

FORMATION N1



DEROULEMENT DE LA FORMATION



❖ PRESENTATION DU N°1

❖ CONDITION DE CANDIDATURE

❖ OBJECTIF GENERAL

❖ LES SIGNES EN PLONGEE

❖ Qu'est-ce qu'une plongée?

❖ LA PHYSIQUE

- ✓ Les pressions
- ✓ les volumes
- ✓ La flottabilité

❖ LES ACCIDENTS

- ✓ les barotraumatismes
- ✓ les accidents de décompression
- ✓ Les accidents toxiques
- ✓ Les autres accidents

❖ LES DANGERS

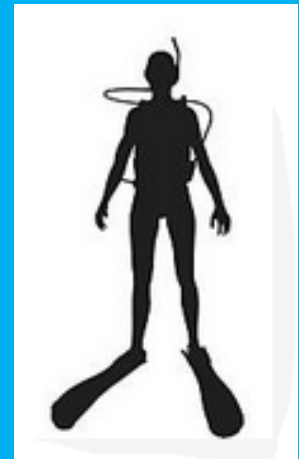
- ✓ Le froid
- ✓ L'essoufflement
- ✓ La déshydratation
- ✓ Autres

❖ LE MATERIEL

❖ LA REGLEMENTATION

- ✓ De la FFESSM

❖ CHARTE DU BON PLONGEUR



PRESENTATION N1

C'est le premier niveau de plongée sur un total de cinq

C'est un niveau de plongeurs encadrés.

Il existe certaines conditions où les N1 majeurs pourront plonger en équipe sans encadrement, mais sous surveillance.



CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

Etre âgé de 14 ans au moins à la date de délivrance du brevet (autorisation d'un responsable légal pour les mineurs).

Etre titulaire de la licence fédérale en cours de validité.



L'âge minimum requis peut-être abaissé à 12 ans dans les conditions suivantes:

 Demande volontaire de l'intéressé(e),

 Demande des parents au président du club ou au responsable de la structure commerciale agréée,

 Avis favorable du moniteur et du président du club ou du responsable de la structure commerciale agréée.

Présenter un certificat d'absence de contre-indication à la plongée conforme à la réglementation fédérale en vigueur(caci)



PREROGATIVES

Le plongeur Niveau1 (N1) est capable de réaliser des plongées d'exploration **jusqu'à 20m** de profondeur, au sein d'une palanquée, avec un Guide de Palanquée (GP) qui prend en charge la conduite de la plongée.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée (DP), selon les règles définies par le Code du Sport (CdS).



REGLES D'ORGANISATION ET DE DELIVRANCE

Le brevet de plongeur Niveau1 (N1) est délivré au niveau d'un club affilié ou d'une structure commerciale agréée :

- Soit par le président du club ou le responsable de la structure commerciale agréée,
- Soit par un encadrant E3 minimum, licencié, avec l'autorisation du président du club ou du responsable de la structure commerciale agréée.

L'ensemble des compétences doit être acquis dans un délai de 15 mois à compter de la délivrance de la première compétence.

L'enseignement et la validation des compétences s'effectuent dans l'espace de 0 à 6m par un encadrant E1 minimum.

Un plongeur en cours de formation technique peut évoluer dans l'espace de 0 à 20m sous la responsabilité d'un encadrant E2.

L'accoutumance à la profondeur doit être progressive.

Dans le cas d'une certification délivrée en milieu artificiel, le plongeur Niveau1 (N1) doit réaliser, au plus tard , dans les douze mois qui suivent l'obtention de la certification, au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

Connaissances Pratiques



Gérer son matériel :

- Gréer et dégréer.
- Régler la ceinture de lest et le masque.

Mise à l'eau :

- Sauts droit et latéral avec scaphandre.
- Bascule arrière.

Déplacement dans l'eau :

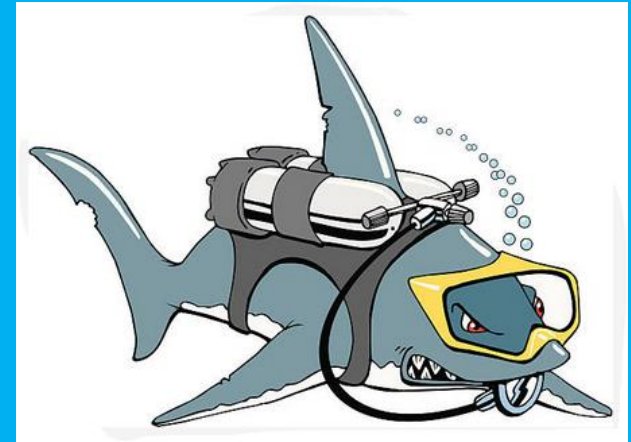
- Palmage : ventrale, dorsal et de sustentation.
- En capelé.

Décapelage et recapelage à la surface de l'eau.

Immersion :

- Techniques du phoque et du canard.
- Savoir maîtriser sa remontée.
- Commencer à gérer le gilet stabilisateur (stabe).

QU'EST CE QU'UNE PLONGEE?



Action de s'enfoncer dans l'eau à des profondeurs variables ; séjour plus ou moins prolongé en immersion complète

