

LE B.A.-BA DU MATÉRIEL

NIVEAU 1

Le matériel participe à notre confort et à notre sécurité en plongée.



1

LE MASQUE

Pour voir correctement !



2

LES PALMES

Augmentent notre force propulsive



3

LE TUBA

Pour respirer en surface



4

LA COMBINAISON

Protège du froid et des contacts



5

LE GILET

Maintient la bouteille et permet de se stabiliser



6

LA BOUTEILLE

Stocke l'air pour la plongée



7

LE DETENDEUR

Embout buccal pour respirer



8

LE MANOMÈTRE

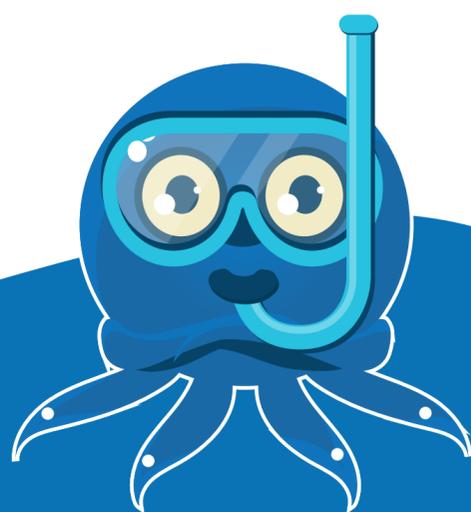
Indique la pression



9

LE SAC

Pour tout ranger !

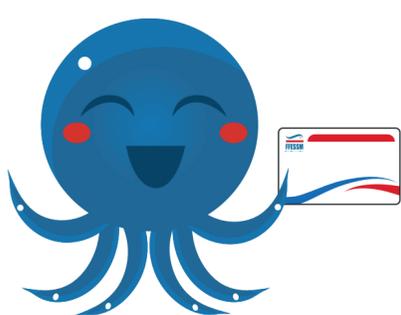


AVANT LA PLONGÉE

NIVEAU 1

L'équipement, les vérifications, la préparation précèdent la mise à l'eau. Voici un tour d'horizon pour plonger en toute sécurité et tranquillité !

PRÉREQUIS



La licence



Le certificat médical



Avoir au moins 12 ans !

GRÉER SON SCAPHANDRE

Boucle ouverte et levier métallique



Système à sangle (0-2-1-3)



MONTER SON DÉTENDEUR



Étrier



DIN



Direct system



Vérifier la pression

S'ÉQUIPER DANS LE BON ORDRE



1

La combinaison



2

Le Lestage



3

Le masque



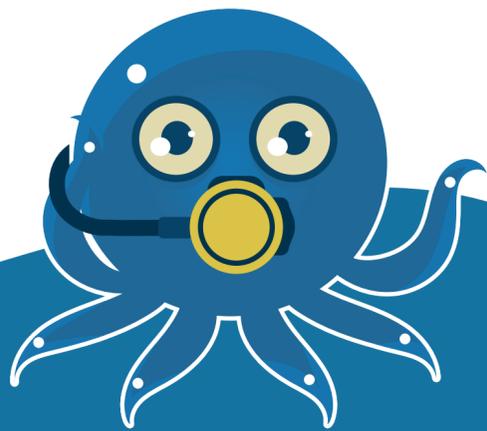
4

Le scaphandre



5

Les palmes



EN SURFACE

NIVEAU 1

Savoir se mettre à l'eau et se comporter en surface ? Des préalables indispensables au bien-être en plongée.

SE METTRE À L'EAU



Le saut droit



La bascule arrière

SE DÉPLACER DANS L'EAU

ON DISTINGUE 4 TYPES DE PALMAGES :

Le palmage dorsal, ventral, latéral et de sustentation.

La position du corps et l'amplitude des mouvements varient de l'un à l'autre mais le mouvement des jambes reste identique. Ce sont les palmes qui influent sur le battement.



Nage ventrale décapelée



Nage capelée



DESCENDRE

NIVEAU 1

Comment s'immerger ? Comment compenser les effets de la pression de l'eau sur notre organisme ? Quelques réponses incontournables dans ce chapitre...

ASTUCE POUR UN BON LESTAGE



Pour connaître votre bon lestage, mettez-vous à l'eau entièrement équipé, puis, détendeur en bouche, purgez complètement votre gilet tout en inspirant à fond. La surface de l'eau doit arriver à hauteur des yeux. En soufflant, vous descendez, en inspirant, vous remontez !

