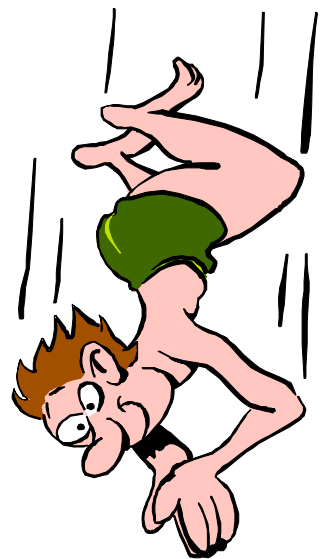


Cercle Nautique de Poissy Section Plongée

Préparation Niveau III

Cours Théorique



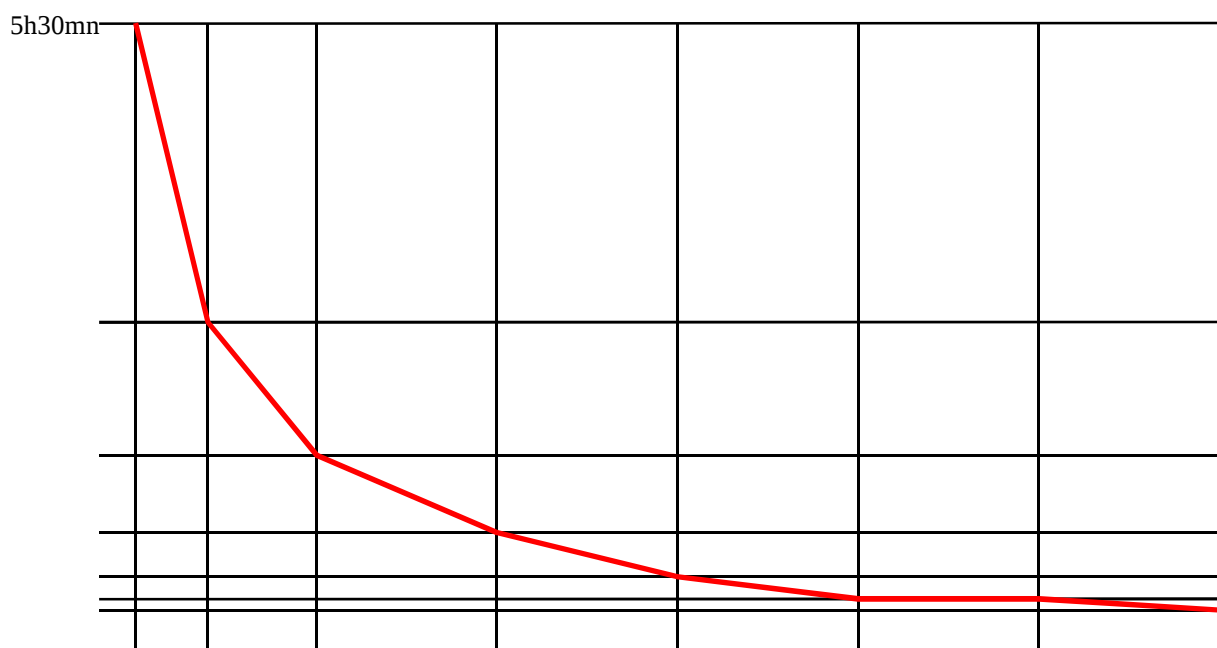
Sommaire

Chapitre	Intitulé	Date	Moniteur
I	Organisation	Mercredi 19-5	Michel
II	Réglementation	Mercredi 19-5	Michel
III	Accidents Rappels Niveau II Les accidents mécaniques ou barotraumatismes Les accidents biophysiques et biochimiques	Mercredi 26-5	Michel
IV	Tables, ordinateurs	Vendredi 28-5	Bernard

