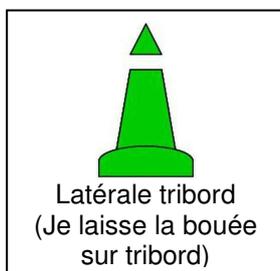
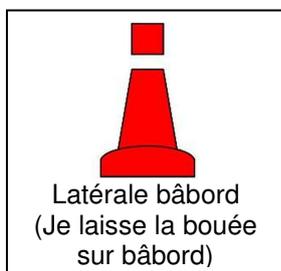
ARRIERE = POUPE

Bouées cardinales



La pointe des cônes pointe vers le noir

Bouées latérales



Quand on vient de la mer (en entrant dans un port ou dans une rivière), les balises rouges sont à bâbord (gauche) et les vertes à tribord (droite)

UN TRI CO VERT
Impair – Tribord – conique – Vert

DEUX BAS SI ROUGE
Pair – Bâbord – Cylindrique – Rouge

Positionnement:

AMER: point de repère fixe identifiable sans ambiguïté (clocher, toit, sommet, cavité)

ALIGNEMENT: lorsque 2 amers sont alignés (superposés)

ENSEIGNURE: intersection de deux alignements

PARALLELES: (horizontaux) cercles parallèles à l'équateur

MERIDIENS: (verticaux) demi-cercles passant par les deux pôles, méridien de référence Greenwich

LATITUDE: angle depuis le centre de la terre par rapport à l'équateur (0-90° Nord ou Sud)

LONGITUDE: angle depuis le centre de la terre par rapport au méridien de Greenwich (0-180° E ou O)

Coordonnées géographiques: (Sexagésimal ou décimal)

N50°33'04" E005°51'21" (degré, minute, seconde)

N50:33.067 E005:51.350 (degré, minute, millième de seconde)

N50.551111 E5.8558333333333333 (degré, décimales)

PLONGEE DE NUIT

(Partiellement ou totalement réalisée entre coucher et lever du soleil)

- Plongeurs:
 - Brevet 1* minimum.
 - Pas de plongée enfant.
 - Pas d'épreuve (ni DP, ni SF)
 - CP Expérimenté et avoir déjà plongé de nuit.
 - Palanquée de 4 plongeurs max.
 - Nuit sous glace interdit.

- Sécurité:
 - Briefing complet et approprié
 - code de communication par lampe
 - Pas diriger lampe vers visage
 - Pas de lampe allumée vers surface (détresse)
 - Rester proche pour ne pas se perdre

- Matériel:
 - Lampe obligatoire (panne = fin plongée)
 - Recommandé sortie de l'eau éclairée ou balisée

PLONGEE SOUS GLACE

(Effectuée dans un plan d'eau recouvert de glace dont l'épaisseur ne permet pas un retour direct à la surface)

- Plongeurs:
 - 2* et 50 plongées
 - 2 plongeurs par palanquée
 - Expérience eau froide et l'avoir pratiqué récemment
 - CP avec expérience sous glace + connaissance du site (5 DP sur le site)
 - Dragonne
 - Pas d'épreuve (ni DP, ni SF)
 - Plongée de nuit sous glace interdit

- Sécurité:
 - Briefing complet et approprié
 - Attention givrage, perte d'un compagnon
 - Givrage = retour au point de départ
 - No-deco, temp max. 30'
 - Sécurité surface (équipe plongeurs équipés aptes à intervenir sans délai)
 - Plan d'eau ouvert (grande surface, rivière):
 - Nombre de trous dans glace égal au nombre de palanquées
 - Fil Ariane max 50 m, enroulé par sécurité surface
 - Code communication par corde connu et appliqué
 - Plan d'eau fermé (carrière)
 - Sortie par échelle, pente ou dispositif facilitant sortie de l'eau

- Matériel:
 - 2 détendeurs séparés obligatoires
 - Combi isothermique, chaussons et gants
 - Couteau, boussole, lampe
 - Fil d'Ariane max. 50m
 - Brise-glace (matériel permettant de couper la glace présent sur le site)

PLONGEE PROFONDE

- But de la plongée : épave, faune & flore, exercices...
- Aptitude (4* minimum, bonne santé...)
- Risque d'accident (ivresse, essoufflement, intoxication O2)
- Gestion de la décompression
- Gestion de l'air
- Planification de la plongée (tps, prof, TTS)

PLONGEE BATEAU

- Justification : éloignement du site, facilité
- Armement et matériel de secours
- Organisation sur le bateau (position des palanquées, rangement matériel...)
- Mise à l'eau et récupération des palanquées (échelle)
- Paliers (parachute)
- Pavillon Alpha interdiction de s'approcher à moins de 50 m du bateau des plongeurs.