CHEMAS D'UNE PLONGEE



9H00 : Heure d'immersion

Durée total de la remontée

10h34 : Heure de sortie

PALIER à 3M

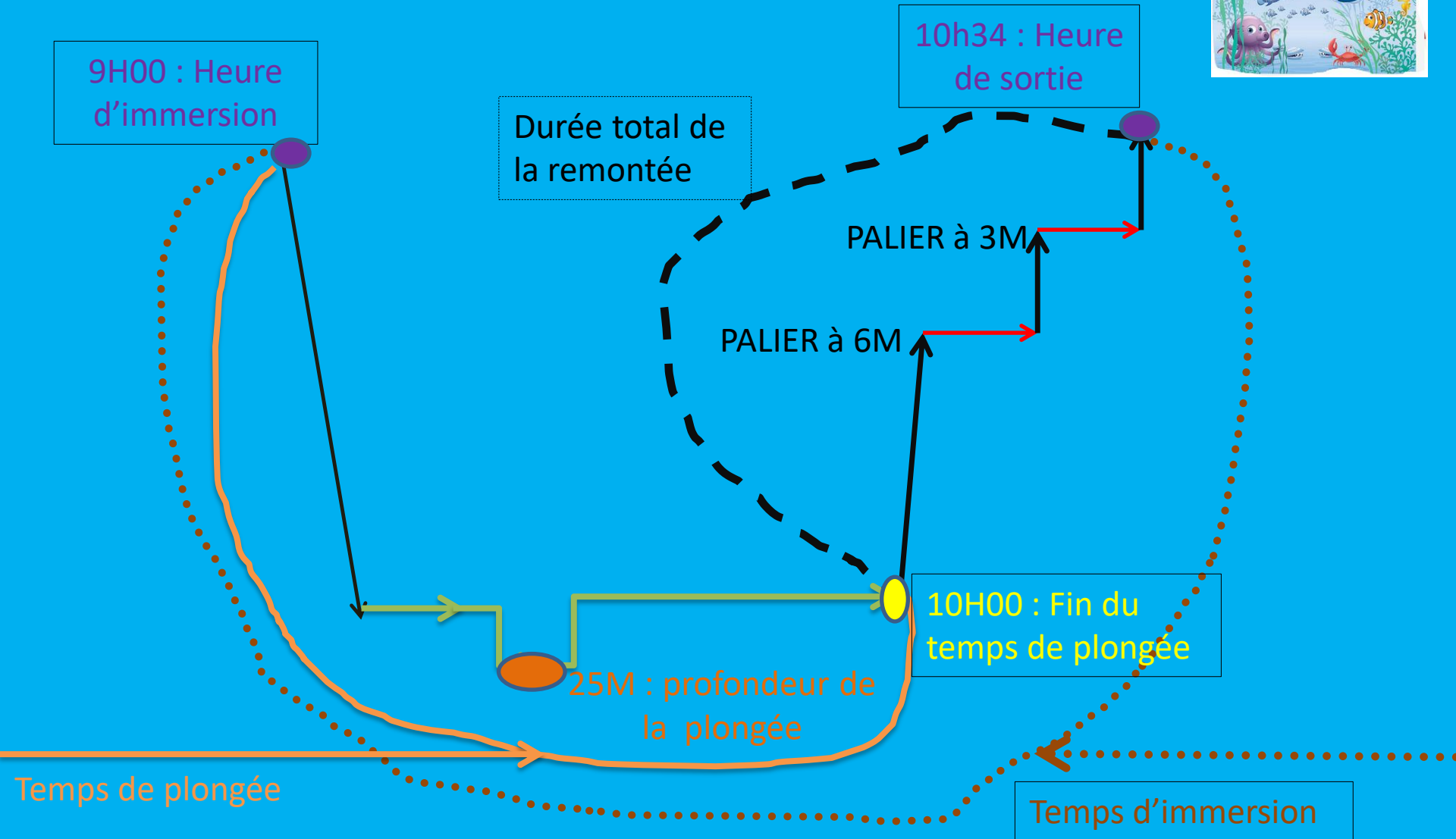
PALIER à 6M

25M : profondeur de la plongée

10H00 : Fin du temps de plongée

Temps de plongée

Temps d'immersion



LES SIGNES DE PLONGÉE

ILS DOIVENT ETRE FRANCS

LE PLUS CLAIRS POSSIBLE



COMPREHENSIFS POUR VOS PARTENAIRES

A CERTAINES PROFONDEURS, UN SIGNE MAL REALISE,
PEUT ETRE INTERPRETE COMME UNE NARCOSE.

LES SIGNES DE PLONGÉE



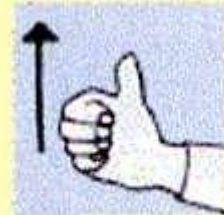
"OK"



"OK en surface"



"on descend"



"on remonte"



Restez groupés



"fin d'exercice"



LES SIGNES DE PLONGÉE



"ça ne va pas"



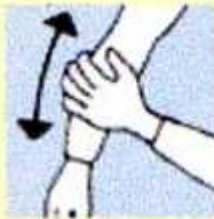
"ça ne va pas
surface"



"je suis
essoufflé"



"je suis sur
réserve"



"j'ai froid"



"je n'ai plus
d'air"





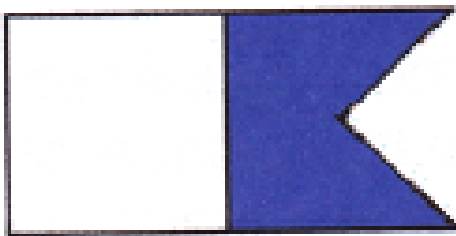
LES SIGNES DE PLONGÉE

PAVILLONS ALPHA

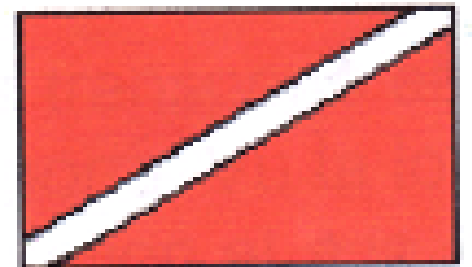
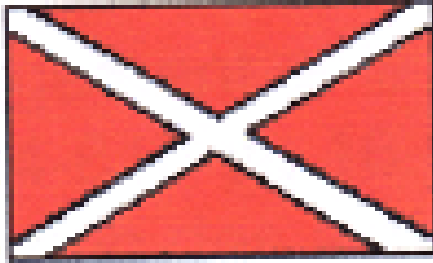
C'EST UN DRAPEAU QUE L'ON HISSE LORSQUE DES PLONGEURS SONT EN IMMERSION

IL INDIQUE AUX AUTRES EMBARCATIONS QUE DES PLONGEURS SONT EN IMMERSION ET QU'ILS DOIVENT RESPECTER UNE DISTANCE DE CENT METRES? ENTRE EUX ET L'EMBARCATION DES PLONGEURS

ON PEUT LE TROUVER SOUS DIFFERENTES PRESENTATIONS

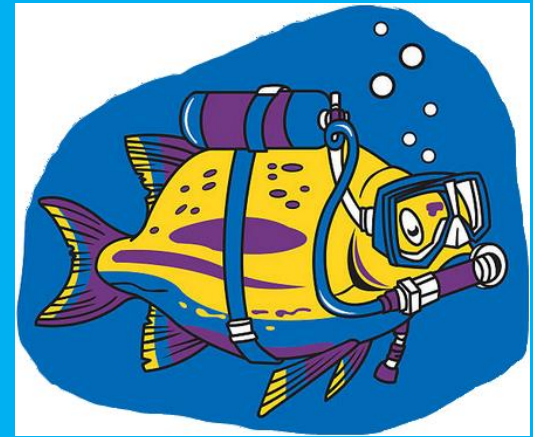


La plus fréquente



LA PHYSIQUE

LA FLOTTABILITE



LOI D'ARCHIMEDE

Définition :

Tout corps plongé dans un liquide reçoit une poussée verticale, dirigée du bas vers le haut, égale au poids du volume du liquide déplacé.

Ce qui fait apparaître une notion de poids apparent qui sera le poids réel de l'objet moins la poussée d'Archimède.

Le poids réel étant le poids hors de l'eau

Dans la plongée : une bouteille d'air sera plus lourde sur le bord de la piscine qu'au fond de la piscine.

LA PHYSIQUE

LA FLOTTABILITE



Trois variantes de flottabilité.

Flottabilité positive : le poids réel est inférieur à la poussée d'Archimède.

