



1

Cours de plongée N1

Un peu de théorie pour :

- connaître les règles à respecter en plongée
 - connaître les interactions entre le milieu marin et le plongeur
- => *plonger en sécurité*

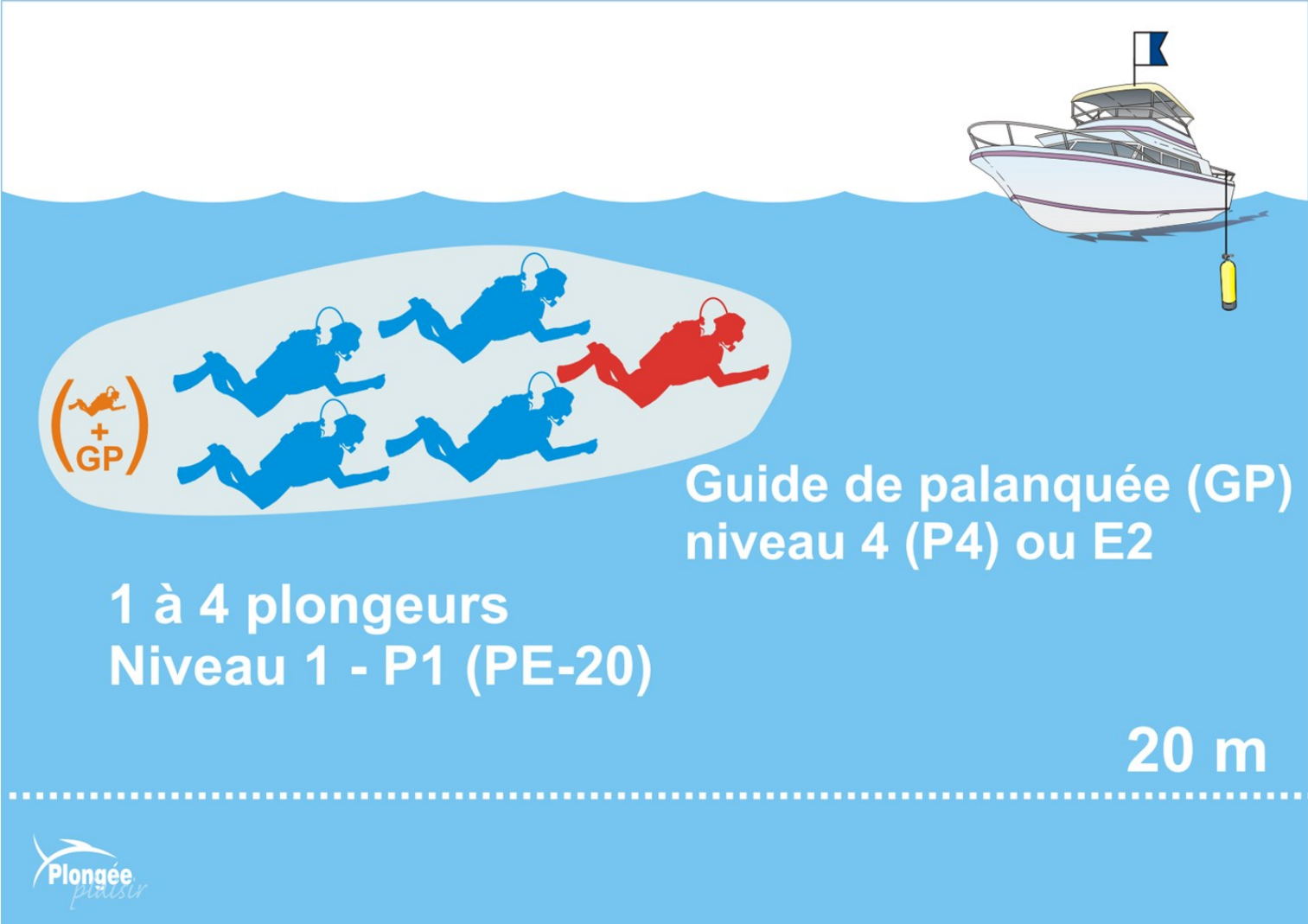
Sommaire

- La réglementation
- La pression dans l'eau
- Les conséquences de la pression en plongée
- La courbe de sécurité
- La consommation
- Les signes en plongée
- Le milieu marin



3

La réglementation



The illustration shows a white boat on the surface with a blue and white diver down flag flying from its mast. A yellow buoy is attached to the boat. Below the surface, a group of five divers is shown in a circular area. Four divers are blue, and one is red. To the left of the divers is a logo consisting of a diver icon inside a circle with a plus sign and the letters 'GP' below it.

