

Le milieu

Quels sont-ils?

- Le départ : embarcation, départ du bord, le matériel
- Les vagues
- La visibilité
- Le courant
- Le froid
- Les épaves
- Les grottes, tunnels
- Les zanimos
- La noyade
- L'apnée

Le milieu

Le départ :

- Assurer la sécurité sur le bateau :
 - Rangement et amarrage du matériel
 - Sécurité personnelle
- Si départ de plage,
 - Pour ne pas forcer : marche arrière
- A la remontée :
 - Ne pas oublier de faire le 360 : attention aux embarcations de surface!!
 - Le pavillon alpha



Le milieu

Le départ :

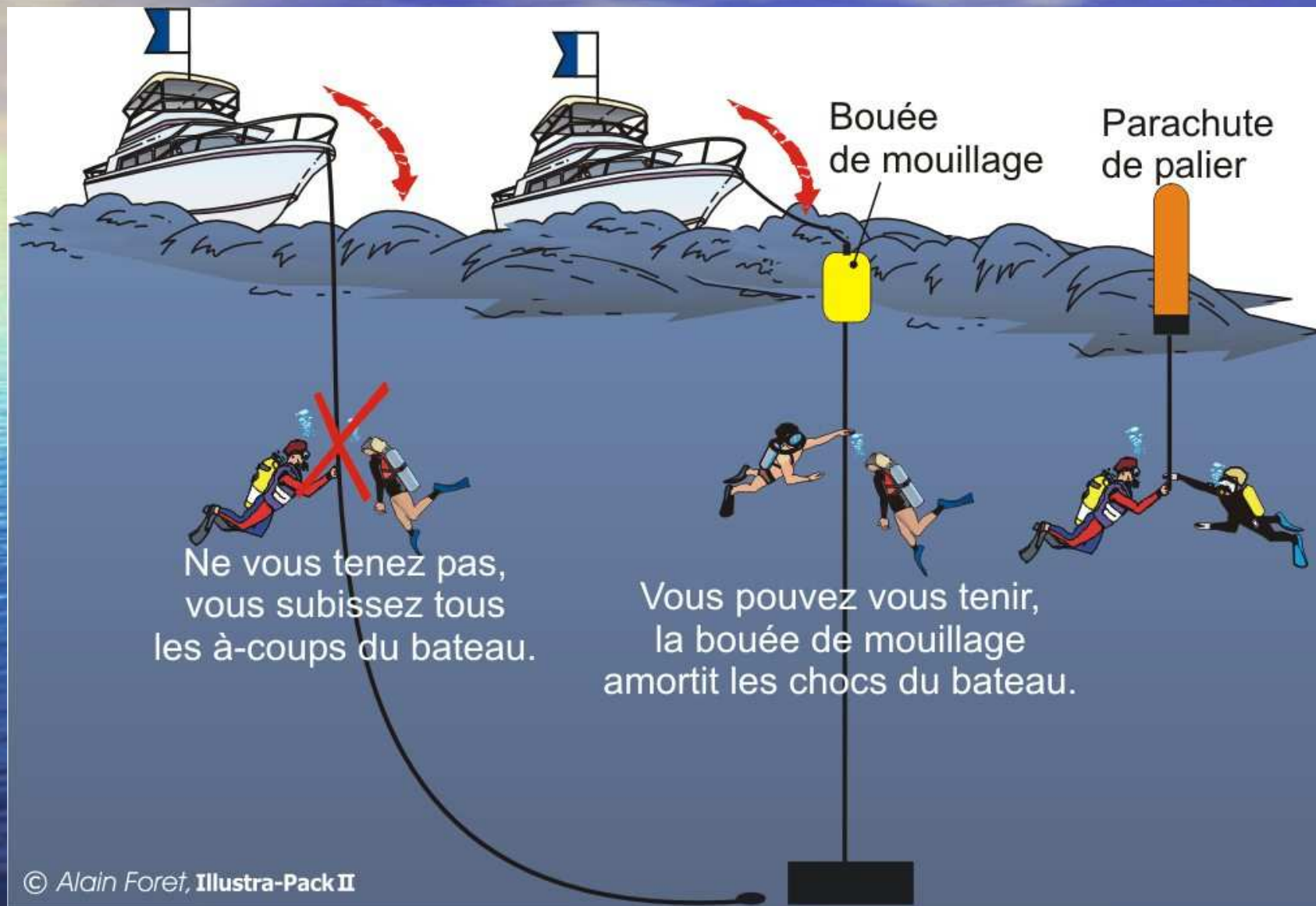
- Mal de mer :
 - Pas trop boire : surtout rien d'acide (jus de fruits peu recommandés)
 - Ne pas avoir l'estomac vide
 - Regarder un point fixe et lointain (horizon)
 - Eventuellement prendre un mercalm

Le milieu

Les vagues :