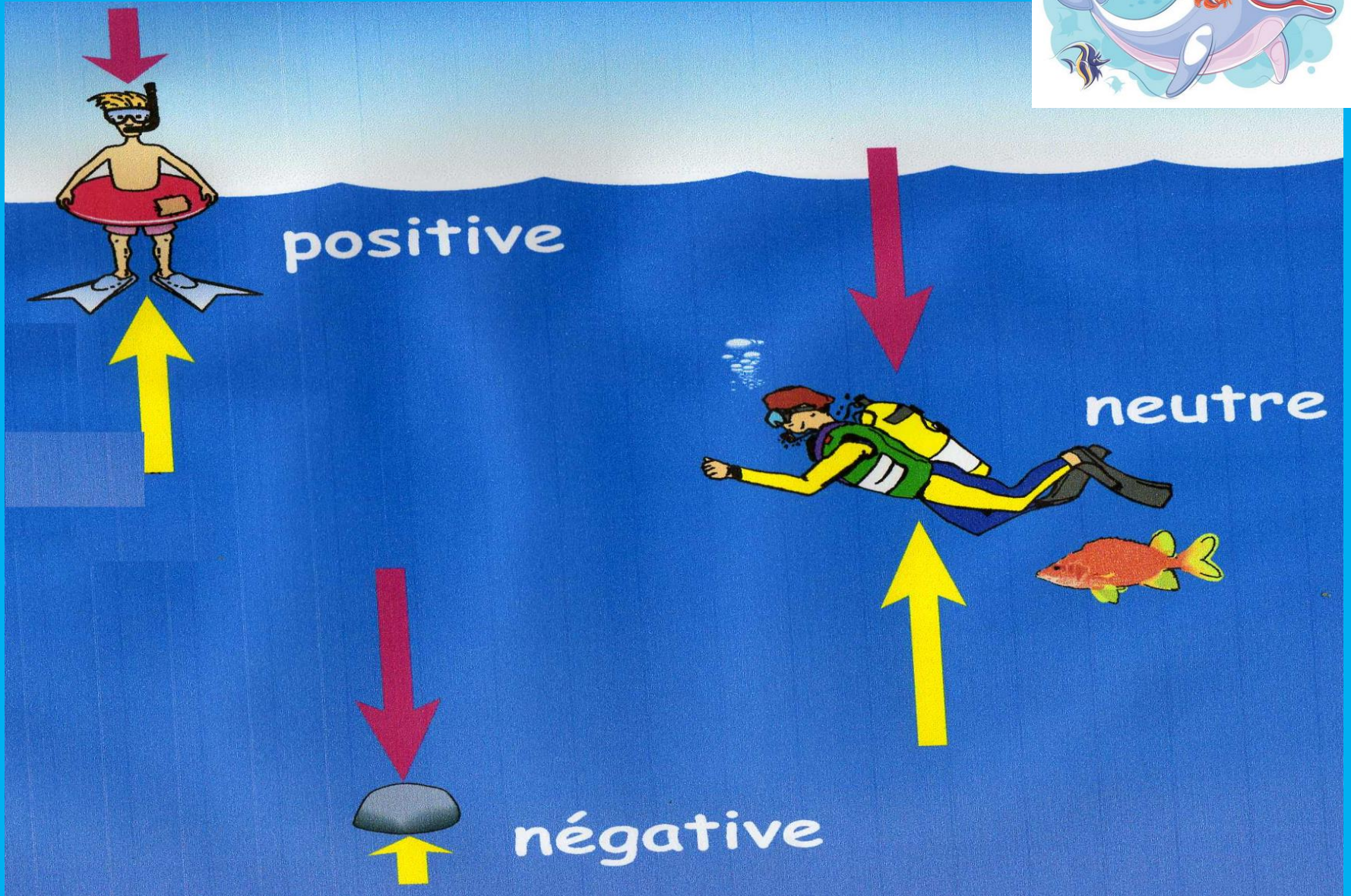
Flottabilité négative : le poids réel est supérieur à la poussée d'Archimède.

Flottabilité nulle : le poids réel est égal à la poussée d'Archimède.

Dans la plongée nous recherchons toujours une flottabilité nulle quelle que soit la profondeur où nous évoluons.

C'est ce que nous appelons nous stabiliser.

LA FLOTTABILITE



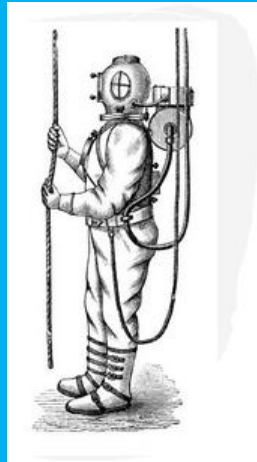
positive

neutre

négative

LA PHYSIQUE

Pression



Au bord de l'eau notre corps subit la pression de l'air ambiant : c'est la pression **Atmosphérique**. Elle est égale à 1bar . 1 bar correspond à une pression de 1kg par centimètre carré.

Sous l'eau notre corps subit la pression du poids de l'eau : c'est la pression **Relative**. Elle est égale, sous l'eau, à un bar tous les dix mètres

Pour nous plongeurs, la pression **Absolue** est la pression que subira notre corps quand nous serons sous l'eau. C'est à dire Pression **Atmosphérique** plus pression **Relative**.

LA PHYSIQUE

Volume

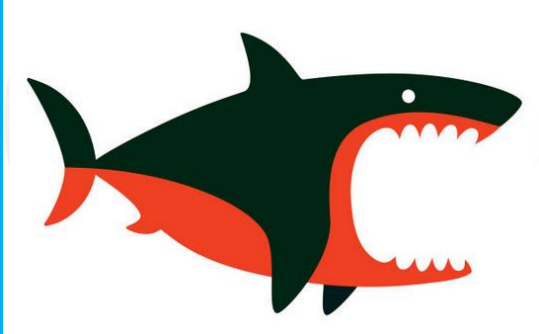


Loi de BOYLE-MARIOTTE (simplifiée pour plongeur)

Le volume d'air diminue lorsque la pression augmente, et à l'inverse, le volume d'air augmente si la pression diminue !

Pour les plongeurs le problème vient des variations de la pression et des volumes.

LES ACCIDENTS EN PLONGEE ET LEUR PREVENTION



LES BAROTRAUMATISMES

BARO : qui est relatif à la pression. Pour nous plongeurs, à la variation de la pression.

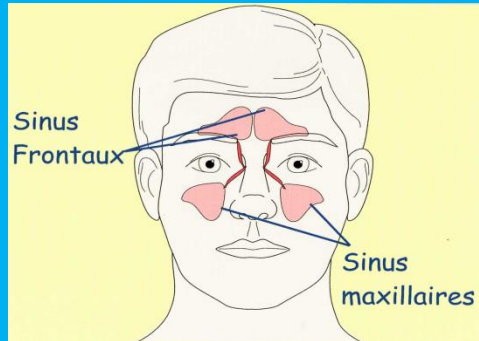
TRAUMATISME : lésion, Blessure

LES ACCIDENTS EN PLONGEE ET LEUR PREVENTION



LES BAROTRAUMATISMES

LES SINUS



Les sinus, ce sont des petites cavités remplies d'air qui communiquent avec nos fosses nasales .

