



ORGANISATION



RAPPELS

**1. Quelles formalités administratives en cas d'accident non mortel?
En cas d'accident mortel?**

1. Quelles sont les prérogatives du plongeur 1 étoile?

- a. Profondeur maximum ...**
- b. Encadré par un plongeur de brevet minimum...**
- c. Type de plongées interdites...**
- d. Conditions de plongées interdites?**
- e. Retour vertical direct en surface**

3. Kit 1 étoile?

PLAN DU COURS

1. Code de communication
2. Sécurité & Comportement
 - * avant la plongée
 - * pendant la plongée
 - * après la plongée
3. Briefing
4. Débriefing

1. CODE DE COMMUNICATION

La communication dans l'eau ne peut se faire que par signes conventionnels



Convention internationale:

- a. Sous l'eau
- b. En surface
- c. De nuit (ou faible visibilité,,,))

1. CODE DE COMMUNICATION

a. Sous l'eau



MOI



TOI

1. CODE DE COMMUNICATION

a. Sous l'eau

MONTER



DESCENDRE

1. CODE DE COMMUNICATION

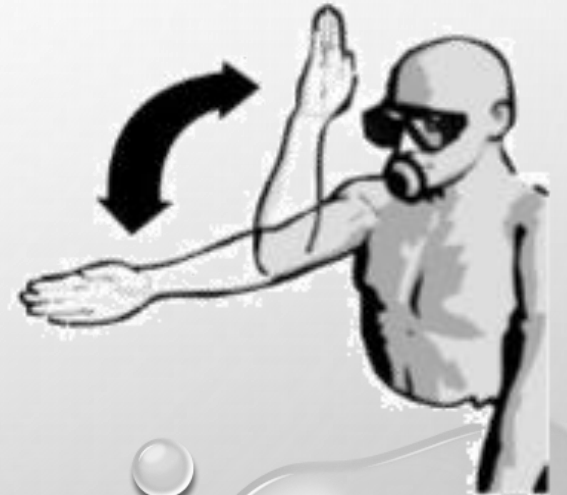
a. Sous l'eau



STOP



RASSEMBLEZ-VOUS



CETTE DIRECTION

1. CODE DE COMMUNICATION

a. Sous l'eau



OK (?)



NON



1. CODE DE COMMUNICATION

a. Sous l'eau



J'AI FROID



**JE SUIS
ESSOUFFLE**



J'AI DES VERTIGES

1. CODE DE COMMUNICATION

a. Sous l'eau: gestion de l'air



MI-BOUTEILLE



RESERVE



**PANNE
D'AIR**

1. CODE DE COMMUNICATION

a. Sous l'eau



PRESSIION RESTANTE?



Fin de plongée



RIEN COMPRIS!

1. CODE DE COMMUNICATION

a. Sous l'eau

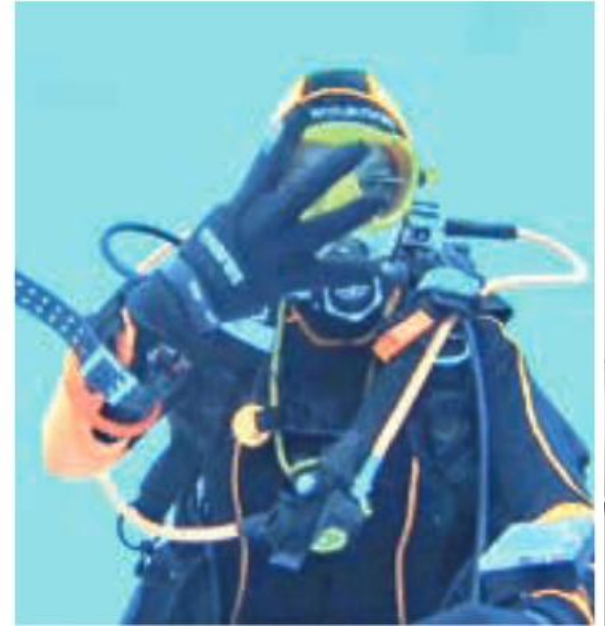
Signe de **Palier**: **Profondeur** (en M) puis **Temps** (en min.)



A 3 M de profondeur:



4 min. de palier



1. CODE DE COMMUNICATION

a. Sous l'eau

Plongeurs NB et plongeurs 1 étoile



Plongées NO-DECO

Palier de sécurité RECOMMANDE: 5 min. à – 5 M (si les conditions le permettent)

- **Réserve d'air suffisante** (si réserve fixée atteinte => **FIN** de plongée)
- **Froid**
- **Courant**

!