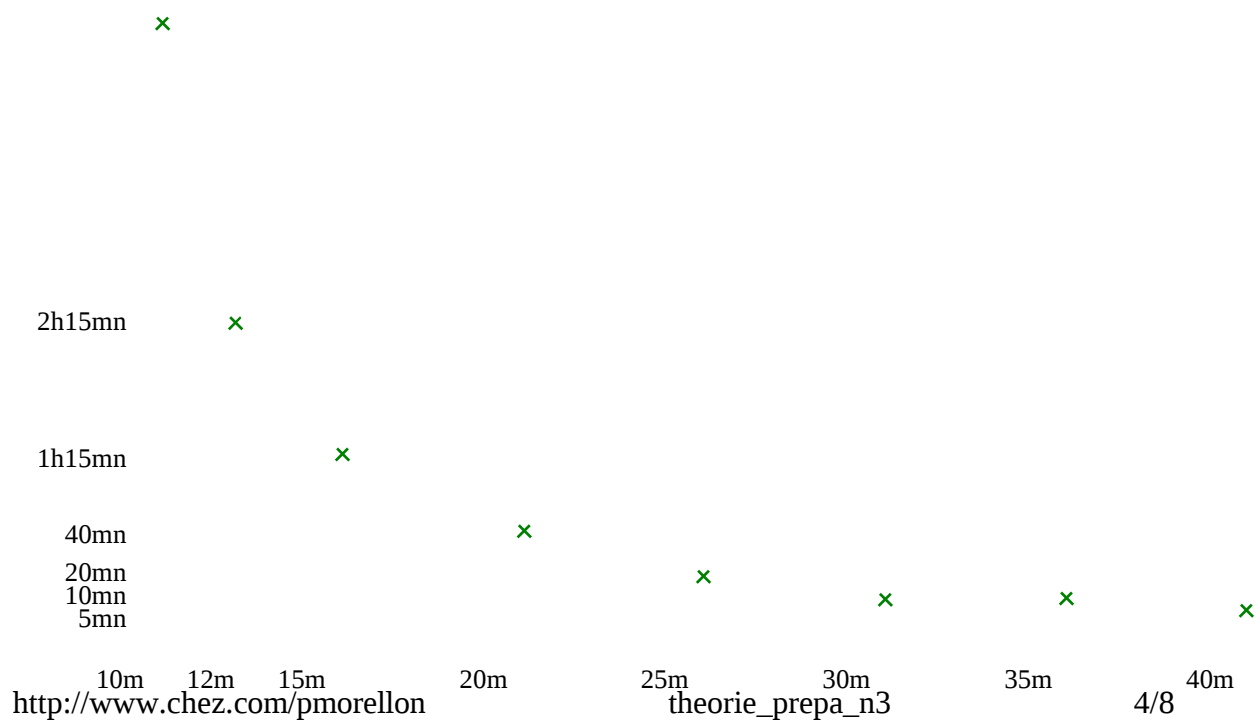
La règle d'or du plongeur

- ⇒ Ne jamais plonger seul, même en apnée
- ⇒ Pas d'apnée après une plongée (accident de décompression)
- ⇒ Eviter de plonger si vous ne vous sentez pas en condition de le faire
- ⇒ Rester au dessus du chef de palanquée lors de la descente et au dessous lors de la remontée
- ⇒ Eviter de plonger si vous devez prendre un avion (accident de décompression, un avion est pressurisé à 0,8b)
- ⇒ Ne jamais tenter de redescendre lorsque l'on a effectué ses paliers et que l'on se trouve en surface

La courbe de sécurité



Temps



<http://www.chez.com/pmorellon> theorie_prepa_n3 4/8

Profondeur

But : Organisation d'une sortie plongée en Bretagne
 Constitution du groupe : 7 plongeurs de niveau III
 Lister les éléments à aborder pour l'organisation de cette sortie

Site	Matériels	Sécurité	Transport	Palanquées
Météo / Marée	Bateau	VHF / Portable	Intendance	Répartition des plongeurs 7 plongeurs → 3+2+2 (en Bretagne, on préférera les petites palanquées)
Profondeur	Blocs (TIV)	Surveillance surface	Véhicule (attelage)	
Sites protégés	Equipements individuels	O2		
Dangers possibles	- Moyen de calcul de décompression	Trousse de secours		
Interdictions	- Bouée de sécurité (Stab.)	- Aspirine		
Accessibilité	- Détendeur 2 sorties (avec Octopus)	- Eau		
	- Parachute de palier	Bloc de sécurité		
	Station de gonflage	Pétard de rappel		
			Paramètres plongées	
			Profondeur (intérêt)	

Rappels :

Définition des espaces de plongée :

- Proche : 0m → 6m
- Médian : 6m → 20m
- Lointain : 20m → 40m
- Au delà : 40m → 60m (avec une marge de 5m)

