

REGLEMENTATION :

Accès à partir de 14 ans ou 12 ans sous certaines conditions.

Le code du sport modifié le 12 Novembre 2010 définit les conditions et obligations liées aux activités sportives.

CODE DU SPORT

Détermine les aptitudes des pratiquants, les différents brevets attestant des aptitudes, les niveaux de guide de palanquée et de directeur de plongée, les conditions d'évolution en formation et en exploration ainsi que le contenu de la trousse de secours.

Les espaces d'évolution sont de 0 à 6m / 0 à 12m / 0 à 20m / 0 à 40m / 0 à 60m.

PREROGATIVES

Vous pouvez plonger dans l'espace de 0 à 20m.

Etre titulaire d'une licence.

Etre en possession d'un certificat médical de non contre indication.

le Directeur de plongée est P5 en exploration et encadré par un N4 (guide de palanquée).

Encadré par un E3 (moniteur) pour l'enseignement.

4 N1 par palanquée maxi.

Présenter le N2.

SOUS CERTAINES CONDITIONS,

Le directeur de plongée peut autoriser les N1 majeurs à plonger par équipe de 3.

Après validation de la compétence N°6 accession à la plongée en autonomie sur 12m.

Etre majeur.

CERTIFICAT MEDICAL

Médecin généraliste.

Valable 1 an.

LICENCE

Obtention par un club.

Valable du 15 Septembre à fin Décembre de l'année suivante.

Pour les plus de 16 ans permis de chasse sous marine.

Assurance en RC.

Possibilité d'assurance complémentaire individuelle sur demande.

NOTIONS DE PHYSIQUES :

Les lois physiques régissent la plongée sous marine, elles interviennent à tous les niveaux.

LES PRESSIONS

L'unité utilisée est le **BAR**.

Force appliquée sur une surface (l'eau est incompressible / l'air oui).

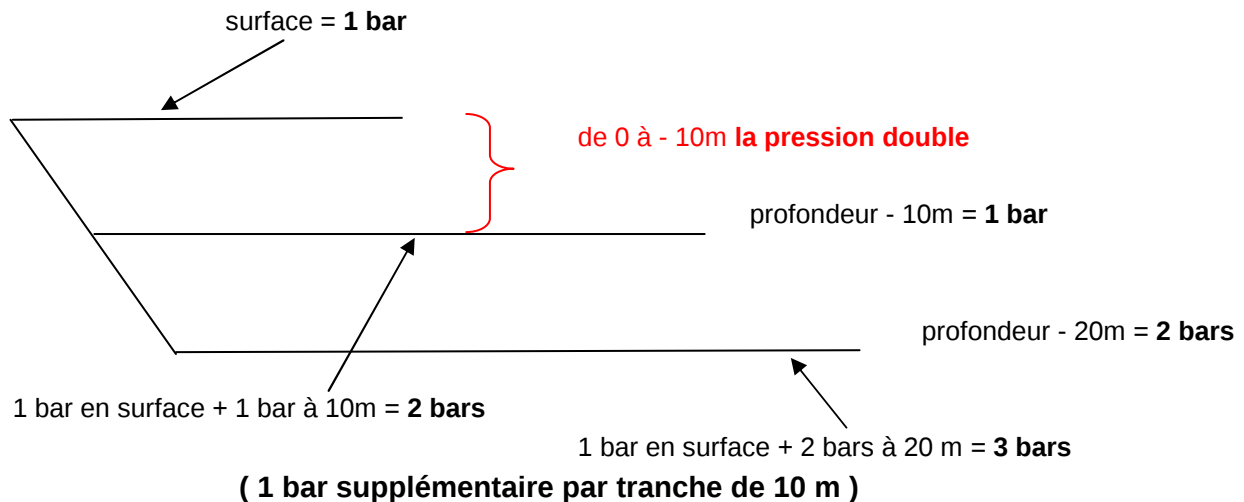
Sur terre nous subissons la pression due au poids de l'air soit la **PRESSION ATMOSPHERIQUE**.

Dans l'eau nous subissons la pression due au poids de l'eau soit la **PRESSION RELATIVE**.

Au total le plongeur est soumis à la somme des 2 pressions soit la **PRESSION ABSOLUE**.

Ceci a un effet direct sur certains volumes d'air de notre organisme.