- Limiter le temps en surface (cohésion de palanquée)
- A la remontée,
 - Parachute ou bouée de mouillage
 - Eviter un temps de palier trop important (profondeur)
 - Faire attention à l'échelle
 - Ne pas rester sous un plongeur qui remonte
 - Garder son embout et son masque

Le milieu



Le milieu

La visibilité :

- Risque : perte de sa palanquée et impossibilité de retrouver le mouillage
- Prévention :
 - Se mettre plutôt de front qu'en file indienne
 - Avoir un éclairage (lampe à éclats ou lampes flash derrière)
 - Adapter l'exploration (temps, bio)
 - Etre très vigilant (équipiers, parcours, instruments)

Le milieu



Le milieu

La visibilité :

- Conduite à tenir :
 - Ne pas lâcher le mouillage avant d'arriver au fonds
 - Si on perd sa palanquée,
 - Essayer de voir des bulles (tour sur soi)
 - Attendre 1mn puis remontée (respect vitesse)

Le milieu

Le courant :

- 2 sortes de plongée :
 - Les dérivantes (parachute)
 - Les plongées sur zones fixes
- Risque :
 - Essoufflement

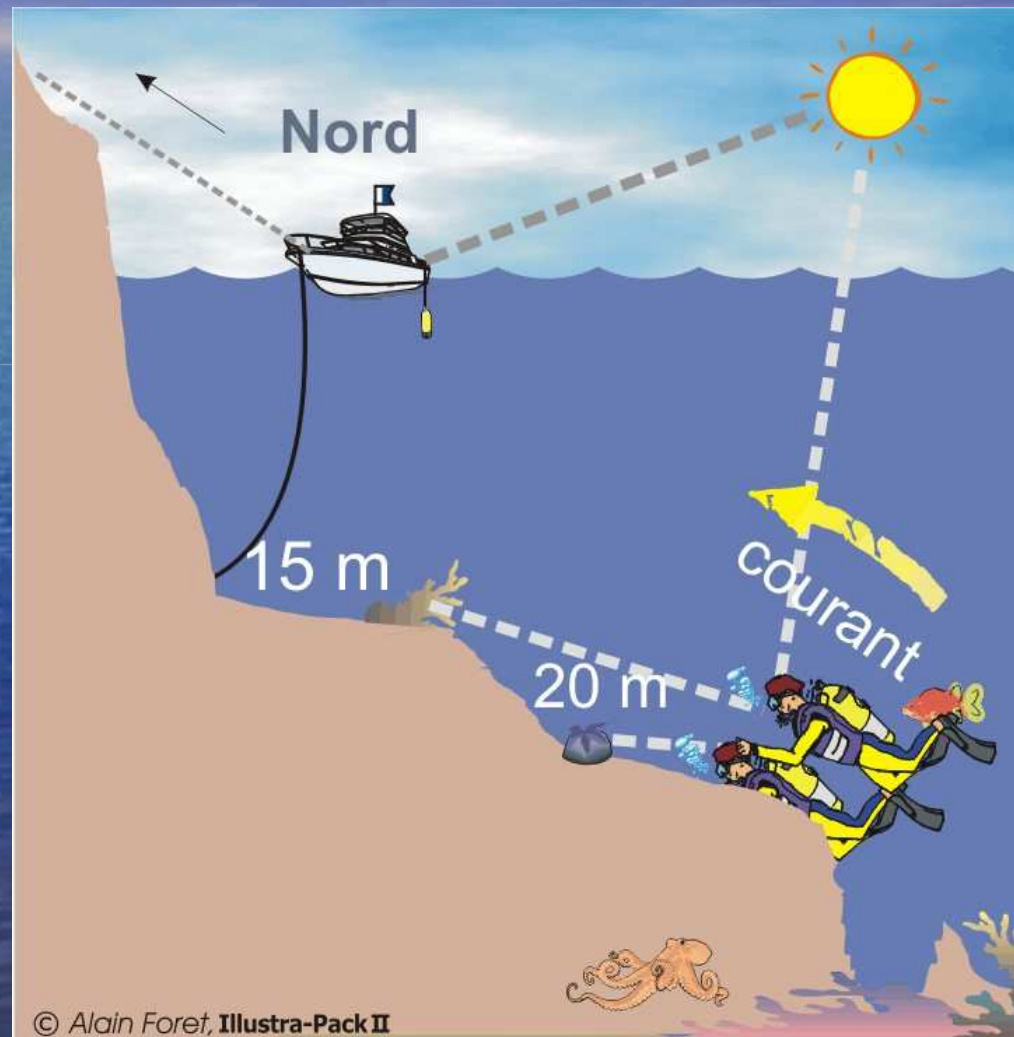
Le milieu

Le courant :

