



Autonomie et Dangers du milieu (N2)


Sébastien Leriche
ADLM – 26/01/2007



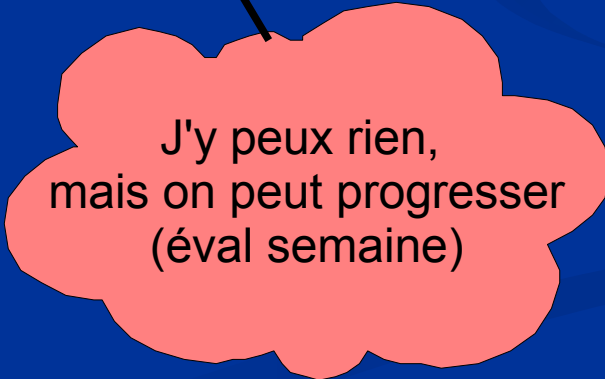
Ce document est mis à disposition
sous licence [CC by/nc/sa](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Autonomie N2


- Par rapport aux explos N1, plus de N4 avec vous...
 - Il faut remplacer ce guide de palanquée
 - Gestion collective de la palanquée / Responsabilité collective
 - Discussion, planification, entraide, surveillance
 - **Connaissances**, **bon sens**, expérience(s)



Ce soir
(un peu !)



J'y peux rien,
mais on peut progresser
(éval semaine)



Pour ça il faut...
plonger !

Orientation

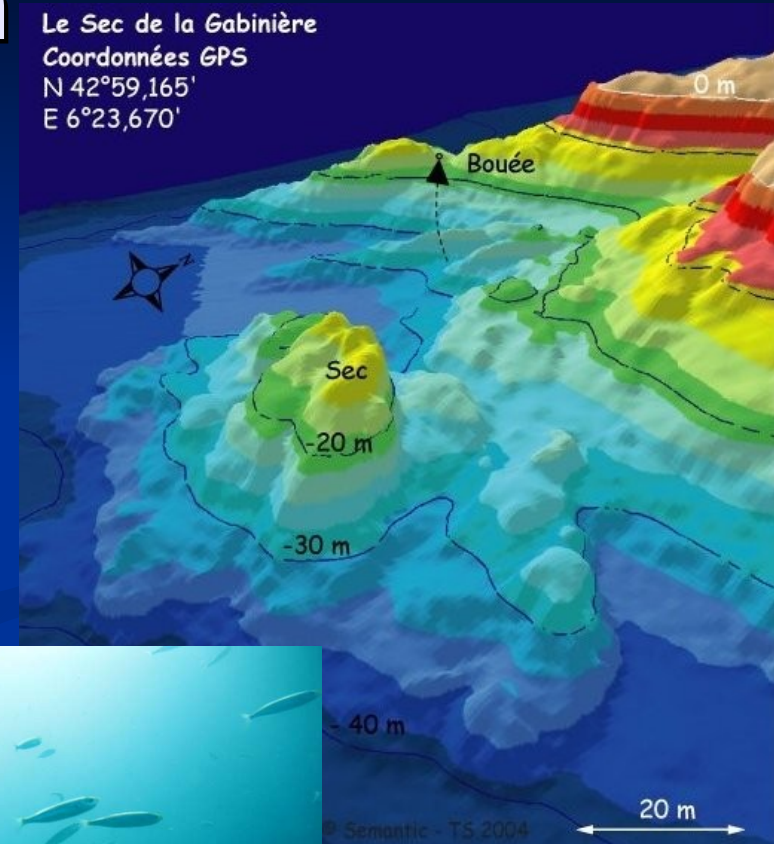
■ Repères

- Soleil (attention quand il tourne)
- Sable (ripple marks)
- Courant (attention aux variations)
- Type de fond (substrat / flore...)
- Courbes de niveau (timer)
- Boussole / Compas



26/01/2007

Le Sec de la Gabinière
Coordonnées GPS
N 42°59,165'
E 6°23,670'