(risques de Barotraumatismes)



PRESSION ABSOLUE = PRESSION ATMOSPHERIQUE + PRESSION RELATIVE

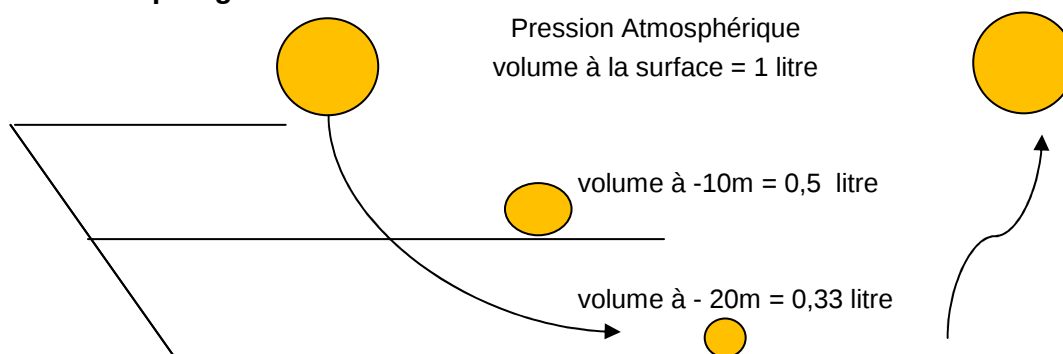
COMPRESSIBILITE ET DECOMPRESSIBILITE DES GAZ (20 % oxygène / 80 % azote)

A la descente quand la pression augmente les volumes diminuent.

Donc en profondeur pour ajuster sa flottabilité il faut gonfler son gilet et utiliser le poumon ballast.

A la remontée quand la pression diminue les volumes augmentent il faut donc purger son gilet.

Application en plongée



FLOTTABILITE DES CORPS DANS UN LIQUIDE

Les volumes du corps + l'épaisseur de la combinaison entraînent une flottabilité positive dans l'eau c'est pourquoi nous ajoutons un lestage pour pouvoir descendre.

Avec l'aide du poumon ballast et du gilet stabilisateur on peut ajuster sa flottabilité quelle que soit la profondeur.

**VOUS NE DEVEZ JAMAIS BLOQUER VOTRE RESPIRATION A LA REMONTEE
DECONTRACTEZ VOUS**

LES ACCIDENTS:

En cas de difficultés prévenir le guide de palanquée.

Ce sont des accidents dus aux variations de pression dans les espaces aériens de notre corps ou annexe (masque).

Ils arrivent surtout entre 10 m et la surface.

Barotraumatismes	CAUSES	CONSEQUENCES	PREVENTION
Placage du masque	loi de Mariotte à la descente	écrasement trouble de la vue	souffler par le nez
Oreilles / Sinus Dents	loi de Mariotte descente / remontée	douleurs / bris de dent saignement	ne pas forcer / Valsalva pas de rhume / remonter
Colique	dilatation des gaz à la remontée	douleurs / déchirement	pas de féculents / coca pas de déglutition
Surpression pulmonaire	dilatation des gaz remontée remontée respirat. bloquée	douleur / déchirement distension / mort	expiration à la remontée pas d'air pour apneiste

L'Essoufflement	CAUSES	CONSEQUENCES	PREVENTION
Toxicité des gaz CO2	taux de CO2 trop important froid / qualité de l'air stress / panique / efforts	ventilation rapide plongée terminée	éviter tout effort inutile bien expirer / se calmer lestage adapté

Le Froid	CAUSES	CONSEQUENCES	PREVENTION
déperdition calo	le corps refroidit plus vite dans l'eau que dans l'air (25 fois)	ADD essoufflement confort	bonne alimentation epr combinaison / adaptée s'habituer progressivement

Dus au Milieu	CAUSES	CONSEQUENCES	PREVENTION
	courant / faune / flore filets de pêche bateaux	essoufflement / noyade ADD / BARO	la formation la prudence ne pas toucher