- Prévention :
 - A la mise à l'eau : immersion rapide et rassemblement de la palanquée vers 3m
 - A la descente : ne pas lâcher le mouillage avant d'arriver au fond
 - Limiter la zone d'exploration

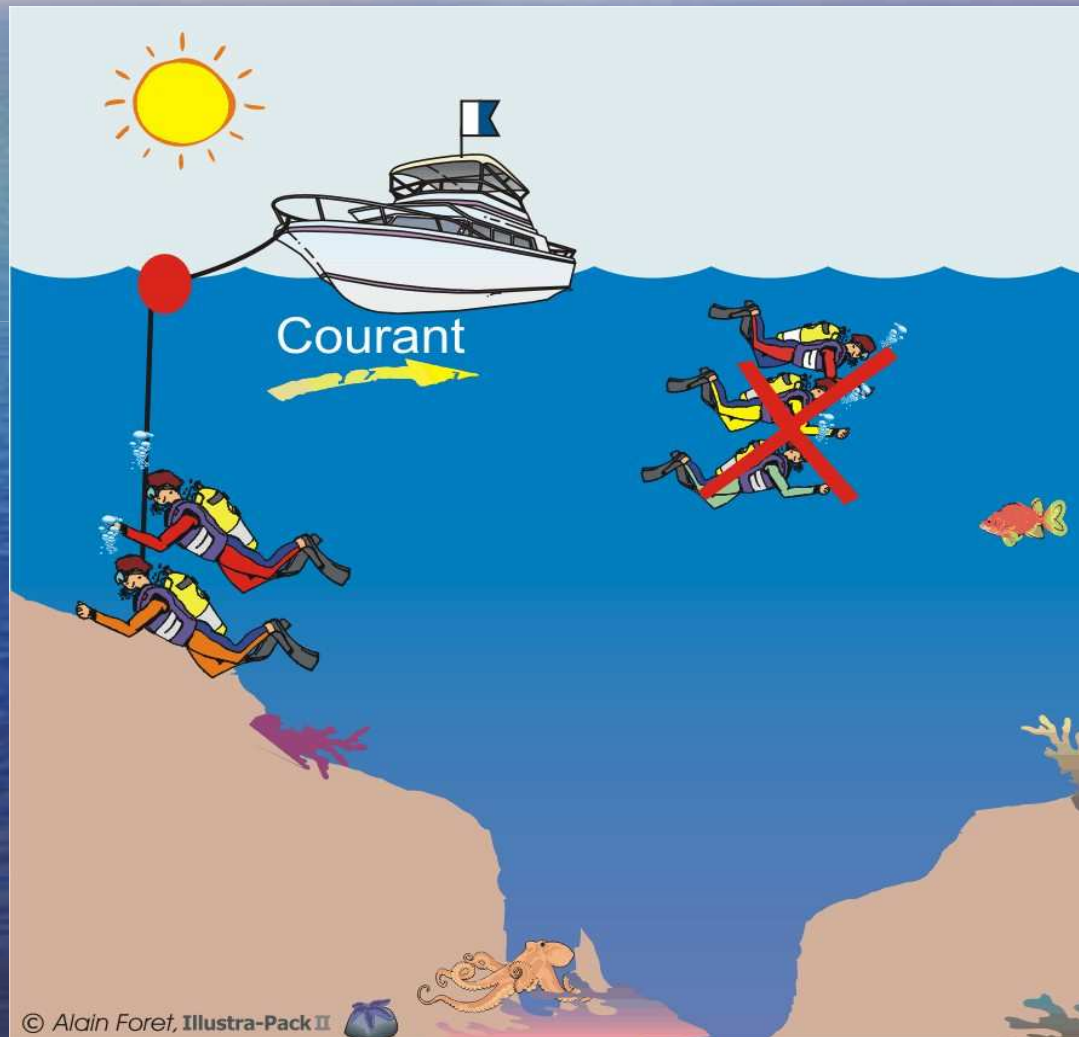
Le milieu

- Prendre des repères pour retrouver le mouillage (soleil,...)