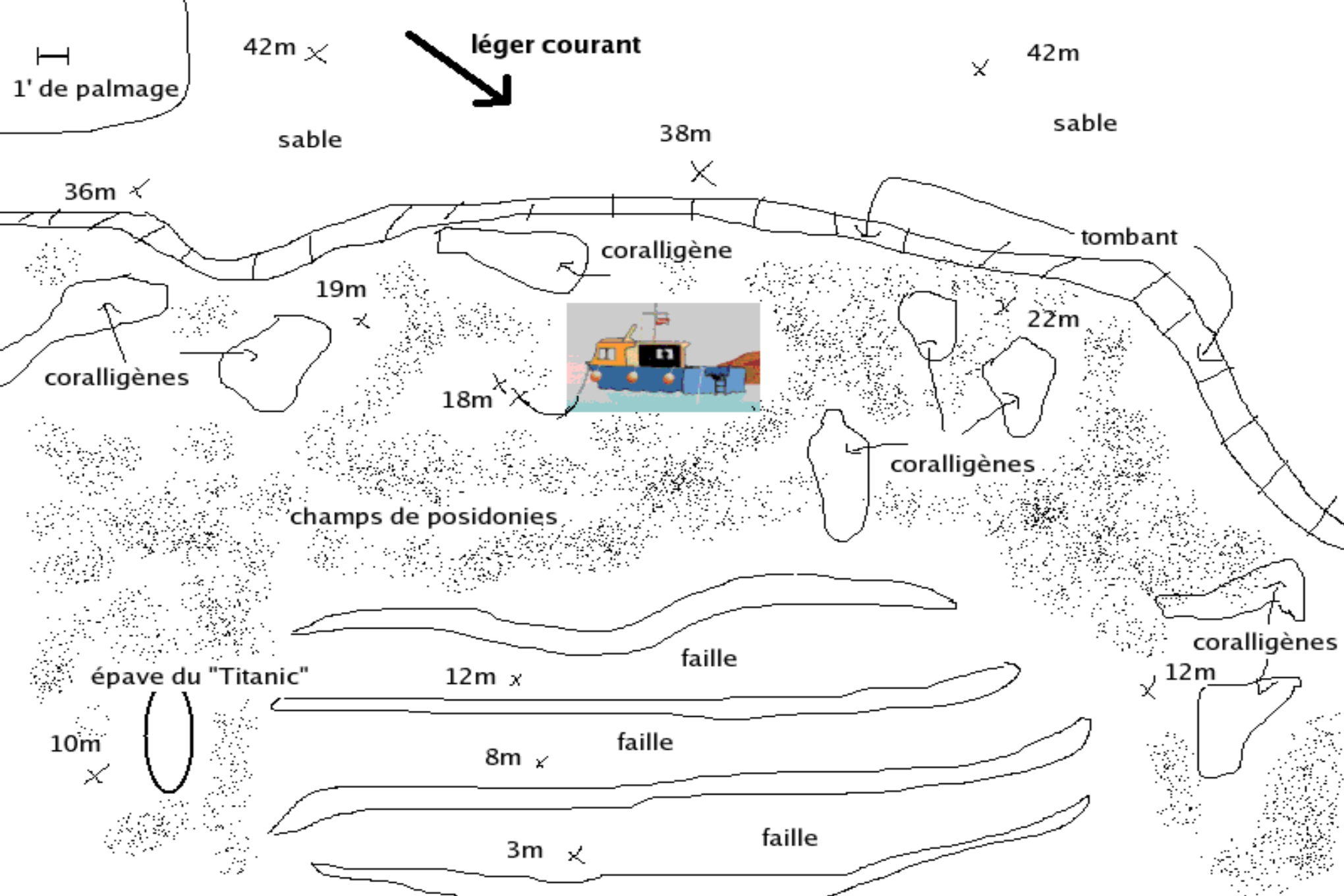
Types de sites

- Tombant
- Sec
- Rague
- ...



« Règles »

- Prof. max d'abord + remontée lente
- Revenir vers le point d'immersion, faible profondeur
- Rester au contact de repères majeurs (rague/tombant...)
- Eviter les trajets sur le sable / posidonies
- Si pas de repère favoriser un parcours type étoile
- On part face au courant (sauf dérivantes)
- En cas de houle, rester au calme, ne pas remonter près des rochers
- Pas de palier de sécurité dans une situation non maîtrisée
- Parachute dès qu'on doute du point de sortie
- Si on se perd, arrêt de la plongée et parachute



Plongées particulières

- Plongées de nuit
 - Petites palanquées, 1 lampe/pers + 1 (flash ou autre) ; piles neuves
- Plongées dérivantes
 - Attention aux contre-courants, zones protégées, Atlantique
- Bio/Photo
 - Surveillez vos paramètres (ou votre binôme bio/photo)
- Froid
 - <13°C, limitez votre temps <10°C, risque de givrage (matériel spécifique). Ne pas frictionner qqun qui a froid (sécher/couvrir...)
- Plongées sous plafond (grotte, épave, sous glace...)
 - **INTERDIT** pour vous (formation/encadrement/matériel spécifique)

Run-time de l'autonomie

- Briefing
 - Discuter avec la palanquée
 - Ecouter le DP
 - Planifier la plongée
 - Trajet
 - Gestion de l'air
 - Décompression
 - Particularités (pb ORL...)
 - Mise à l'eau, immersion



Run-time de l'autonomie

- Vérification du matériel (avant la mise à l'eau)
 - Autonomie = son matériel ET celui de ses collègues
 - Pas de matériel standard...
 - Aider à s'équiper (fermetures, blocs...)