ACCIDENT

Lors de la descente, l'équilibrage de la pression entre les sinus et fosses nasales se fait de manière naturelle, nous ne forçons pas.
En revanche, si les sinus sont obstrués, ils peuvent être victimes de surpression et devenir douloureux

PREVENTION

NE PAS PLONGER QUAND ON EST ENRHUMER

LES ACCIDENTS EN PLONGEE ET LEUR PREVENTION

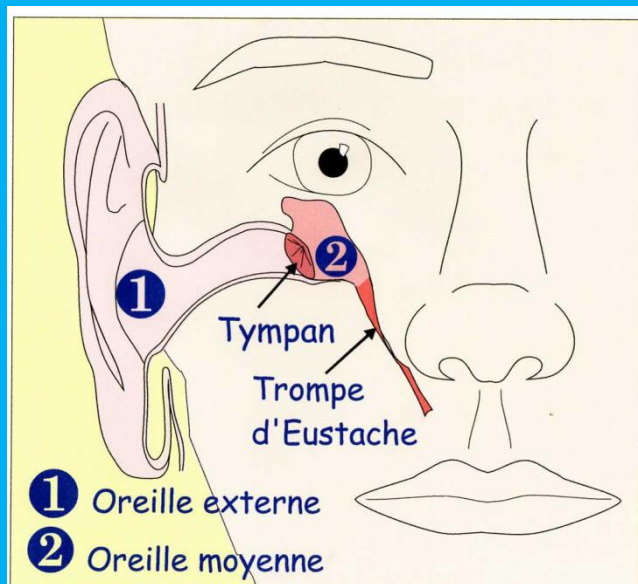
LES BAROTRAUMATISMES



LES OREILLES

ACCIDENT

La pression va jouer sur le tympan qui sépare l'oreille externe de l'oreille moyenne et peut le rendre douloureux.



PREVENTION

Compenser régulièrement (Valsalva)

Si problème à la remontée, ne jamais faire Valsalva, se pincer le nez et déglutir (Toynbee).

Ne pas forcer.

Ne pas plonger en cas de rhume, otite.

Se rincer les oreilles à l'eau douce après la sortie en mer.

LES ACCIDENTS EN PLONGEE ET LEUR PREVENTION

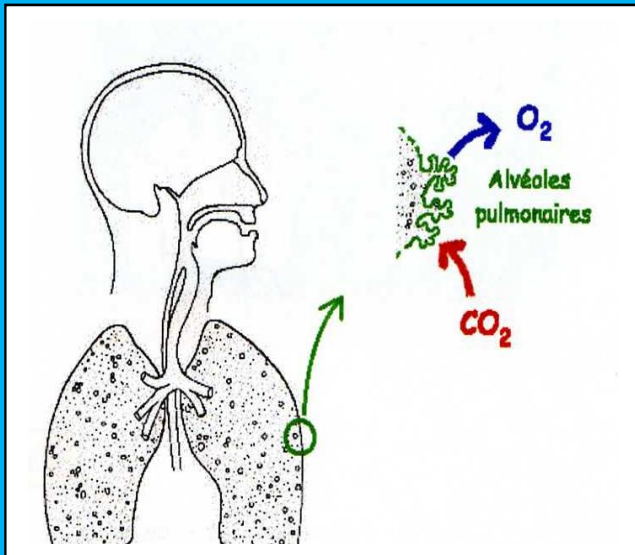
LES BAROTRAUMATISMES

LES POUMONS



ACCIDENT

Au niveau des poumons, c'est le risque de la surpression pulmonaire qui nous guette. Car le volume d'air en augmentant peut faire éclater les poumons.



PREVENTION

Il n'y a pas de risque à la descente.

Il ne faut pas bloquer sa respiration à la remontée

LES ACCIDENTS EN PLONGEE ET LEUR PREVENTION

LES BAROTRAUMATISMES

LES DENTS



ACCIDENT

La carie mal bouchée est un trou dans la dent qui peut se remplir d'air. Donc, variation de volume à la remontée. Donc douleur;

PREVENTION

Il faut donc une bonne hygiène dentaire et prévenir son dentiste, lors des contrôles, que l'on fait de la plongée.



LES ACCIDENTS EN PLONGEE ET LEUR PREVENTION

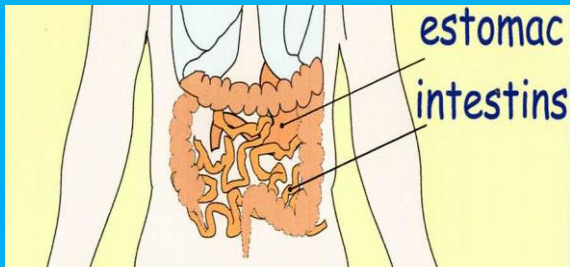
LES BAROTRAUMATISMES

ESTOMAC-INTESTINS



ACCIDENT

Ce sont eux aussi, des volumes d'air . Donc augmentation du volume à la montée. Le risque est la non maitrise des gaz naturels.



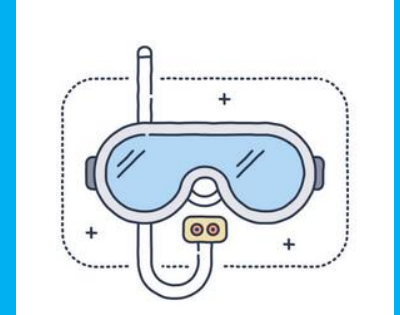
PREVENTION

Ne pas boire d'eau gazeuse avant la plongée.
Ne pas manger de féculents.

LES ACCIDENTS EN PLONGEE ET LEUR PREVENTION

LES BAROTRAUMATISMES

LE MASQUE



ACCIDENT

La pression de l'eau plaque le masque contre le visage lors de la descente. Les vaisseaux sanguins des yeux, peuvent se rompre