S'IMMERGER

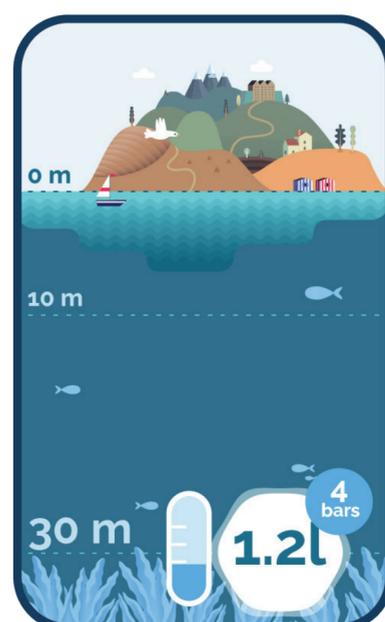
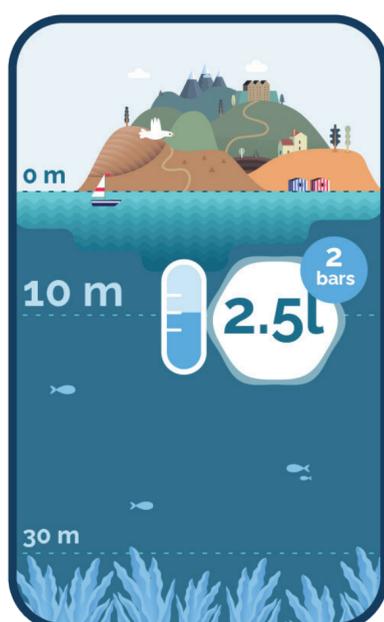
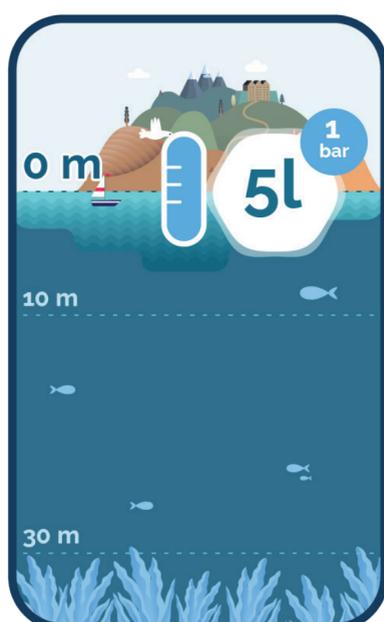


Le canard, immersion plus rapide mais attention aux oreilles !



Le phoque, immersion douce pour les oreilles.

LA PRESSION



1 bar tous les 10 mètres !



Vider son masque, ôter son embout : les exercices d'aisance deviennent vite des pratiques de confort et de sécurité.

LES EXERCICES D'AISANCE À CONNAÎTRE :

- Inspiration courte, sans forcer et expiration longue
- Vider son masque pour chasser l'eau et la buée !
- Enlever et remettre son embout
- Prise de l'octopus



LES 10 SIGNES EN PHOTO :



OK !



Ça ne va pas



Montre-moi ton mano



Monter



Descendre



Je suis essouffé(e)



Mi-pression



Réserve (50 bars)



Je n'ai plus d'air



Fin de plongée



EN PLONGÉE +

NIVEAU 1

Plonger, c'est être attentif à soi-même, et aux autres plongeurs. C'est être solidaire et respectueux.

ÊTRE ATTENTIF SOUS L'EAU



On respecte les consignes de sécurité rappelées pendant le briefing



On reste solidaire à la palanquée



On reste toujours au même niveau de profondeur que son moniteur



On vérifie régulièrement sa pression



On garde son calme, on évite les efforts, on pense à bien ventiler pour éviter un essoufflement