PLONGEE EPAVE

- Justification : panorama, histoire, faune et flore, photo
- Dangers :
 - Tôles coupantes
 - Filets, fils de pêche...
 - Structures instables, effondrement
 - Entrer dans l'épave : perte ? visibilité ?
 - Orientation sur épave
 - Courant éventuel
- Planification (temps, profondeur, palier, consommation)
- Consignes en cas de perte
- Mise à l'eau et récupération (parachute?)

PLONGEE DERIVE

- Justification : site à courant, plus longue distance parcourue, faune et flore spécifique
- Niveau des plongeurs (aquacité, équilibre)
- Risques:
 - Estimation sens et force du courant
 - Rassemblement de la palanquée, perte d'un compagnon
 - Palmage à contre courant = essoufflement
- Matériel : Parachute
- Procédure mise à l'eau, paliers et récupération des palanquées

ZODIAC ARMEMENT OBLIGATOIRE

- Ancre + Chaîne
- Radio VHF / Gsm
- Gilet de sauvetage
- Rames
- Fusées
- Ecope
- Bout de 50 m + bouée
- Carburant en suffisance
- Pavillon de plongée
- Compas
- Oxygène
- Trousse de secours
- Bouteille de sécurité
- Eau potable

BRIEFING DIRECTION DE PALANQUEE :

A. MISE A L'EAU:

- Le C.P. se met le premier à l'eau selon la méthode que l'on aura convenue.
- Ses compagnons le suivent dans un ordre prédéterminé.
- Le S.F. suit en dernier, après avoir effectué un dernier contrôle rapide de l'équipement de chaque plongeur.
- Après leur saut, les plongeurs veilleront à palmer en s'écartant immédiatement du bateau ou du rivage de départ afin de laisser place aux autres plongeurs.

B. DESCENTE :

- Avant de descendre, regroupement en surface auprès du C.P. Dans certaines circonstances le regroupement peut se faire à une profondeur de -5 à -10 mètres.
- Vérification de l'heure de départ et descente au signal du C.P.
- Contrôle des oreilles et des masques.
- Personne ne descendra plus vite que le C.P. : on reste groupés.
- Le S.F. ne descend que quand il voit TOUS ses coéquipiers devant lui.

C. FOND :

- **Rester groupé:** Pendant toute la durée du parcours, l'équipe reste groupée et suit le C.P. qui détermine la direction à prendre, la profondeur et la durée d'immersion.
- **Si problème:** Tout incident ou problème quelconque devra être communiqué au plus vite au C.P. ou au C.F.
- **100 bar, 50 bar** (réserve)
- **Profondeur max.; Temps max.**
- **Si on se perd :** La procédure lors de la perte d'un membre de la palanquée aura été rappelée succinctement et sera d'application.
- **Si givrage:** que faire.

D. REMONTEE :

- Le C.P. précise le moment et/ou l'endroit de la remontée et les éventuels **paliers**.
- Personne ne le dépasse.
- Le S.F. veille à ce que les participants remontent bien ensemble.
- Paliers éventuels – palier de sécurité.

E. SURFACE :

- Vérification de l'heure d'immersion.
- L'équipe groupée soit palme vers le rivage ou le bateau, soit on reste sur place selon la procédure convenue avec le pilote.
- En principe le S.F. remonte le premier à bord et aide ses coéquipiers.
- Le plan d'eau reste "clair" sous l'échelle.
- Le C.P. remonte le dernier à bord.

F. SIGNES DE PLONGEE – MATERIEL :

- Un rappel des signes de plongée sera donné à l'intention des débutants.
- Présentation et emploi de l'équipement habituel.

Débriefing direction de palanquée :

- Profondeur, durée, heure sortie de l'eau, indice "S" de la plongée.
- Observations effectuées en cours de plongée.
- Remarques sur les épreuves éventuelles.
- * Pas d'effort après la plongée.
- * Pas de plongée libre dans les 3 heures qui suivent une plongée.
- * 12/24 heures d'attente avant un vol en avion.

BRIEFING ORGANISATION

VERIFICATION CARNETS

- Cotisation Club/Lifras
- Assurance plongeur
- Visite médicale
- Brevets

BRIEFING

MESSAGE DE BIENVENUE

- Bienvenue et remerciements aux plongeurs/moniteurs de l'autre club.

