

ORGANISATION DE PLONGEE

1- EN GENERAL :

Il n'y a pas d'organisation «type ». Celle-ci est toujours différente en fonction du nombre et de la qualité des plongeurs, du lieu de plongée, de la météo,... Cependant, des constantes existent et il y a un certain nombre de règles de base qu'il faut appliquer ou moduler selon les cas.

Enfin le bon organisateur de plongée est celui qui ramène tous ses copains en bon état.

Mais aussi celui avec qui on a envie de retourner plonger.

Les questions que l'organisateur doit se poser sont les suivantes :

1.1- Où va-t-on plonger ?

En carrière, en mer avec ou sans courant, en lac, sous glace, épave, ... ?

Dans tout les cas, il faut :

Connaître l'endroit de plongée et ses caractéristiques. (Profondeur, nature des fonds, enseignures, ...)

Connaître les caractéristiques de la région dans laquelle on plonge. (Courant, salinité, température,...)

1.2- Avec qui va-t-on plonger ?

Il faut s'assurer que chaque plongeur sera en règle au niveau :

Administratif :

- Carnet de certification en ordre
- Paiement de la cotisation annuelle
- Permis ou autorisation valable

Visite Médicale : nouvelle règle de validité (à partir de 2010)

La visite médicale est valable pour autant qu'elle soit datée au plus tôt du 1er septembre de l'année précédente et le reste jusqu'au 31 décembre de l'année en cours.

Exemples :

- 15 septembre 2010 valable jusqu'au 31/12/2011
- 28 février 2011 valable jusqu'au 31/12/2011
- 31 août 2011 valable jusqu'au 31/12/2011
- 1er septembre 2011 valable jusqu'au 31/12/2012

1. Visite médicale annuelle :

Bien que cette visite puisse être réalisée par n'importe quel médecin, il est fortement conseillé, dans la mesure du possible, de se faire examiner par un médecin pratiquant la plongée.

Elle comporte, en dehors de l'interrogatoire habituel et de l'examen général, un contrôle O.R.L., une épreuve d'effort testant le cœur gauche (épreuve de Ruffier).

Si une contre-indication à la plongée, inexistante lors de la visite médicale, devait se déclarer pendant cette période de douze mois, cela prévaut sur le certificat d'aptitude à la plongée. Dans ce cas l'aptitude à la plongée est bien entendu immédiatement suspendue. La liste des contre-indications à la plongée est reprise au verso du formulaire d'aptitude médicale à la plongée.

2. ECG sous effort (cycloergométrie ou électrocardiogramme sous effort)

L'examen de l'ECG à l'effort est obligatoire avant la présentation de la première épreuve en eau libre pour l'obtention du titre de plongeur 2*.

Il doit être répété :

- tous les cinq ans jusqu'à 45 ans
- tous les deux ans de 45 à 55 ans
- tous les ans à partir de 55 ans

N.B. Ces examens sont :

a) imposés par la LIFRAS,

b) obligatoires pour obtenir la couverture de notre assurance en cas d'accident, c. requis pour

- toute homologation de brevet,

- toute présentation aux épreuves pratiques des divers brevets.

3. Grossesse

En cas de grossesse, l'aptitude à la plongée sous-marine est suspendue dès le moment où la grossesse est connue de la future maman. La grossesse constitue une contre-indication à la pratique de la plongée, y compris respirer de l'air sous pression en piscine. Les apnées de courte durée sont autorisées (nous recommandons de ne pas dépasser 30 secondes). Toutefois la pratique de la natation et de la nage avec palmes est un sport compatible et recommandé pendant la grossesse. L'inaptitude temporaire à la pratique de la plongée prend fin six semaines après l'accouchement, après avis médical favorable (l'avis du gynécologue obstétricien suffit).

Expérience :

- Brevet
- Nombre de plongées et lieu de celles-ci.
- Date des dernières plongées.
- Profondeurs déjà atteintes.

1.3- Quand va-t-on plonger ?

Détermination du moment de l'année (Ex. : Zélande)

Détermination du jour (Ex. : en Zélande, préférer plonger 2 jours après le 1^{er} ou le dernier quartier de lune)

Détermination de l'heure (Ex. : pour les marées ou le soleil si on désire faire des photos)

1.4- Comment va-t-on plonger ?

En bateau ?

Dans ce cas il faut se renseigner sur :

- Le nombre de plongeurs qui peuvent embarquer.
- Son rayon d'action
- Son équipement
- La météo

Du bord ?