ACCIDENT DE DECOMPRESSION

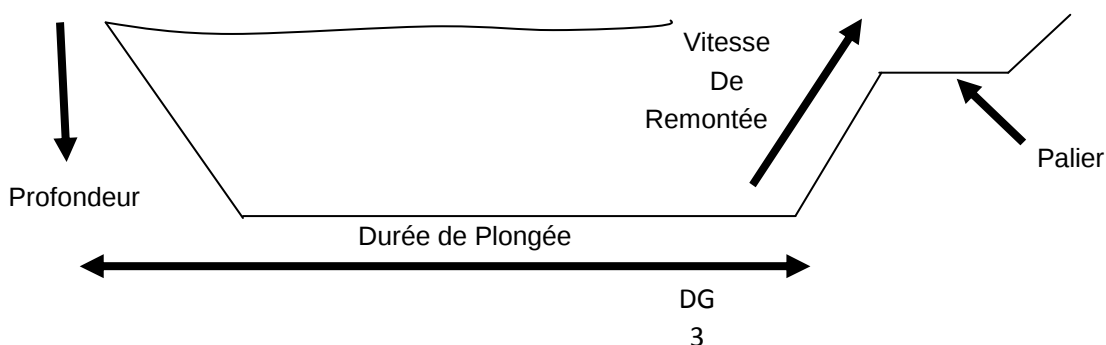
ADD	CAUSES	CONSEQUENCES	PREVENTION
bulles d'azote dans le sang augmentation de la pression	mauvaise élimination de l'azote remontée trop rapide non respect des tables	sur la peau / articulations oreilles neurologiques paralyse / cardiaque	remontée correcte respect palier pas d'avion avant 24 h être en forme

LA DECOMPRESSION:

Respect des tables

Respect des paliers
Vitesse de remontée
Courbe de sécurité

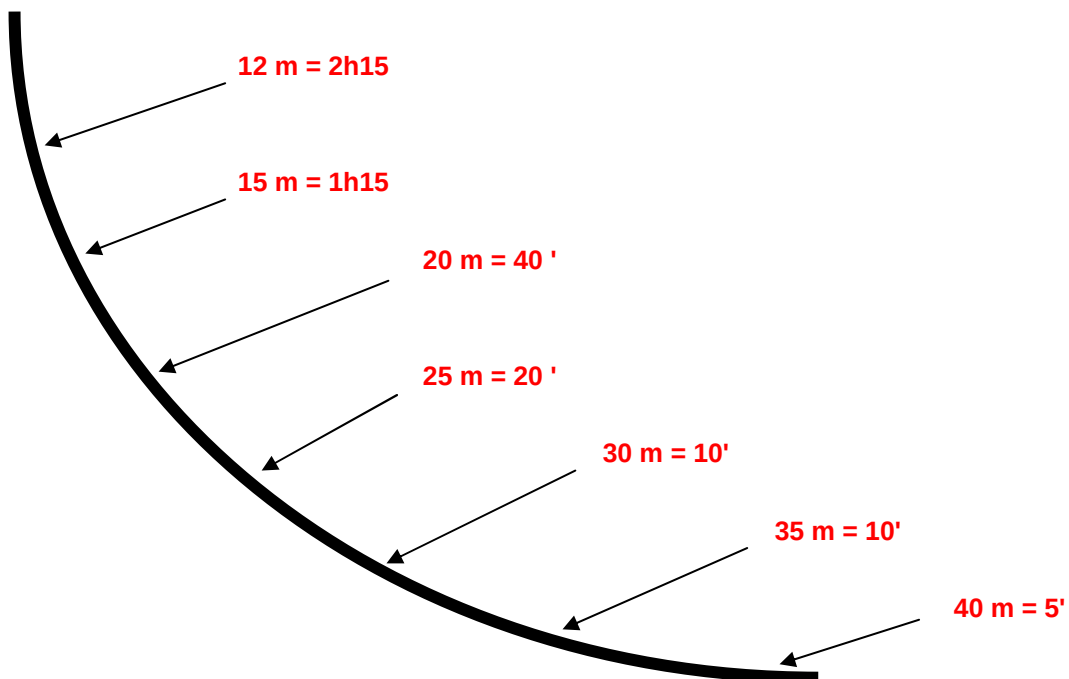
Profil de plongée



LES TABLES MN 90:

Profondeur	Temps	Palier 3 m	Durée Rem
10	30		0,6
	45		0,6
	60		0,6
12	35		1
	45		1
	55		1
15	35		1
	45		1
	55		1
18	35		1
	45		1
	55	1	2
20	35		1,2
	45	1	2
	55	9	10

LA COURBE DE SECURITE



RECOMMANDATIONS:

Noter les paramètres de la plongée (profondeur / durée / date et heure de sortie).

Durée (maxi 2 plongées par 24 h).

Problèmes éventuels.

Ne jamais plonge seul.

Savoir dire **NON**.

Avoir une bonne hygiène de vie.

N'OUBLIEZ PAS QU'EN PLONGEE IL FAUT TOUJOURS SE DOMINER, BIEN REFLECHIR AU MOINDRE GESTE QUE L'ON FAIT ET POUR CELA AVOIR UN PEU DE VOLONTE ET DE DOMINATION DE SOI.

BONNES PLONGEES