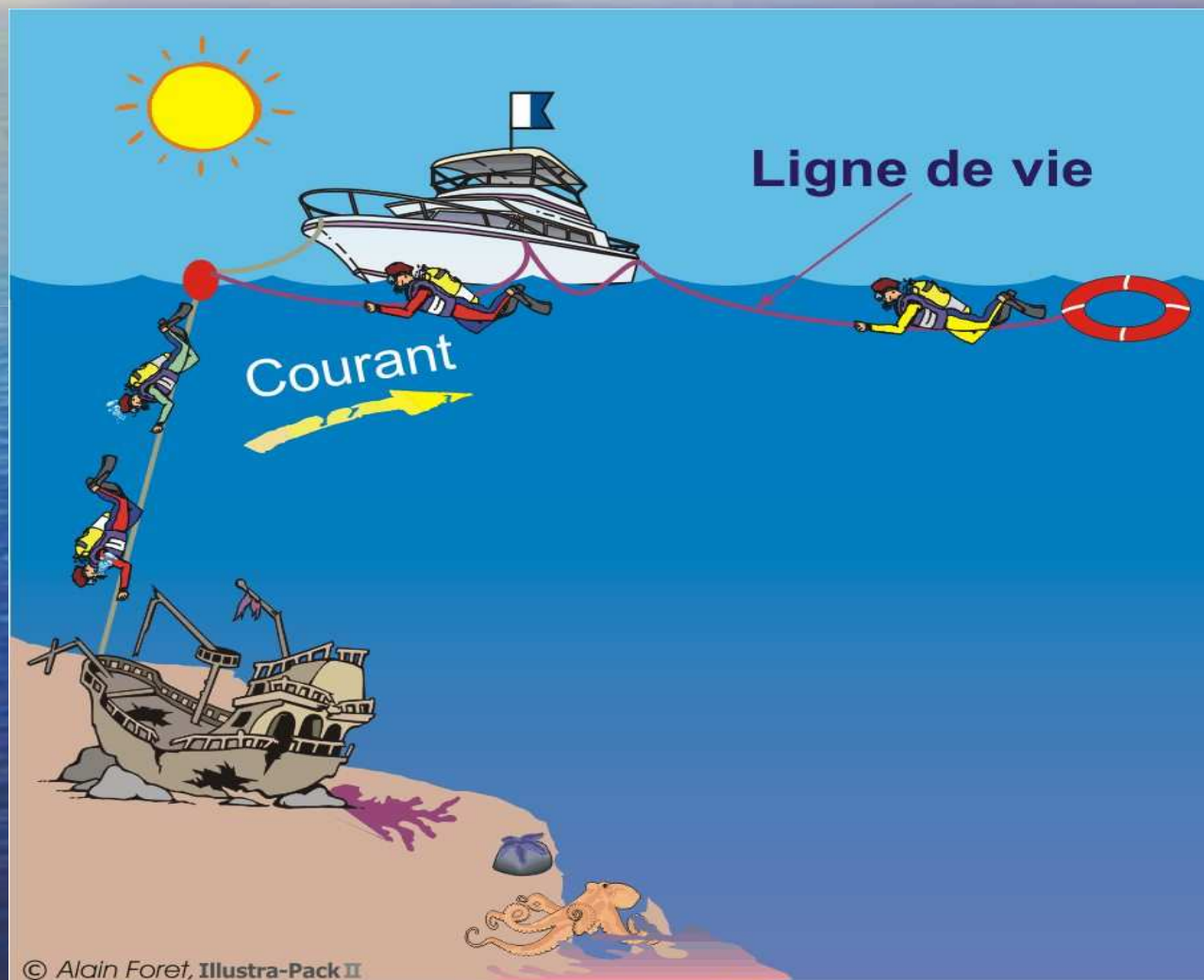
Le milieu

- Au fonds : partir d'abord contre le courant et s'abriter ensuite



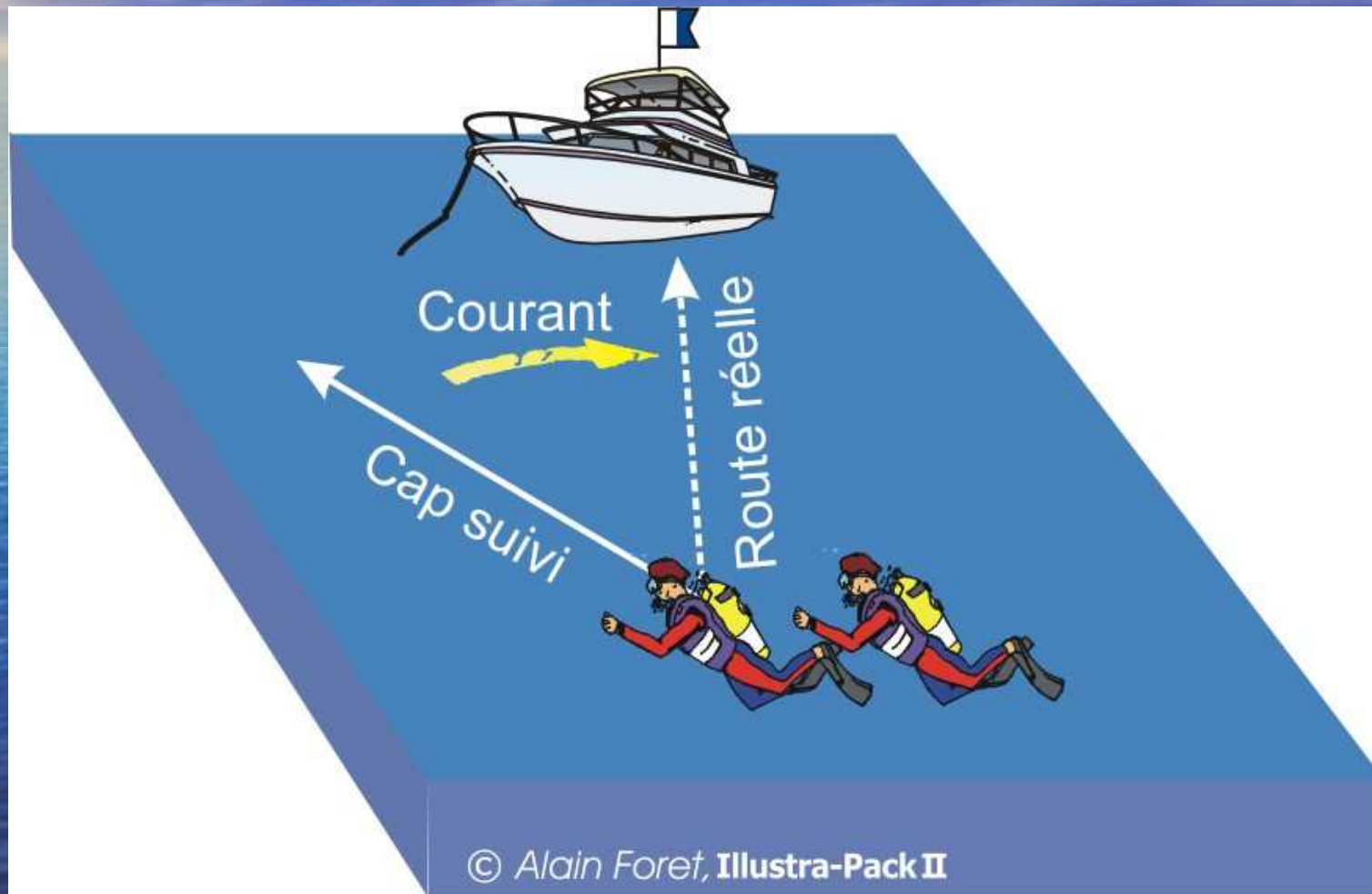
Le milieu

- A la remontée : mouillage, ligne de vie



Le milieu

- Pour rejoindre le bateau :



Le milieu

Le froid :

- Température corporelle : 37°C
- Dans l'eau : refroidissement 24X plus vite que dans l'air
- Pour ne pas se refroidir dans l'eau : il faut que l'eau soit à 33°C