Il faut savoir si et comment l'endroit est accessible (Propriétaire ou gestionnaire de la carrière, itinéraire pour se rendre au plan d'eau,...)

1.5- Matériel individuel.

Chaque plongeur doit être en possession de son matériel complet.

Matériel du plongeur octobre 2013

Non breveté & Plongeur 1*

En tout lieux

Lampe	Recommandé	Obligatoire en Zélande
Dragonne	Recommandé si courant ou manque de visibilité	Obligatoire en Zélande
Masque, palmes, vêtements	Obligatoire	
Tuba	Obligatoire	
Système de stabilisation	Obligatoire	
Tables et montres (chrono)	Obligatoire	
Couteau ou cisaille	Obligatoire	
Bouteille + mano ou gestion d'air	Obligatoire	
2 détendeurs sur 2 sorties	Recommandé	
2 sources de gaz respirable	Recommandé	
Compas, sifflet, parachute	Recommandé	
Pronfondimètre/timer ou ordi	Recommandé	
Moyen primaire de décompression	Recommandé	

A partir du plongeur 2*

En tout lieux

EAO

Lampe	Recommandé	Obligatoire en Zélande
Dragonne	Recommandé si courant ou manque de visibilité	Obligatoire en Zélande et pl sous glace
Parachute	Obligatoire	Obligatoire sauf carrière
2 détendeurs sur 2 sorties	Recommandé	Obligatoire
Masque, palmes, vêtements	Obligatoire	Obligatoire
Tuba	Obligatoire	Obligatoire
Système de stabilisation	Obligatoire	Obligatoire
Tables et montres (chrono)	Obligatoire	Obligatoire
Couteau ou cisaille	Obligatoire	Obligatoire
Bouteille + mano ou gestion d'air	Obligatoire	Obligatoire
2 sources de gaz respirable	Obligatoire	Obligatoire
Compas, sifflet	Obligatoire	Obligatoire
Pronfondimètre/timer ou ordi	Obligatoire	Obligatoire
Moyen primaire de décompression	Obligatoire	Obligatoire
Back-up de décompression	Obligatoire	Obligatoire

Les bouteilles doivent être évidemment en ordre d'épreuve et gonflées à 200 bars.

1.6- Matériel collectif et de sécurité.

- bouteilles, détendeurs et petit matériel de réserve
- o-ring de réserve et adresse d'une station de gonflage
- bouteille d'oxygène gonflée et détendeur en ordre

- pharmacie complète
- adresse et n° de téléphones importants : caisson, hôpital avec service de réanimation, service de sauvetage, DAN, météo, hélicoptère,...
- feuille de palanquée avec nom des plongeurs, heure de mise à l'eau, heure de sortie, profondeur, temps, paliers.
- Formulaire de déclaration d'accident.

2- SUR PLACE.

2.1- Composer les palanquées

En tenant compte des brevets, des plongées déjà effectuées, et surtout des plus faibles.

Attention à l'encadrement indispensable.

Respect des règles, surtout en cas d'épreuves à réaliser.

2.2- Réunir les chefs de palanquée.

Donner un maximum de renseignements sur la plongée qu'ils vont effectuer :

- Heure de mise à l'eau
- Courant, faune et flore

Consignes de sécurité :

- Encordé ou pas
- Courbe de sécurité
- Limitation de profondeurs pour les brevets
- Endroit de l'O2, pharmacie, hôpital, caisson et du téléphone
- Heures de sortie et profondeur
- Respect de la faune et flore

3- ORGANISATION DU CHEF DE PALANQUEE

3.1- Tâches

- Connaître les plongeurs avec qui on plonge (brevet, dernière plongée, visite médicale, club, cotisation).
- Désigner la place de chacun dans la palanquée (serre-file à désigner)
- Désigner les tâches et la place de chacun à bord de l'embarcation
- Donner un maximum d'informations sur la plongée que l'on va effectuer (temps, profondeur, orientation)
- Donner un briefing sur le déroulement de la plongée envisagée.
- Signaler sa sortie, son temps et sa profondeur au responsable de la sécurité.
- Veiller au rangement du matériel.

3.2- Briefing (un point complet est détaillé par la suite.)

4- ORGANISATION DU SERRE-FILE.

4.1- Tâches :

- Aider le CP avant, pendant et après la plongée
- Contrôler l'équipement
- Dernier à l'eau, premier sorti
- En plongée, veiller au regroupement de la palanquée
- Signaler tout incident ou anomalie au CP
- Remplacer le CP en cas de perte de celui-ci

4.2- Contrôle rapide du matériel

Avant la plongée le serre-file doit vérifier :

- Bouteille ouverte ?