PREVENTION

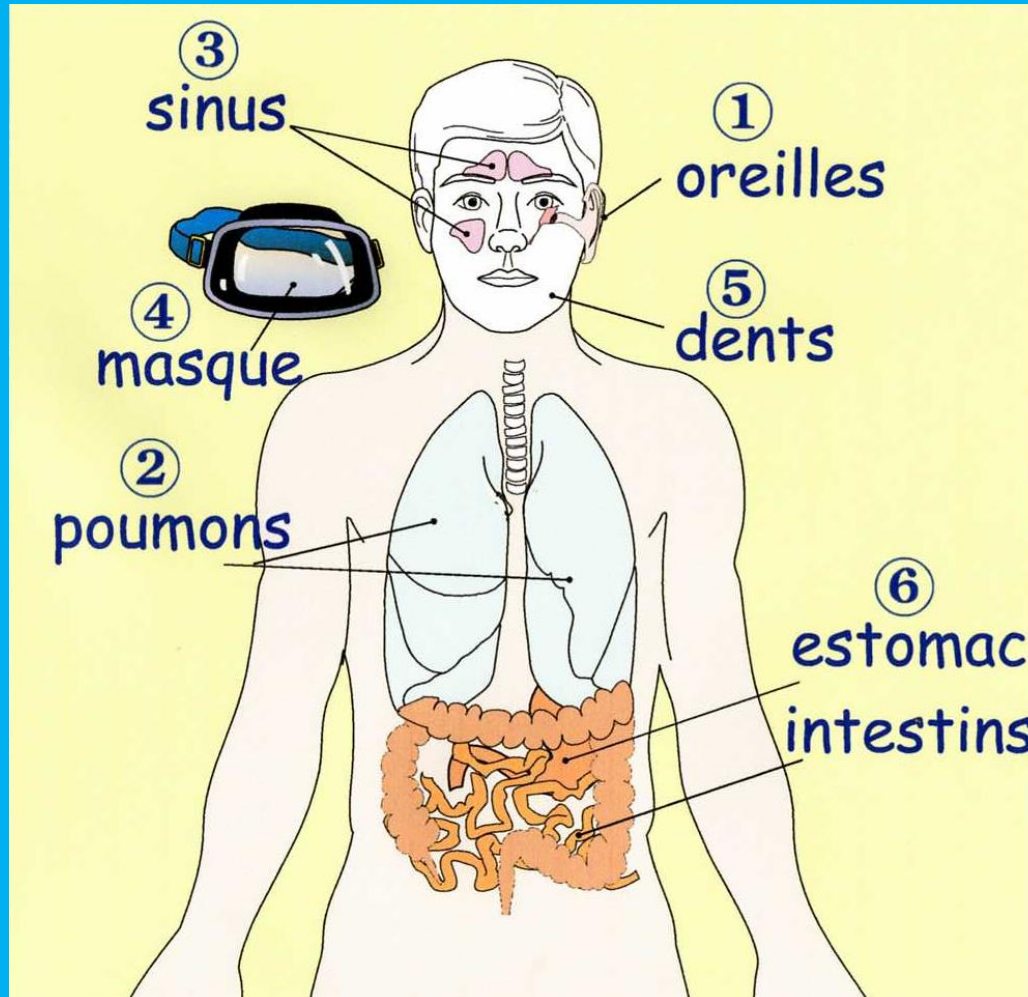
Souffler par le nez régulièrement, pour équilibrer la pression à l'intérieur du masque .



LES ACCIDENTS EN PLONGEE ET LEUR PREVENTION

LES BAROTRAUMATISMES

RECAPITULATIF



LES ACCIDENTS EN PLONGEE ET LEUR PREVENTION

ACCIDENTS DE DECOMPRESSION

A la descente notre organisme laisse pénétrer l'azote dans tout notre corps sous forme de micros bulles.

ACCIDENT

C'est une désaturation trop rapide de nos tissus, de leur contenu d'azote. Il peut y avoir formation de bulles qui peuvent être bloquantes.
Toute pathologie liée à un dégazage anarchique lors de la remontée.

PREVENTION

RESPECTER la vitesse de remontée de 15 mètres par minute

Effectuer les paliers nécessaires et un palier de sécurité de trois minutes à trois mètres.

Ne pas faire d'effort, ni d'apnée après la plongée.

Pas plus de deux plongées par jour.





Les tables de plongée (MN 90)

En fonction de la durée de la plongée et de la profondeur maximum atteintes, elles déterminent la nécessité de paliers éventuels, leur durée et leur profondeur.

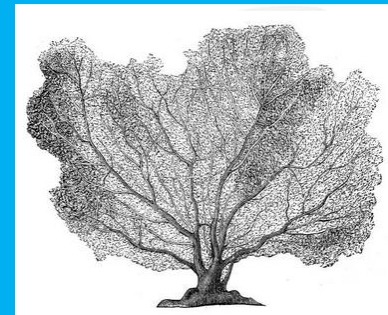
Tableau de la courbe de plongée sans palier

PROFONDEUR	TEMPS MAXI
12 M	2 H 15 MN
15 M	1 H 15 MN
20 M	40 MN
25 M	20 MN
30 M	10 MN
35 M	10 MN
40 M	5 MN

Au delà de ces temps ou en cas de deuxième plongée appliquer les tables de plongée.

La vitesse de remontée entre deux paliers est de 6 m par minutes.

LES DANGERS EN PLONGEE



LE FROID

Le corps se refroidit 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air.
De plus, le froid est un phénomène aggravant lors de toutes autres difficultés.

Faire signe au responsable de la palanquée et ne pas hésiter à remonter.
Sur le bateau, porter un coupe-vent pour ne pas attraper froid avant et après la plongée.

le froid augmente la consommation.



"j'ai froid"

NE PAS HESITER NI ATTENDRE POUR SIGNALER QUE L'ON A FROID

LES DANGERS EN PLONGEE

L'ESOUFFLEMENT

C'est une respiration rapide et superficielle qui ne permet pas un apport suffisant en oxygène!!

Les causes

Le milieu dans lequel on évolue : le froid, le courant, la profondeur ...
L'équipement utilisé : combinaison trop serrée, détendeur défectueux
L'état physique : fatigue, mauvais palmage, agitation .



"je suis
essoufflé"

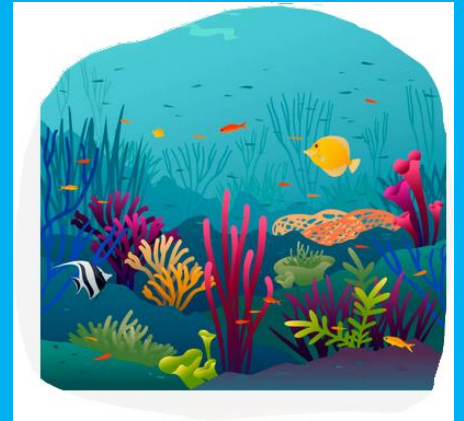
La prévention

Avant la plongée :

- Eviter de plonger si pas envie ou trop fatigué .
- Vérifier le détendeur et le bloc (bien ouvert !),
- Eviter le « surlestage »,
- Pas d'immersion si déjà essoufflé en surface,

Pendant la plongée :

- Limiter les efforts, l'agitation,
- Avoir une ventilation normale



LES DANGERS EN PLONGEE



La déshydratation

Lors de la plongée, l'effort fait transpirer, le froid et la pression nous donne envie d'uriner.

On humidifie l'air que l'on inspire, cet air humidifié est ensuite expiré à chaque cycle.

On perd environ 1l ½ à 2 litres entre chaque plongée

La prévention

BOIRE DE L'EAU AVANT ET APRES LA PLONGEE.

LES DANGERS DU MILIEU NATUREL



LE SOLEIL

Il n'y a rien de tel qu'un bon coup de soleil pour risquer un malaise et rendre inapte à la plongée.

Donc ne pas se « cuire » avant la plongée.

LA FAUNE

Attention aux morsures (congre) aux piqûres (vive) et aux réactions urticantes (méduses) ?

Attention aux objets qui sont au fond comme les tôles, les filets, les hameçons, les munitions...