- L'hypothermie survient lorsque la température corporelle chute au-dessous de 35°C

Le milieu

Le froid :

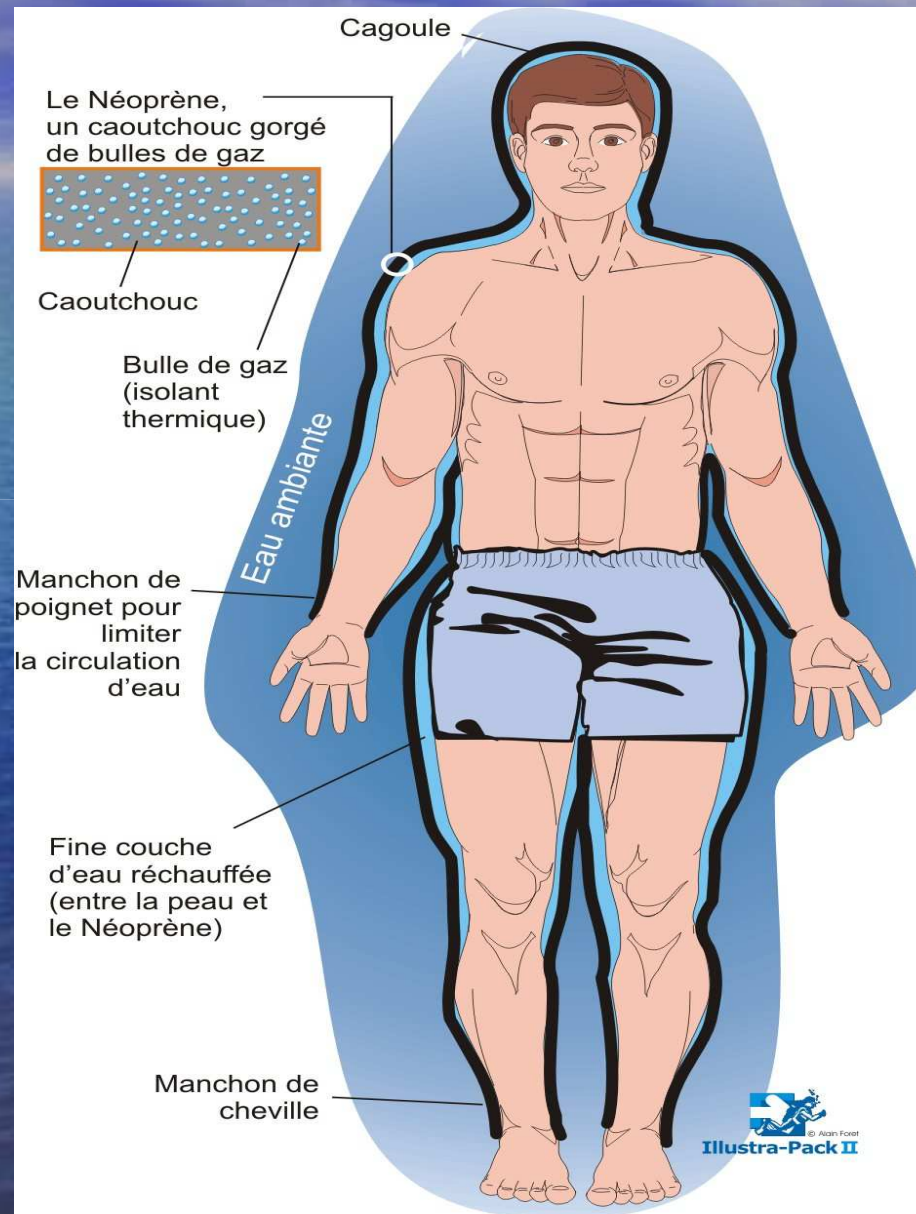
- Les symptômes / conséquences :
 - Frisson
 - Crampes
 - Mal de tête : « barre »
 - Ralentissement des réflexes et désintérêt
 - Hypothermie pouvant aller jusqu'à la perte de conscience
 - Augmentation de la consommation d'air
 - Risque d'essoufflement
 - Risque d'ADD