Prérogatives :

- 10m NI
- 20m NII en autonomie ou NI avec NIV
- 40m NII accompagné d'un MF1
- 60m NIII ou NIV en autonomie

<http://www.chez.com/pmorellon>

theorie_prepa_n3

ORGANISATION

PLONGEURS			
Niveau	Equivalent	Prérogatives	Age minimum
	Baptême		8 ans
NI	Brevet élémentaire	Plongées encadré → 20m	14 ans
NII	1 ^{er} échelon	Plongées encadré → 40m, en autonomie → 20m	16 ans
NIII	Autonome	Plongées en autonomie → 60m	18 ans
NIV	Capacitaire – 2 ^{ème} échelon	Plongées en autonomie → 60m, conduite de palanquées Encadrement NI → 20m en explo. Encadrement NII → 40m en explo.	18 ans

ENCADREMENT		
Niveau	Equivalent	Prérogatives
E1	Initiateur NII ou NIII	Enseignement piscine → 6m
E2	NIV initiateur	Enseignement NI et NII → 20m
E3	MF1 ou BEES1	Enseignement NI, NII, NIII et NIV → 40m
E4	MF2 ou BEES2	Enseignement NI, NII, NIII et NIV → 50m, préparation MF2

ACCIDENTS

Tableau récapitulatif des accidents de plongée

	Cause	Traitement	Prévention
<u>Accidents mécaniques :</u>			
Placage du masque	Descente sans souffler dans le masque	Rien	Souffler dans le masque à la descente
Barotraumatisme des sinus	Rhume, sinusite	Médical	Ne pas plonger
Barotraumatisme de l'oreille	Rhume, difficultés d'équilibrage à la descente	Médical	Ne pas plonger, bien équilibrer à la descente
Surpression pulmonaire	Mauvaise évacuation de l'air contenu dans les poumons lors de la remontée	Mettre l'accidenté sous oxygène (ne pas faire boire), évacuer vers un centre hospitalier hyperbare	Ne pas bloquer sa respiration lors de la remontée, souffler lors d'une remontée sans embout
<u>Accidents biophysiques :</u>			
Accidents de décompression	Non respect de la vitesse de remontée et des paliers, fatigue, froid	Mettre l'accidenté sous oxygène, faire boire de l'eau plate et donner de l'aspirine et évacuer vers un centre hospitalier hyperbare	Respect des paliers et de la vitesse de remontée. Plonger dans de bonnes conditions physique et psychique
<u>Accidents biochimiques :</u>			
Essoufflement	Augmentation de la pression partielle de CO ₂ dans l'organisme	Diminuer la pression partielle de CO ₂ en remontant (fin de la plongée)	Avoir une bonne condition physique, ne pas faire d'effort en plongée
Narcose à l'azote	Augmentation de la pression partielle de N ₂ dans l'organisme	Diminuer la pression partielle de N ₂ en diminuant la profondeur	Ne pas plonger trop profond (connaître ses limites)

TABLES, ORDINATEURS

On utilise les tables MN90 (établies par la Marine Nationale en 1990)

Il existe aussi des tables spécifiques PADI, COMEX, ...

La vitesse de remontée est de 15m/mn (au dessus c'est une remontée rapide et en dessous cela reste une plongée)

Le mélange NITROX est un mélange enrichi en oxygène (bouteilles vertes).

Exercices

- **Départ 9h, profondeur de la plongée 18m, temps de plongée 50mn. Heure de sortie?**

Paliers? GPS?

Pas de palier

$HS = 9h + 50mn + 18/15 = 9h + 50mn + 1mn12s$

$HS = 9h52$

$GPS = H$

- **Départ 9h30, profondeur de la plongée 32m, temps de plongée 35mn. Heure de sortie?**

Paliers? GPS?

Palier : 22mn à 3m

$HS = 9h30 + 35mn + 29/15 + 22 + 0,5 = 9h30 + 35mn + 1,93mn + 22 + 0,5$

$HS = 10h30$

$GPS = K$

Remontée rapide

Redescendre à mi-profondeur en moins de 3 mn, rester 5mn puis faire ses paliers en prenant la profondeur maxi de la plongée.

Plongées consécutives

Lorsque le temps entre 2 plongées est inférieur à 15mn

Plongées successives

Lorsque le temps entre 2 plongées est inférieur à 12h