- Direct système branché ?
- Ceinture ?, Palmes ?
- Petit matériel ?
- Purge des différents gilets ?
- Fonctionnement d'une éventuelle combinaison étanche.
- Fonctionnement du 2^{ème} détendeur et description de son utilisation.

Le briefing type.

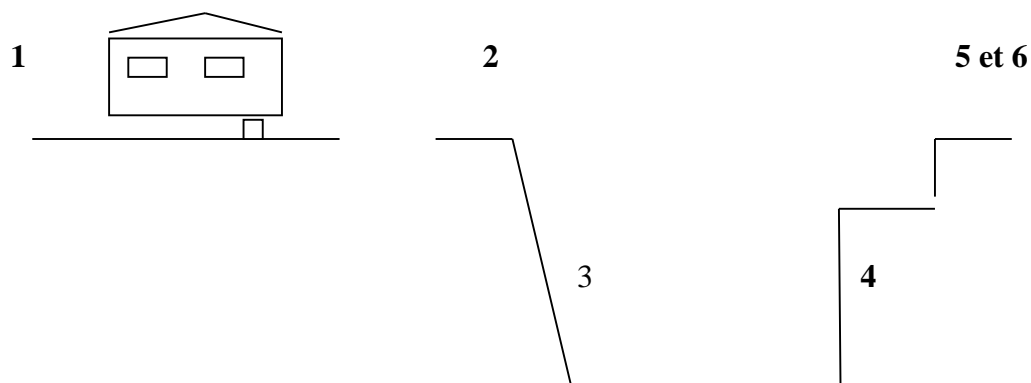
Ce terme désigne un bref exposé donné préalablement à une plongée et qui définit les caractéristiques et les conditions de réalisation de la plongée.

Le briefing doit être concis, clair et complet. Il doit être adapté aux conditions de la plongée mais surtout **modulé selon le niveau des participants de la plongée.**

Un baptisé ne devra pas recevoir le même briefing qu'un moniteur. De même, le briefing d'une plongée en mer sera différent de celui effectué pour une plongée en lac. Il est donc difficile de donner dans un cours une règle pour chaque situation que l'on peut rencontrer. Le bon sens, la jugeote et la sécurité doivent prévaloir dans chaque cas.

Ce qu'il faut savoir : structure d'un briefing toujours identique.

Marche à suivre lors d'un briefing :



Point 1 :

- Connaissance du lieu de plongée.
- Site, profondeur, temps d'arrivée, type de plongée
- Organisation de secours
- Connaissance des membres de la palanquée.
- Présentation
- Niveaux
- Etre en ordre de cotisation et d'assurance
- Dernière plongée effectuée.
- Plongeur occasionnel ou régulier, lieu de plongée en général
- Diverses appréhensions
- Froid, visibilité, courant, grotte, ...
- Matériel utilisé habituellement
- Equipement complet, bouteille gonflée, parachute, plombage de mer, ...
- Description de la plongée

Point 2 :

- Disposition de la palanquée
- Position dans le bateau
- Position de chacun dans l'eau
- Rappel des signes
- Le SF contrôlera les matériels
- Ordre de mise à l'eau
- Tout le monde attend en surface ou à la corde du bout suivant le cas
- Prévenir la sécurité

Point 3 :

- Durant la descente chacun veillera à tenir sa position
- Eviter de soulever la vase, de ramasser divers objets
- A 100 bars prévenir le CP et à fortiori lorsqu'on arrive sur la réserve
- Expliquer la règle en cas de perte d'un compagnon
- Expliquer la règle en cas si rencontre d'une autre palanquée
- Avant la remontée un contrôle de tous les profondimètres

Point 4 :

- Type du palier suivant la plongée.
- Retour en surface, on se regroupe
- Sortie du SF, CP

Point 5 :

- Donner les paramètres de plongée au responsable

Point 6 :

- Debriefing
- Caractéristique de la plongée
- Les erreurs
- Les points positifs

Des questions ?

Briefing type carrière.

Les carrières et lacs accessibles aux plongeurs sont, dans la majorité des cas, gérés par des clubs ou associations de clubs, tantôt au titre de locataire, tantôt au titre de propriétaire.

Il y a donc toujours lieu de se préoccuper des règlements édités par ces clubs ou associations avant de se rendre sur ces sites de plongée et d'y respecter lesdits règlements.