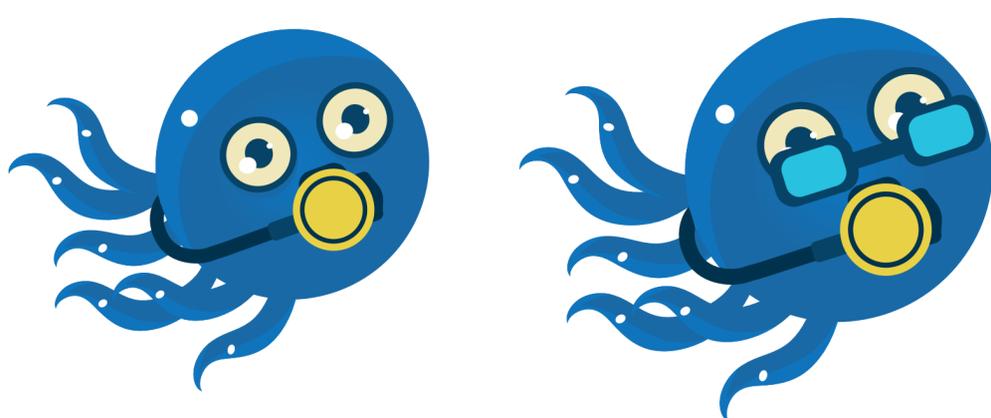


LA REMONTÉE

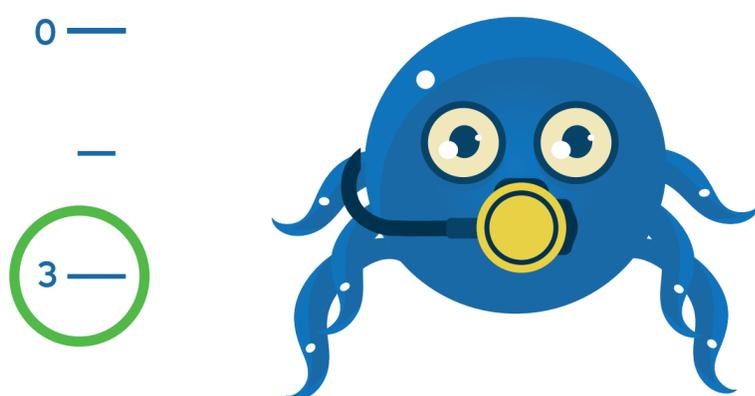
NIVEAU 1

Une remontée bien conduite est une garantie de bien-être et de sécurité. Quelques conseils à suivre...

CONSEILS POUR UNE REMONTÉE BIEN CONDUITE



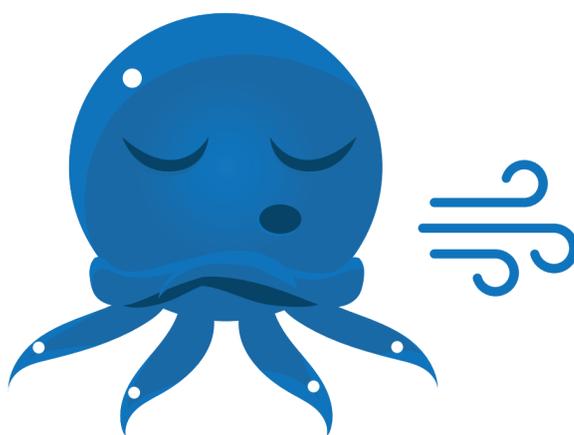
Toujours lentement ! Calquer sa vitesse sur le moniteur, de 10 à 15 mètres par minute.



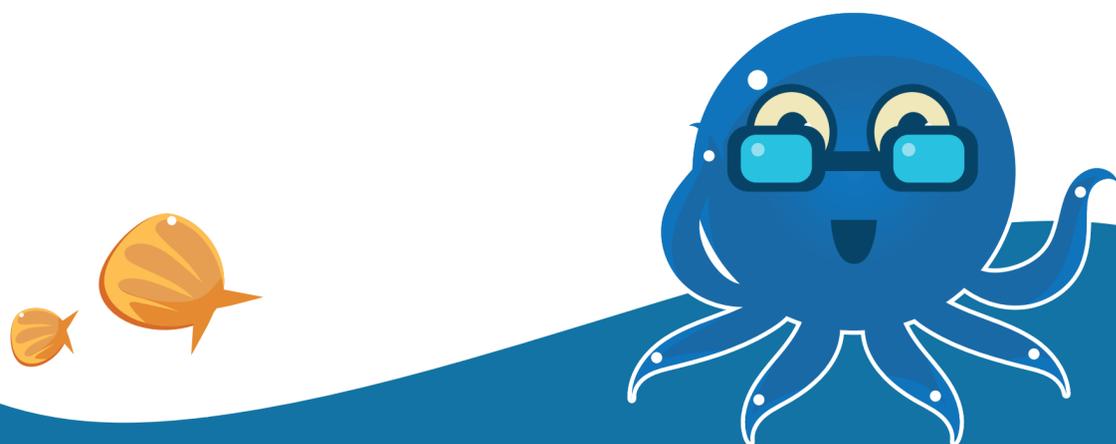
Marquer un temps d'arrêt au palier de 3 mètres. La remontée de 3 mètres à la surface doit être très lente (environ 30 secondes) et s'accompagner d'un tour d'horizon.