Le milieu

Le froid :

- La prévention :
 - Avoir une bonne alimentation et éviter la fatigue / mal de mer
 - Sur le bateau : bien se couvrir (coupe-vent, bonnet, gants)
 - Pendant la plongée : combinaison adaptée (cagoule, gants, bottillons)
 - Limiter le temps de plongée

Le milieu



Le milieu

Le froid :

- La conduite à tenir :
 - On prévient dès les premiers symptômes (signe)
 - Fin de plongée pour toute la palanquée
 - Palier de sécurité

Le milieu

Le froid :

- La conduite à tenir :
 - Après la plongée :
 - Réchauffement progressif (boisson chaude, se sécher, se couvrir)
 - S'hydrater

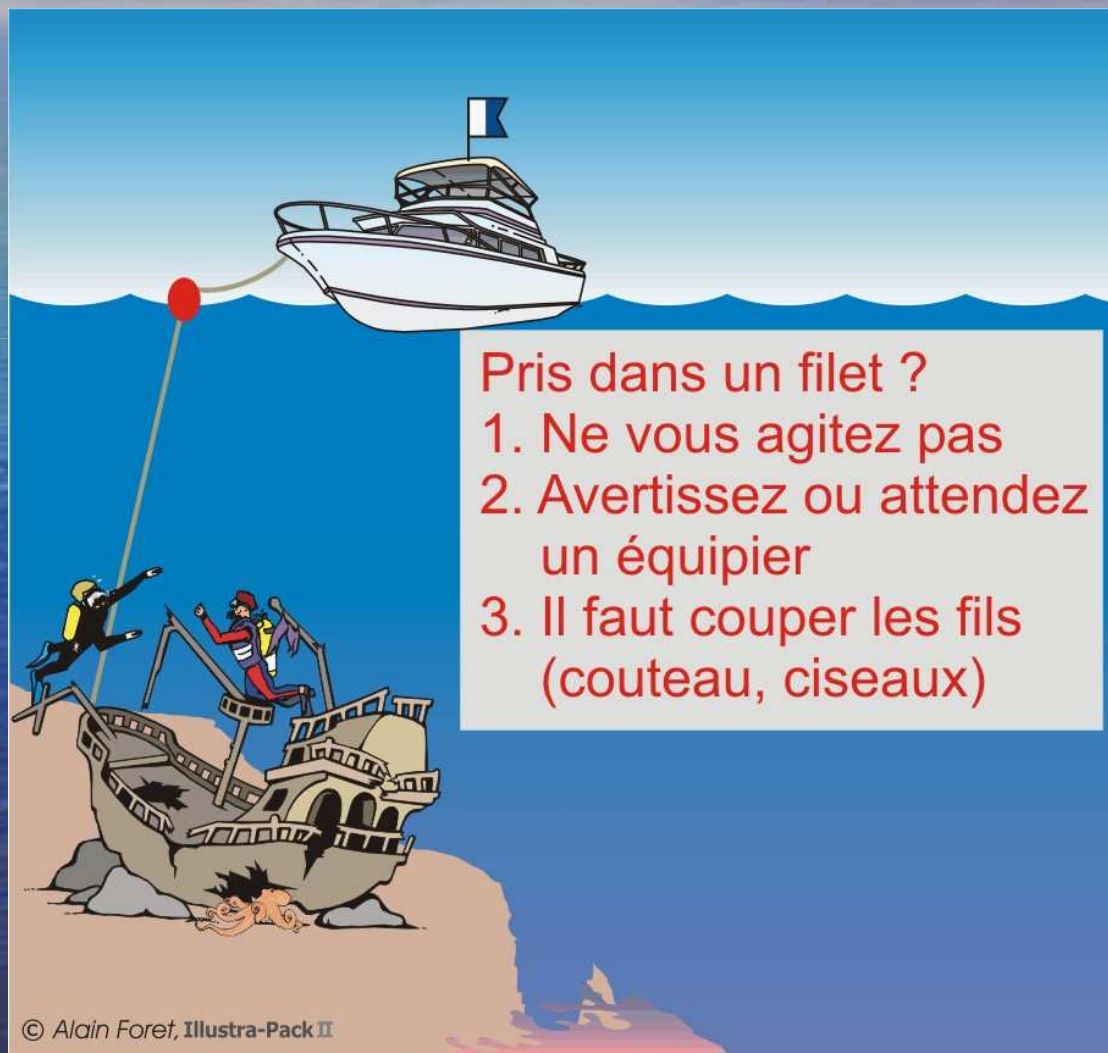
Le milieu

Les épaves :

- Ne pas pénétrer dans l'épave si l'on ne voit pas de sortie
- Attention au palmage (équilibre, lestage)
- Risques de coupures (gants)

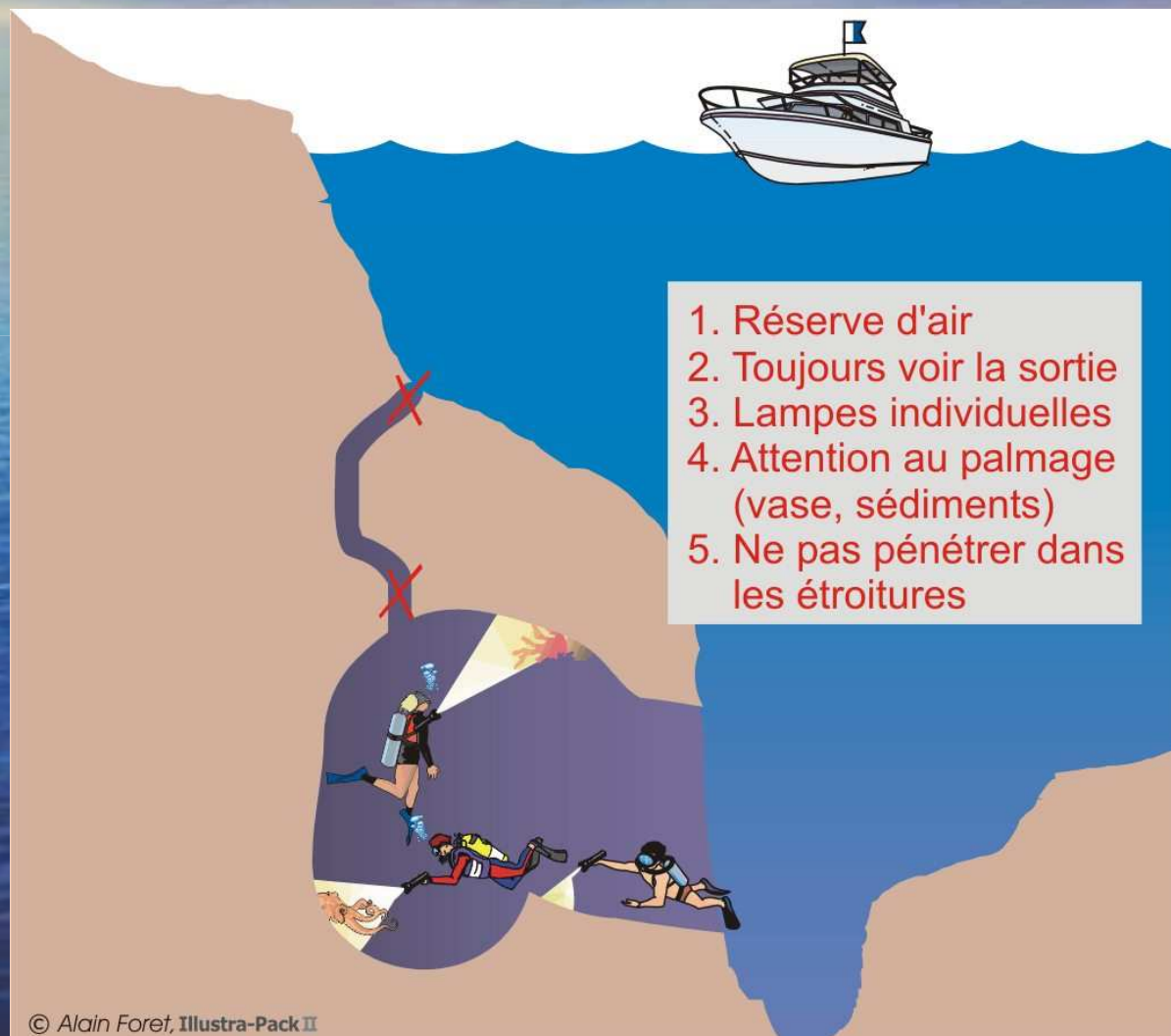
Le milieu

Les épaves :