Ça pique, ça brûle, ça mord ... **ON NE TOUCHE PAS !**

Courant, grotte, épave... **ON RESPECTE LES CONSIGNES DU GUIDE DE PALANQUEE.**

LE MATERIEL



PALMES CHAUSSANTES



PALMES RÉGLABLES



CHAUSSONS

ELLES SERVENT A LA PROPULSION DU PLONGEUR



BOTTILLONS

Pour éviter la chute déplacez vous
en marche arrière

LE MATERIEL

Il sert à la ventilation en surface

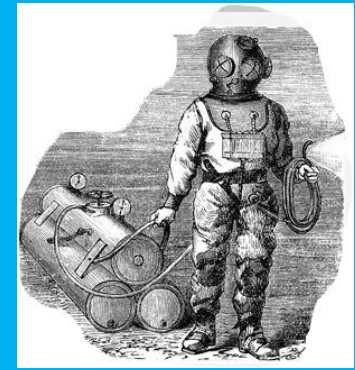


Attention à son diamètre et la longueur de la tubulure risque d'essoufflement

LE MATERIEL



Le masque permet de voir sous l'eau.
Notre vision est modifiée. Les choses nous paraissent plus proches et plus grosses.



Attention au plaquage du masque
Plus le volume est grand plus le vidage est difficile à réaliser



LE MATERIEL



La combinaison sert à protéger
le plongeur du froid



Trop juste risque d'essoufflement
Trop grande risque de froid



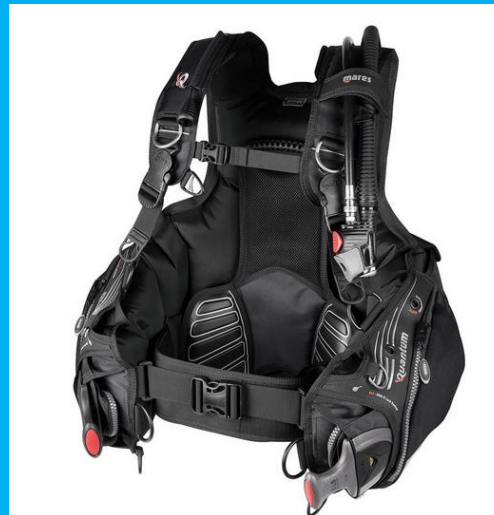
LE MATERIEL



Le gilet stabilisateur sert à stabiliser le plongeur à la profondeur voulue
Monter descendre et accrocher la bouteille



Attention à bien maîtriser le gonflage de la satb pour éviter les remontées trop rapide



LE MATERIEL



Ceinture et plomb = lestage,
Permet de compenser la
flottabilité de notre combinaison



Un lestage trop important
augmentera notre consommation

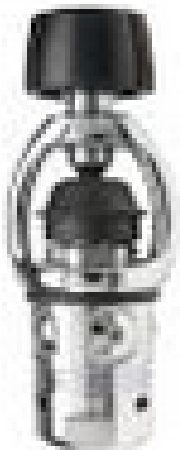
Un lestage trop faible posera des
problème pour tenir notre palier



LE MATERIEL



Le détendeur sert à alimenter le plongeur en air en mettant la pression de l'air contenu dans la bouteille à la pression ambiante.



45€



LE MATERIEL

Les lampes ou phare permet aux plongeurs de mieux voir les choses et de leur redonner de la couleur



Attention à ne pas déranger le monde sous marin avec trop de puissance



78€

LE MATERIEL

Il permet de signaler
notre présence aux
personnes en surface

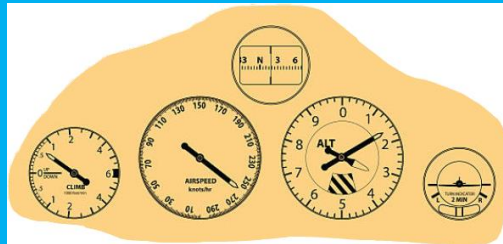


Attention bien maîtriser son
utilisation



LE MATERIEL

La boussole ou compas permet de se diriger soit vers le bateau ou le bord de mer





LE MATERIEL

L'ordinateur de plongée permet de suivre en temps réel tout les paramètres de la plongée que vous êtes entrain d'effectuer

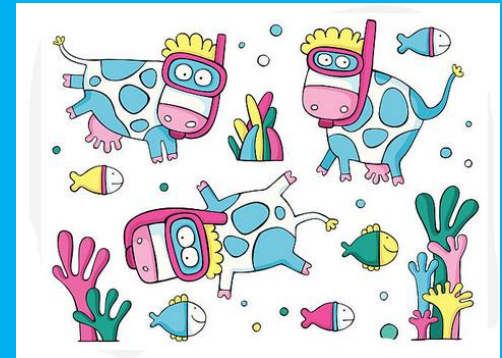


Le non respect des consignes données par votre ordinateur peut vous emmener ver de graves dangers



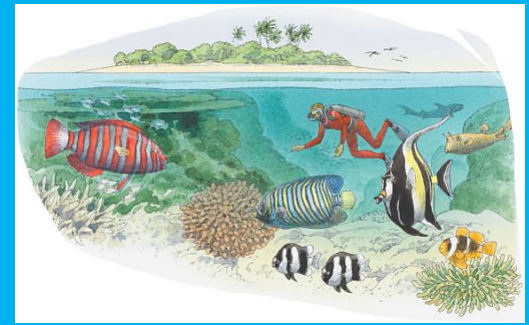
LE MATERIEL

La bouteille contient le mélange gazeux
que nous allons consommer
Sur le bloc vous trouverez toutes les
informations le concernant



Toujours coucher sont bloc pour éviter l'accident

LE MATERIEL



Rincer le matériel à l'eau claire : Palmes masque tubât ordinateur stab.

Ne pas mettre le matériel en plein soleil pour le faire sécher.