Être correctement lesté et maîtriser le volume de son gilet !



En remontant, pensez à bien souffler et ne bloquez surtout pas votre ventilation.



LA DÉCOMPRESSION

NIVEAU 1

Pour remonter en toute sécurité, il faut éliminer, par la respiration, l'azote que notre organisme a emmagasiné au cours de la plongée.

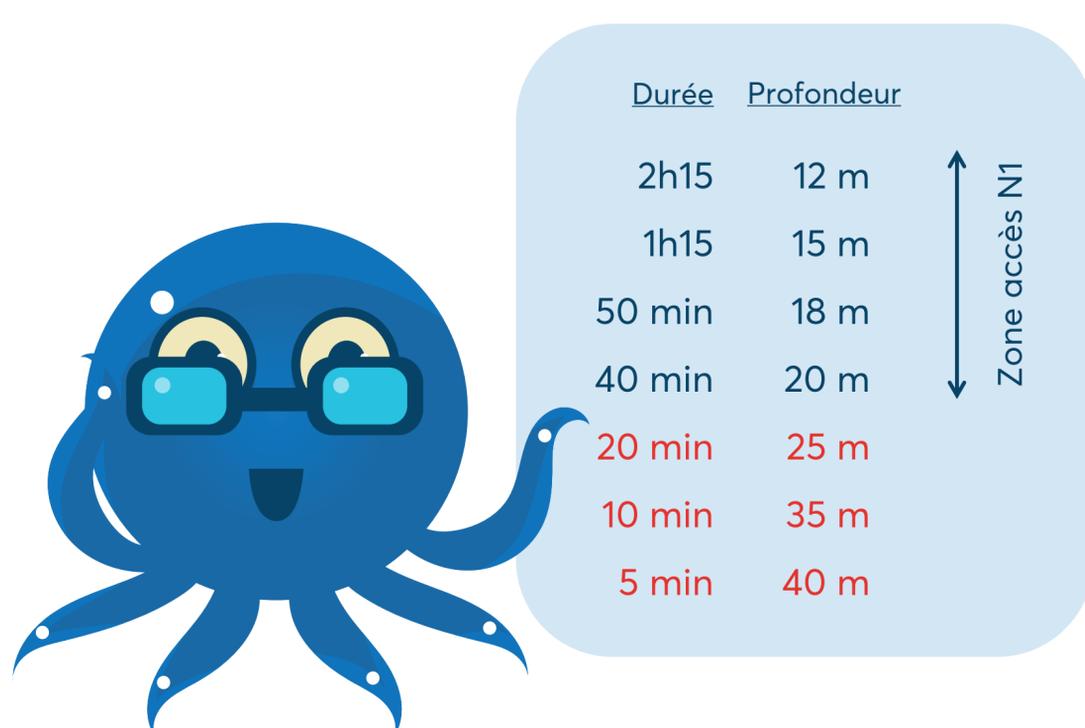
ORDINATEUR DE PLONGÉE



BONNES PRATIQUES

- Atteindre sa plus grande profondeur en début de plongée et remonter graduellement, ne pas faire des plongées « yoyo »
- Limiter à 2 le nombre de plongées quotidiennes
- Consulter régulièrement son ordinateur, le porter même pour une « petite » plongée
- Savoir ne pas plonger quand on est fatigué !

COURBE DE PLONGÉE SANS PALIER



SORTIR DE L'EAU

NIVEAU 1

Le moment de sortir de l'eau arrive, il va falloir retrouver le monde pesant des terriens. Quelques précautions et un peu de technique s'imposent.