En carrière, ce qui diffère des autres lieux de plongées, sont :

- Une visibilité réduite
- Une obscurité quasi totale à certaines profondeurs.
- De grosses variations de température en été.
- Une forte diminution de la température en hiver.
- Souvent ce sont des endroits austères qui pourraient en stresser plus d'un.
- Des accès difficiles.

Elles sont souvent remplies d'objet plus ou moins dangereux.

Et une réglementation a part :

Limitations de profondeur :

Pour tous à	40m
Avant homologation 2*	20m

Pour l'obtention du 1*	15m
Jusqu'à 14 ans	10m
De 8 à 12 ans	5m

Première plongée profonde.

La 1^{ère} plongée profonde à -30m et surtout à -40m nécessite en plus du briefing type, une explication précise sur les conséquences de la profondeur.

Les conséquences sont liées aux effets :
- de l'essoufflement
- de l'intoxication à l'N₂, la narcose
- du stress

Il est clair qu'une plongée profonde effectuée en Méditerranée n'est pas comparable à une plongée en carrière ou en Zélande. Il faudra bien sûr adapter sa plongée en fonction du lieu de plongée.

En plus du briefing type :

Rappel des signes :

- Essoufflement
- Vertiges
- Ca ne va pas.

Donner les consignes de plongée :

- Arrêt 20 ou à 30m, signe OK
- Contrôle équilibrage du gilet
- Palanquée rapprochée (sécurité et visibilité)
- Signes clairs
- Expliquer la procédure pour l'essoufflement, les vertiges et les signes de narcose.
- Rappel d'une remontée pour les paliers.

Briefing débutant.

Ce briefing ne doit pas s'embarrasser d'une foule de détails car le novice, un peu stressé, oubliera la moitié.

Il doit comporter les indications essentielles. Il doit être clair et précis. Mettre l'accent sur les manœuvres de base, être non stressant donc concis. Seul l'indispensable doit être dit.

Le CP se doit d'être rassurant.

Avant, un débutant effectuait une préparation en piscine qui durait entre 3 et 6 mois. De nos jours, un débutant effectue sa 1^{ère} plongée après 1 à 2 mois. Il va de soit que le niveau n'est plus ce qu'il était.

Dites-vous bien, qu'il n'est nulle part !

Avant la plongée :

- Ne pas lui donner rendez-vous sur le ponton en le laissant se débrouiller au milieu de la foule !
- L'aider à mettre sa combinaison, bottillons,...(si nécessaire) le rassurer sans tomber dans le «papa poule ».

Briefing clair et concis :

- Inutile de lui rappeler tous les accidents de plongées !

Matériel :

- Vérifier le stress (un plongeur très stressé n'arrive que difficilement à cracher dans son masque).
- Rappel du fonctionnement du gilet + consignes d'utilisation.

Rappel des signes de plongée surtout :

- OK
- Ca ne va pas
- Essoufflement
- Réserve
- Compenser

Rappel insistant des équipressions à réaliser :

- Valsalva
- Souffler dans le masque

Rappel des règles de sécurité de base :

- Essoufflement
- Sa place dans l'eau
- Expirer quand on remonte

Explications brèves sur la technique de plongée :

- Mise à l'eau, surface
- Descente face à face (éventuellement lui tenir la main)
- Arrêt à -3m
- Montrer ou faire soi-même l'équilibrage du gilet.
- Monter ou insister sur les méthodes d'équipression.
- Entamer la plongée en le prenant par la main (le lâcher progressivement)
- Rester constamment à sa hauteur
- Si on suit une paroi, il doit se mettre du côté «paroi » et non en «pleine eau ».

Debriefing :

- Corrections des défauts et conseils
- Expliquer prise du temps, profondeur et indice.
- rappel des règles après la plongée (pas d'effort, pas d'apnée)
- encouragement

En conclusion :

En temps que 3*, vous franchissez une nouvelle étape dans votre carrière de plongeur. Vous allez obtenir plus de responsabilités.

Cela veut dire que vous devenez des modèles pour certains plongeurs, vos actes serviront d'exemple!

Cela sous entend de bonnes comme de mauvaises choses.

Il est ainsi très facile de faire et de dire des conneries qui resteront longtemps gravées dans les mémoires !

N'oubliez donc pas ces nouvelles obligations morales et civiles.

- Ne pas oublier que l'on a été débutant.
- Qu'il faut savoir se remettre au niveau du plus faible !
- Eviter les habitudes entre amis.
- Dans l'eau, il est très difficile de se faire comprendre !