Le milieu

Les grottes :



Le milieu

Les zanimos :

- Ils n'agressent pas les plongeurs
- Respectons les : on ne les nourrit pas et on ne les touche pas

Le milieu

Les zanimos : urticants / brûlures:



Méduses



Corail de feu



Anémone

- Raie torpille



Le milieu

Les zanimos : morsures / pincement :



Homard



Etrille



Tourteau

- Congre



Muraine

Le milieu

Les zanimos : piquûres :



Poisson pierre



Rascasse



Oursin

•Vive



Raie aigle



Le milieu

Les zanimos :

- Dans tous les cas, nettoyage / lavage de la plaie
- Consultation obligatoire
- La douleur peut entraîner une perte de connaissance
 - Pour poisson pierre et scorpion : hospitalisation rapide

Le milieu

La noyade :

- Définition :
 - Inondation des voies aériennes
- Conséquences :
 - Etat de choc
 - Arrêt cardiaque et / ou arrêt respiratoire
 - Peut être précédé ou non d'une perte de connaissance

Le milieu

La noyade :

- Causes :
 - Panne d'air
 - Narcose
 - Essoufflement
 - Froid
 - Défaut de matériel
 - Douleur violente entraînant une perte de connaissance
 - Apnée

Le milieu

La noyade :

- Conduite à tenir :
 - Remonter l'accidenté
 - A la surface, maintenir les voies aériennes hors de l'eau
 - Prévenir le bateau puis les secours
 - Secourisme

Le milieu

La noyade :

• Prévention :

- Maintenir une bonne forme physique
- Bonne technique de nage
- Respecter les prérogatives
- Ne pas plonger seul
- Respecter les normes de sécurité (mer, conditions de plongée)
- Avoir du matériel en bon état
- Etre vigilant quant à la gestion de l'air
- Ne pas enlever son détendeur en surface

Le milieu

L'apnée :

- Risques :

- Barotraumatismes (oreilles, sinus, masques)
- Animaux, filets, fils de pêche
- Perte de connaissance et la noyade

Le milieu

L'apnée :

- Prévention :

- Pas d'apnée seul
- Pas d'hyperventilation :
 - L'hyperventilation entraîne une diminution artificielle du gaz carbonique
 - Le réflexe inspiratoire est retardé
 - Cela peut entraîner une syncope qui arrive brutalement

Le milieu

L'apnée :

- Prévention :

- Lestage adapté
- Entre les apnées, il faut un temps de récupération
- En milieu naturel, prévoir un moyen de se maintenir en surface (bouée, bateau ...)
- Signalisation :



Le milieu

Un pti quizz :

Dans l'eau, nous nous refroidissons même à 29°

- 1.Vrai
- 2.Faux

Si on a eu froid en plongée, il faut remonter le plus rapidement possible pour être au sec

- 1.Vrai
- 2.Faux

Un grog est conseillé pour vous réchauffer,

- 1.Vrai
- 2.Faux

Le milieu

Un pti quizz :

Sous l'effet du froid :

1. La consommation d'air augmente
2. La T° corporelle augmente
3. Le risque d'essoufflement augmente

Quels sont les éléments que je ne dois pas retirer avant de remonter sur le bateau ?

En cas de courant,

1. je commence la plongée à contre courant
2. Je termine la plongée dans le sens du courant
3. Je m'immerge le plus tard possible

Le milieu

Un pti quizz :

En cas de mal de mer :

1. Je me place à l'arrière du bateau
2. Je m'assois
3. Je regarde l'horizon

En cas de visibilité réduite, je perds mon binôme :

1. Je continue à plonger en surveillant mon mano
2. Je cherche ma palanquée jusqu'à ce que mon mano indique 50b
3. Je cherche ma palanquée 1mn puis je regagne la surface en respectant paliers et vitesse de remontée

Le milieu

Un pti quizz :

Citer 3 éléments indispensables à la plongée sur épave

Au moment de remonter à la surface, quelles sont les règles de sécurité à appliquer ?

Le milieu

Conclusion :

Les risques du milieu existe mais
ils sont facilement évitables

Nous aborderons prochainement
les procédures de décompression