PALIER DE 3 MÈTRES

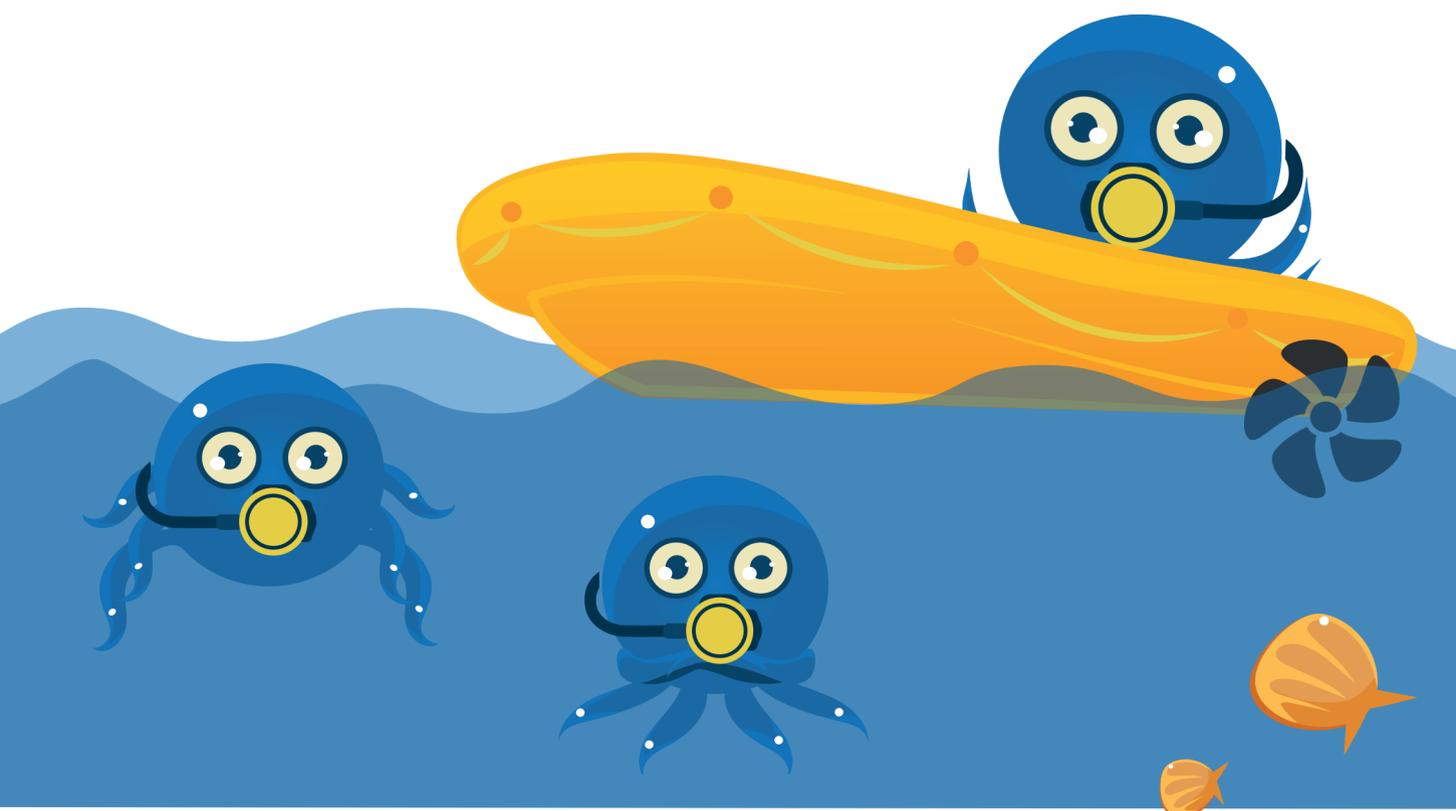


Bien souffler !

Remonter
lentement

Effectuer un tour
d'horizon

REMONTER



Faire attention aux autres plongeurs, aux bateaux et aux hélices !