1. CODE DE COMMUNICATION

b. En surface



OK (de près)



OK (de loin)



ALERTE (problème)

1. CODE DE COMMUNICATION

c. De nuit (avec la lampe)



Signe OK



Signe ALERTE (problème)

PLAN DU COURS

1. Code de communication
2. Sécurité & Comportement
 - * avant la plongée
 - * pendant la plongée
 - * après la plongée
3. Briefing
4. Débriefing

2. SÉCURITÉ & COMPORTEMENT

Sécurité



- Matériel adapté et en ordre de fonctionnement
=> entretien
- Connaissances théoriques et pratiques
- Entraînement régulier => bonne condition physique
- Bon encadrement
- Préparation de la plongée (briefing)

Réduction du risque

- Comportement du plongeur...



2. COMPORTEMENT & SÉCURITÉ

Comportement du plongeur

Avant la plongée:

- Ne pas plonger si « on ne le sent pas... »
- Être en état physique de plonger (maladie, alcool ou drogue, fatigue,,,))
- Etre correctement hydraté
- Écouter le briefing préalable à la plongée
- Planifier sa plongée (profondeur, temps, but)

2. COMPORTEMENT & SÉCURITÉ

Comportement du plongeur

Pendant la plongée:

- JAMAIS seul (valable aussi pour l'apnée)
- Ne pas surestimer ses capacités
- Surveillance mutuelle et **communication**
- Respect des prérogatives de son brevet
- Respect des consignes données lors du

BRIEFING



2. COMPORTEMENT & SÉCURITÉ

Comportement du plongeur

Après la plongée:

- Signaler toute sensation anormale (fatigue, vertige, douleur,,,)
- Se réhydrater correctement
- Éviter toute activité physique intense
- PAS d'apnée
- Respecter un intervalle de temps avant une plongée successive (2 heures minimum)
- Noter vos paramètres de plongée dans votre logbook (carnet de plongée)

PLAN DU COURS

1. Code de communication
2. Sécurité & Comportement
 - * avant la plongée
 - * pendant la plongée
 - * après la plongée
3. Briefing
4. Débriefing

3. LE BRIEFING

PALANQUÉE = 2 PLONGEURS MINIMUM (JAMAIS seul)

Palanquée « forte » = 3 plongeurs:

- Un Chef de palanquée (CP)
- Un Serre-file (SF)
- Plongeur(s) de la palanquée

Rôle du Chef de Palanquée:



- ✓ Briefing
- ✓ Choix du serre-file
- ✓ Direction de palanquée (la DP)
- ✓ Premier à l'eau et dernier hors de l'eau
- ✓ Débriefing

3. LE BRIEFING

PALANQUÉE = 2 PLONGEURS MINIMUM

Palanquée « forte » = 3 plongeurs:

- Un Chef de palanquée (CP)
- Un Serre-file (SF)
- Plongeur(s) de la palanquée

Rôle du Serre-file:

- ✓ Assistance (mise à l'eau & sortie)
- ✓ Vérification du matériel (Check) sur délégation du CP
- ✓ Maintien la palanquée groupée
- ✓ Remplace le CP en cas de besoin

3. LE BRIEFING

Contenu d'un briefing



- ❖ Présentation des plongeurs (administration + brevet + expérience + état physique)
- ❖ Place et rôle de chaque plongeur (de la mise à l'eau jusqu'à la sortie)
- ❖ Description du site (intérêt, dangers éventuels, sécurité, mise à l'eau,...)
- ❖ Détermination du **plan de plongée** (profondeur, temps, décompression)
=> **Planification statique**
- ❖ Rappel des signes (+ signaler ½ bouteille et réserve)
- ❖ Vérification du matériel (délégation possible au Serre-file)
- ❖ Procédure **en cas d'incident** (perte de compagnon, givrage, rappel des plongeurs)

PLAN DU COURS

1. Code de communication
2. Sécurité & Comportement
 - * avant la plongée
 - * pendant la plongée
3. Briefing
4. Débriefing

4. LE DÉBRIEFING

Remplir le carnet de plongée (Logbook)

- Temps
- Profondeur
- Heure de sortie, paliers éventuels
- Compagnons de plongée (signer)
- Bref descriptif de la plongée

Paramètres de plongée (ordinateur)

Parler de ce qu'on a vu (ou pas vu)

Discuter des points remarquables , de ses impressions

Débattre sur le gestion d'un incident (le cas échéant)

Se réhydrater...





Avez-vous des questions?

RDV 21.30 h au bord de la piscine

Equipement PMTC (dans cet ordre là!)

On prépare un bloc et on le range COUCHE !



**(ne pas oublier
de gonfler le
gilet...)**