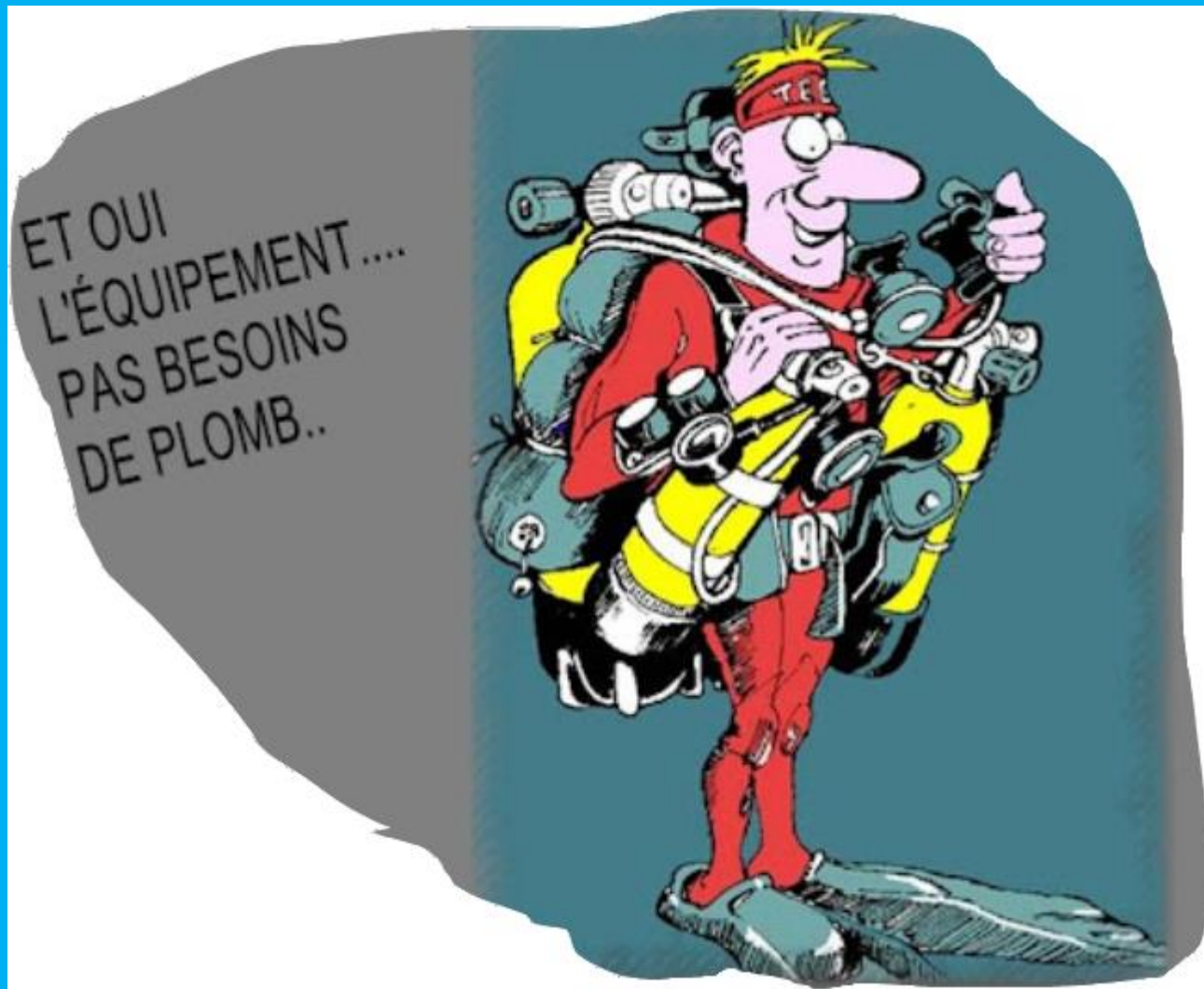
Le néoprène n'aime pas les températures élevées. Pas de lavage en machine

Mettre de la graisse silicone sur les fermetures éclairées de vos combinaisons.

Faites contrôler vos détendeurs perso régulièrement.

Les bouteilles perso doivent être aussi contrôlées.

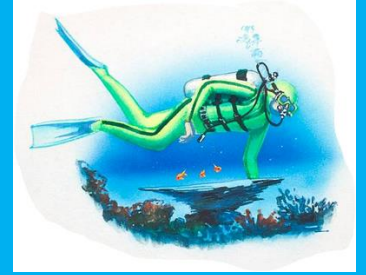
Un bon entretien peut vous sauver la vie
Pas de bricolage avec le matériel



A EVITER

LES PROCEDURES DE SECURITE

Procédure en cas de perte de la palanquée



Attendre sans bouger environ 30 secondes.

Regarder autour de soi (360°) en cherchant les bulles des autres plongeurs.

Remonter à la surface à vitesse normale (15 mètres par minute) .

Suivre du regard vos dernières petites bulles.

Respirer calmement

Ne pas oublier le tour d'horizon avant de percer la surface et le signe OK en sortant de l'eau.

Vous retrouverez votre palanquée qui aura suivi la même procédure...

Ne pas partir avec une autre palanquée

Ne jamais se ré-immérer seul. On reste en surface.

Si besoin sortir le parachute de palier

LES PROCEDURES DE SECURITE

CE QU'IL FAUT FAIRE



Respecter les consignes du guide de palanquée.

Rester au-dessus du guide de palanquée. (c'est son ordinateur qui détermine les paramètres de sécurité)

Etre attentif aux membres de la palanquée.

Signaler tout problème au guide de palanquée.

Effectuer VALSALVA dès les premiers mètres.

Ne pas faire d'efforts inconsidérés.

Surveiller régulièrement son manomètre.

Toujours ventiler, et surtout **ne jamais bloquer sa ventilation à la remontée.**

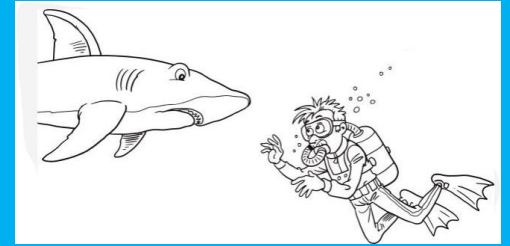
Respecter la vitesse de remontée.

Tour d'horizon et OK en regagnant la surface.

En surface, garder le masque et détendeur en place jusqu'au retour sur le bateau.

LES PROCEDURES DE SECURITE

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE



Ne pas plonger seul, ni faire d'apnée seul.

Ne pas se forcer à plonger si pas envie.

Ne pas plonger si on est enrhumé.

Se mettre à l'eau sans l'accord du guide de palanquée.

Ne pas informer le guide de palanquée de sa consommation d'air, de ses difficultés.

Après la plongée

Faire des efforts.

Faire d'apnée.

LES PROCEDURES DE SECURITE

PRENDRE L'AVION



Les délais à respecter

Ils dépendent de la quantité de gaz dans votre organisme et donc de votre temps d'immersion et du niveau de profondeur de votre plongée.

En moyenne, on estime qu'il faut :

Si plongée simple sans décompression : 12 heures de délais.

Si plongées multiples sans décompression dans la semaine : 18 heures minimum

Si plongées nombreuses dont certaines avec paliers : 24 heures de délais.

REMARQUE IMPORTANTE : On pourrait penser qu'il n'y a pas de problème à plonger après avoir pris l'avion, mais ceci peut être vraiment déconseillé, les grands vols fatiguent l'organisme qui sera plus susceptible de générer un ADD.

Un corps qui ne bouge pas dans l'avion, augmente la stase veineuse et entraîne une viscosité sanguine, donc un risque accrue de phlébite, mais aussi une moins bonne désaturation.

Bref, il est conseillé de passer une bonne nuit et de bouger un peu avant votre première plongée.

LES PROCEDURES DE SECURITE

NE PRENEZ JAMAIS DE RISQUE



SOYEZ TOUJOURS EN SECURITE

POUR FAIRE UNE DEUXIEME PLONGEE
IL FAUT REMONTER VIVANT DE LA PREMIERE ...

[LES MORTS NE PLONGENT QUE DANS « L'EAU DE LA »]

LA REGLEMENTATION

CMAS :

Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques

FFESSM :

Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-marins

C'est une association type loi 1901 à but non lucratif.

Elle est formée de 15 commissions.

Viennent après les comités techniques régionaux(CTR) puis les comités techniques départementaux(CTD).

Il existe d'autres organismes de plongée comme :

PADI : organisme qui, à l'inverse de la FFESSM, est à but lucratif.....