Echelle perroquet

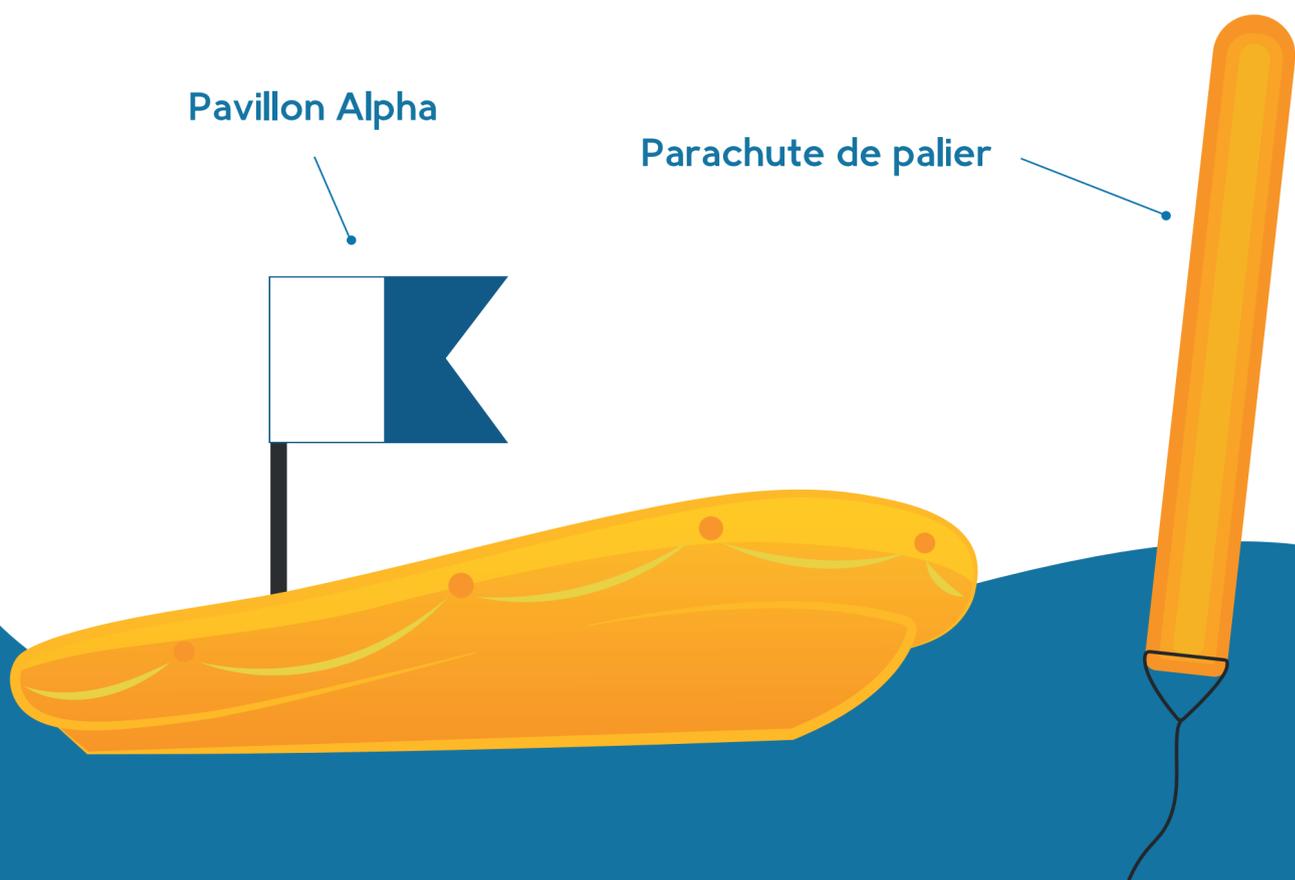


Avec impulsion

Pavillon Alpha



Parachute de palier



APRÈS LA PLONGÉE

NIVEAU 1

Quels sont les comportements à adopter, les précautions à prendre après la plongée ?

LES BONNES PRATIQUES



On remplit son carnet de plongée



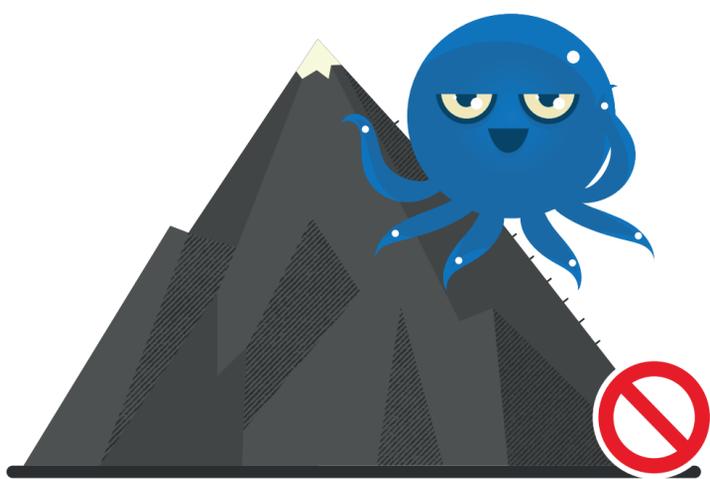
On s'hydrate !



On évite les efforts



On ne prend pas l'avion



On ne monte pas en altitude



On ne pratique pas l'apnée

Évitez les efforts en restant à l'écoute de votre corps. En cas de fatigue intense, de vertiges, de fourmillements ou de perte de sensibilité, prévenez votre moniteur ou contactez le SAMU en précisant que vous avez plongé depuis moins de 24 heures !