Run-time de l'autonomie

■ Mise à l'eau immersion

- Attention au courant, même faible (donc mise à l'eau synchro)
- Se regrouper sur un point fixe en surface (mouillage...)
- Faire signe à la sécu (ok) et attendre confirmation
- On part ensemble, faire attention aux premiers mètres (oreilles, pb matériel, bloc non ouvert...)



Run-time de l'autonomie

■ Plongée

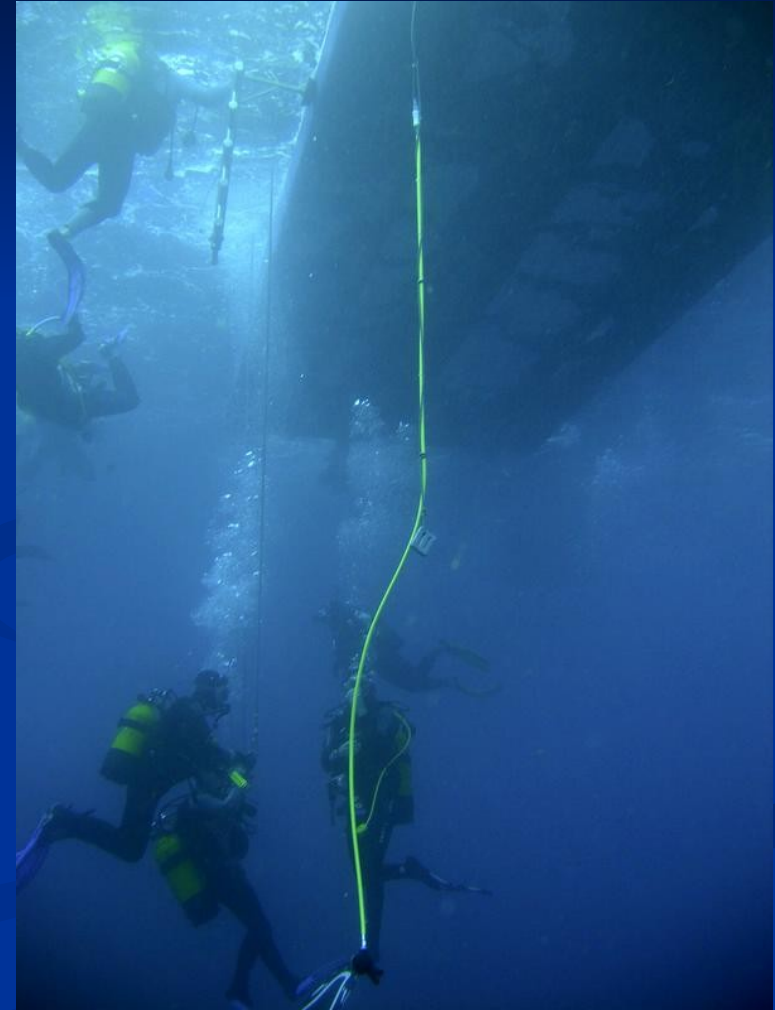
- Rester attentif à l'orientation, aux paramètres, au suivi de la planification
- Surveiller vos collègues (air, ok...) régulièrement (~5 à 10')
- Essayer d'avoir la palanquée dans le champ de vision
- Ne pas s'écarter de plus de 5m
- Chercher et montrer des choses sympas ;-)



Run-time de l'autonomie

■ Remontée

- Vitesse lente (12 à 15m/min)
- Rester groupés (surveiller oreilles/sinus)
- Anticiper la déco (sortir les tables !)
- Anticiper le parachute
- Attention au courant, éviter la dérive
- Palier de sécurité (*si faisable*)
- Tour d'horizon et signe OK en sortie



Run-time de l'autonomie

- Sortie et retour bateau / voiture
 - Aider ses coéquipiers
 - Eviter les efforts (add)
 - Pas de portage lourd avant 15'
 - Donc pas de course, mulage ou autre...



Run-time de l'autonomie

■ Débriefing / Discussion

- Donner les paramètres au DP
- Discuter de la plongée (bio, technique, matériel, photo...)
- Se réhydrater, grignoter un peu (apport énergétique)
- Surveiller vos collègues si possible
- Enregistrer votre plongée, faites-la valider



Bonnes plongées !

- On a vu le côté « normal » de la plongée, maintenant...
- On passe aux trucs qui peuvent coincer !
 - Soleil (acc. CO2+choc thermo)
 - Houle
 - Gaz échappement bateau
 - Bateaux (circulation surface)
 - Paramètres de plongée
 - Visibilité
 - Froid
 - Grottes, cavités, épaves
 - Flore/Faune
 - Facteur humain (niveau réel, attention aux vieux... et aux jeunes cons ;-)
 - Filets
 - Explosifs
 - Alcool
 - Stress
 - Fatigue
- Atelier gestion d'incidents (groupes) ~1h