FSGT : c'est la fédération sportive et gymnique du travail.

ANMP : c'est l'association nationale des moniteurs de plongée.

SNMP : c'est le syndicat national des moniteurs de plongée.



LA REGLEMENTATION



LA LICENCE

C'est une attestation d'adhésion à la FFESSM.

C'est une attestation d'assurance qui couvre les accidents causés à un tiers mais n'assure pas la personne.

C'est un permis de chasse sous-marine pour les plus de 16 ans.

Il est interdit de chasser en plongée bouteille.

LE CERTIFICAT MEDICAL

C'est le règlement intérieur fédéral qui l'exige. Il indique que la personne n'a pas de contre indication à la plongée. Il est reconnu valable pour une année..

Il doit être établi :

- Par un médecin généraliste en règle générale
- Par un médecin du sport dans certain cas

LE CERTIFICAT MEDICAL



**PLONGÉE (Air, Nitrox, Trimix élémentaire), toute activité scaphandre
APNÉE ou PÊCHE au-delà de 6 mètres**

DISPOSITIF 1 An

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence
- CACI de moins de 1 an au jour de la pratique, de la compétition, de l'encadrement ou du passage d'un brevet

**Pratiquant de
moins de 14 ans**

CACI par
tout médecin

Certificat médical rédigé
au regard du modèle
téléchargeable :

<http://medical.ffessm.fr/>

**Pratiquant de
14 ans et plus**

CACI par
tout médecin

Le médecin peut se référer aux
fiches conseils de la Commission
médicale et de prévention FFESSM

<http://medical.ffessm.fr/>

LE CERTIFICAT MEDICAL



CAS PARTICULIERS

- **Obligation de faire appel à un Médecin Fédéral, Spécialisé ou du Sport pour ;**
 - la pratique du TRIMIX Hypoxyque — la **COMPÉTITION en APNÉE** eau libre
- **Handisub[®]** : **Baptême** (sans licence) < 2 mètres : Obligation d'un CACI par Tout médecin.
Toute autre pratique : Médecin Fédéral, Spécialisé ou du Sport.
- **Surclassement sportif** : Tout médecin (modèles de certificat médical définis par discipline, par catégorie d'âge et type)
- **Sportif sélectionné en Équipe de France** ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS : Médecin du Sport (liste d'examens imposés)

RAPPEL

SANS LICENCE ni CACI

Baptêmes, Pass rando, PE12, Pack découverte, 1° étoile de mer, Pass apnéiste, Pass plongeur libre

LICENCE SANS CACI

La délivrance d'une licence n'ouvrant pas droit à la pratique sportive (Ex. : dirigeant associatif, accompagnateur...) n'est pas subordonnée à la présentation d'un certificat médical.



CHARTRE INTERNATIONALE du PLONGEUR RESPONSABLE



Association
LONGITUDE 181
NATURE

1 - PREPAREZ VOTRE VOYAGE

Les centres de plongée n'offrent pas tous les mêmes prestations. Certains s'efforcent de protéger l'environnement. Cela leur coûte cher, vous coûte plus cher, mais, ensemble, vous contribuerez ainsi à la protection du milieu que vous aimez.

- Choisissez une agence de voyage qui adhère à une charte éthique.
- Privilégiez les Centres de Plongée Responsable qui sont concernés par la protection des fonds marins.
- Renseignez-vous sur les écosystèmes marins que vous allez découvrir.

2 - AVANT LA PLONGEE

- Remettez-vous en forme, entraînez-vous à gérer votre flottabilité: poumon-ballast, gilet, lestage optimal.
- Informez-vous sur le site de plongée que vous allez découvrir, cela rendra votre plongée bien plus riche.
- Demandez une projection-présentation de l'écosystème à votre centre de plongée.
- Demandez la liste des espèces menacées, la liste des espèces protégées, les réglementations les concernant.
- Renseignez-vous sur les actions menées par le centre de plongée en matière de protection.

3 - SUR LE BATEAU

- Ne jetez rien par dessus bord.
- Refusez les assiettes et gobelets en plastique.
- Demandez l'installation de poubelles sur le pont.
- Veillez à bien fixer détendeurs de secours, consoles et manomètres.
- Choisissez des palmes courtes, peu agressives.

4 - EN PLONGEE

- Dès la mise à l'eau pensez à vérifier votre lestage.
- Pensez à palmer doucement.
- Evitez le contact avec plantes et animaux fixés.
- Ne prélevez rien, sauf des images.
- Ne harcelez pas les animaux.
- Evitez de nourrir les poissons.

5 - APRES LA PLONGEE

- Efforcez-vous d'économiser l'eau douce.
- Demandez des installations qui évitent le gaspillage d'eau douce.

6 - AU COURS DU SEJOUR

- N'achetez pas de souvenirs arrachés à la mer.
- Boycottez les restaurants qui servent de la soupe d'aillères de requin, des tortues, cétacés ou des poissons capturés à la dynamite ou au cyanure.
- Demandez aux restaurateurs comment sont pêchés les produits de la mer.

VOCABULAIRE DU PETIT PLONGEUR

ADD : Accident de décompression

Bar : Unité de mesure de la pression.

Barotraumatisme : Traumatisme dû aux variations de pressions.

Bloc : Nom donné à la bouteille de plongée

Capelage : Action consistant à mettre son bloc sur le dos.

Carnet de plongée : Carnet sur lequel vous inscrivez toutes vos plongées.

Courbe de sécurité : Limite de temps et profondeur qui vous permettra de ne pas avoir besoin de faire de palier.

Etrier : Un des systèmes de fixation d'un détendeur sur une bouteille

Guide de palanquée : Plongeur ayant la responsabilité d'une palanquée

Houle : Mouvement ondulatoire de l'eau sans vague

LRE : Lâché, reprise d'embout

Manomètre : Instrument permettant de connaître la pression dans une bouteille

Mouillage : Corde et/ou chaîne , où il y a l'ancre et qui maintient le bateau fixe (à l'arrêt)



VOCABULAIRE DU PETIT PLONGEUR



Nitrox : Air enrichi en oxygène. L'utilisation du Nitrox nécessite une Formation Nitrox

Octopus : Correspond au deuxième détendeur (secours). Pour certains détendeurs il est en jaune.

Ordinateur de plongée : Appareil indiquant pendant l'immersion du plongeur, les paliers à effectuer, le temps passé, profondeur, etc.

Palanquée : Une palanquée est un ensemble de plusieurs plongeurs qui effectuent ensemble une plongée, présentant les mêmes caractéristiques de durée, de profondeur et de trajet.

Passeport de plongée : Livret matérialisant votre niveau en plongée et contenant des informations d'ordre sportif et médical.

Pendeur : Corde ou chaîne pendant dans l'eau car lestée. Elle sert de repère aux plongeurs.

PMT : Palmes, Masque et Tuba

RSE : Remontée sans embout

Valsalva : Manœuvre permettant de compenser l'augmentation de pression agissant sur les oreilles lors d'une descente en plongée. Et uniquement en descente.



REALISE DE BELLES PLONGEES EN SECURITE