EXPLICATION DU SITE

- Localiser le site. Est-ce que tout le monde connaît ?
- Choses à voir, Faune, flore
- Dangers du site.
- Profondeur max. du site/
- Plan à disposition.
- On ne touche rien, on ne ramène rien !

SECURITE

- O₂, bouteille réserve, trousse secours, téléphone, eau
- Hôpital le plus proche, caisson le plus proche, secours tél. 112
- Si froid: attention givrage.
- Feuille palanquée tenue par X.
- Signaler entrée/sortie à celui qui tient la feuille
- Qui fait sécurité, à quelle heure.
- Temps de plongée max, profondeur max.

MISE A L'EAU

- Mise à l'eau (où, comment, saut ?)
- S'écarter de la zone, se regrouper en surface.
- Feuille sécurité signaler son temps de départ à X.

PLONGEE

- Signaler mi-bouteille 100 bar, réserve 50 bar.
- Temps max. plongée
- Profondeur max. plongée
- Perte compagnon, procédure

SORTIE DE L'EAU

- Où; comment
- Pas rester en dessous du plongeur qui remonte à l'échelle
- Signaler paramètres plongée à la feuille sécurité X.

BBQ

- Payer à l'organisation. Merci à Xx pour le BBQ
- Prochains cours/entraînements piscine, prochaine sortie plongée, etc.

PALANQUEES

- Sécurité surface (qui et à quelle heure si carrière)
- Palanquées, qui plonge avec qui.
- Dire qui fait des exercices

Ai-je oublié quelqu'un ??

QUESTIONS ?

BONNE PLONGEE A TOUS

DEFINITIONS

NOYADE =	La noyade est un accident de type asphyxique aigu provoqué par l'inondation des voies respiratoires suite à une immersion ou une submersion.
En eau douce	Eau poumons → dans le sang (augmentation volume sanguin, destruction surfactant)
En eau de mer	Eau du sang → dans les poumons (diminution volume sanguin, destruction surfactant)
STROMATLAS	Donne heure par heure les indications sur les courants de surface (force et direction), en dixièmes de nœuds. 0,5 Kt = limite, après le courant devient fort pour un plongeur.
MAJORATION	Temps fictif additionnel pour atteindre le taux d'azote résiduel à la profondeur de la 2 ^o plongée. C-à-d le temps qu'il aurait fallu passer à la profondeur de la 2 ^o plongée pour avoir la même saturation initiale (même quantité d'azote dissous) au début de la seconde plongée.
PERFUSION	Dissolution du gaz dans le sang et circulation dans le corps.
DIFFUSION	Passage du gaz d'un compartiment vers un autre (car ne sont pas étanches).
ADD	Formation de bulles pathogènes suite à une mauvaise décompression.
CHOC	Le choc est un trouble de la perfusion tissulaire, caractérisé par un manque d'oxygénation cellulaire et par un manque d'élimination des déchets du métabolisme
COMPARTIMENT	Tissu mathématique représentant un ou plusieurs tissus physiologiques ayant les mêmes caractéristiques de saturation désaturation.
M de WORKMAN	Tension maximale de saturation que peut supporter un compartiment à une profondeur donnée sans formation de bulles pathogène
ASPIRINE NON	1) Médicament: ne pas administrer car on n'est pas médecin. 2) Certaines personnes sont allergiques à l'aspirine. 3) Liquéfie le sang, réduit formation plaquettes, si hémorragie = complique les premiers soins. 4) La prendre avant plongée: certains pourraient se sentir protégé et bâcler les paliers.
CAISSON	1) Réduire le volume de la bulle. 2) Respirer oxygène sous pression. Donc augmenter quantité O ₂ dissous pour alimenter les zones abîmées, privées d'O ₂ . On espère diffusion O ₂ vers ces zones. 3) On recomprime à 2,8 bar max, soit 18 m.
PERIODE	Temps nécessaire à un liquide pour dissoudre (ou éliminer) la moitié de la quantité de gaz qu'il pourrait dissoudre à saturation pour une pression donnée.
PRESSION	La pression exercée par le gaz sur le liquide est appelée : PRESSION
TENSION	La pression exercée par le liquide sur le gaz est appelée : TENSION (pression du gaz dissout dans le liquide)
GRADIENT	Différence entre P _p du gaz respiré et tension de ce gaz dans un compartiment.