Guide de palanquée (GP)
niveau 4 (P4) ou E2

1 à 4 plongeurs
Niveau 1 - P1 (PE-20)

20 m

Plongée
pursif

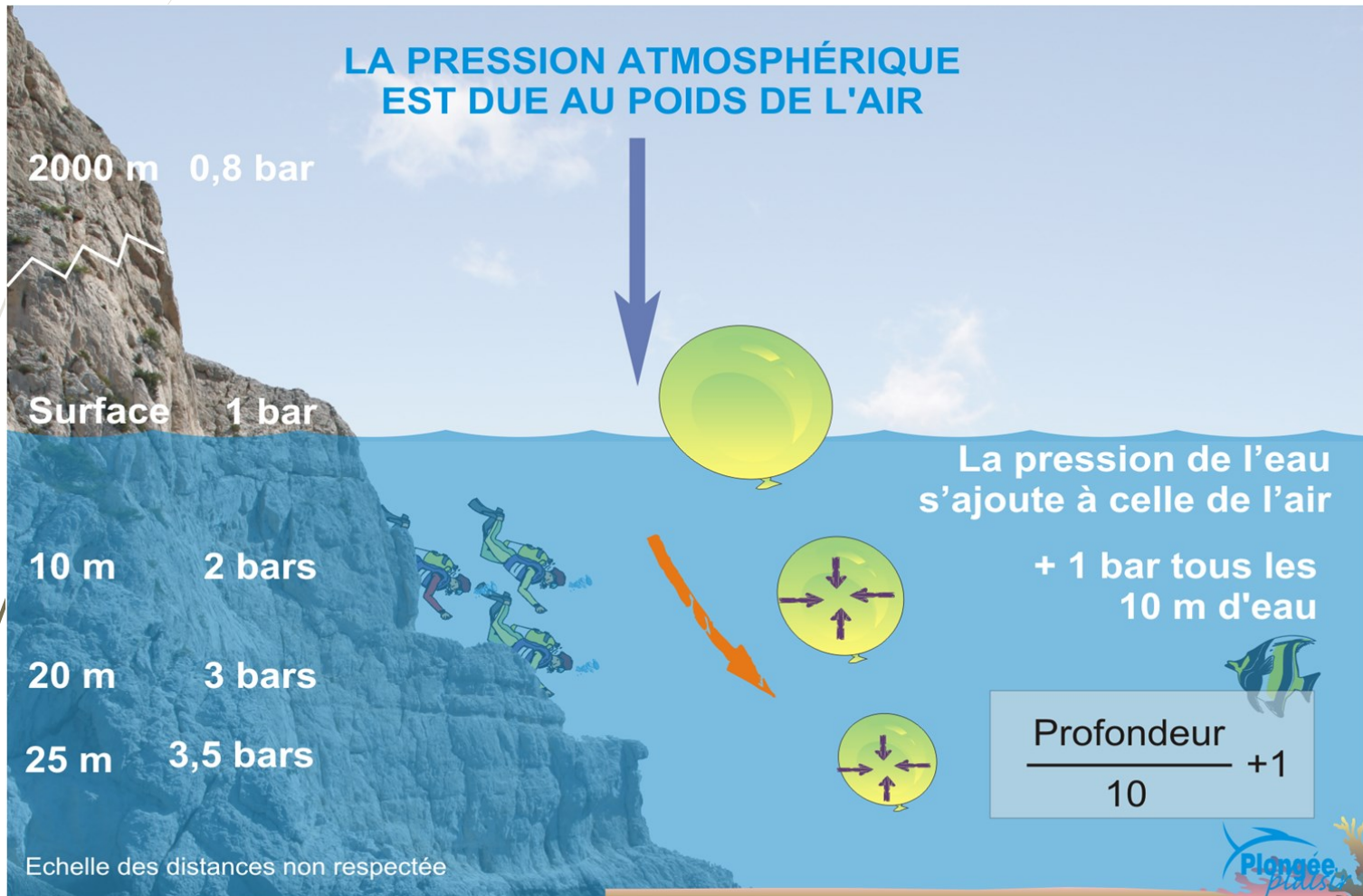


La réglementation - Documents nécessaires pour plonger

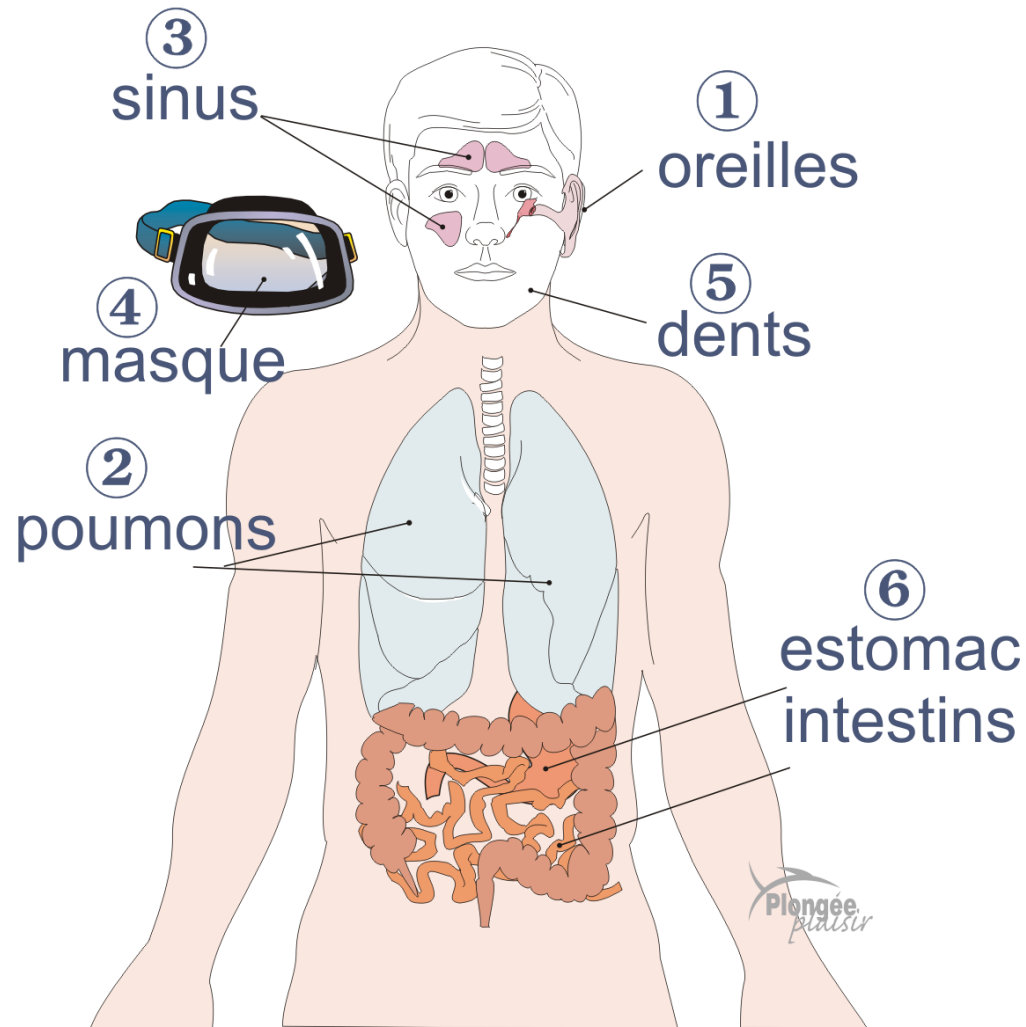
- Licence (sert d'assurance en responsabilité civile)
- Carte de niveau ou passeport de plongée (pour justifier de votre N1)
- Carnet de plongées (pour justifier votre expérience en plongée)
- Le certificat médical < 1an

Ces documents peuvent être demandés par le responsable de la structure d'accueil.

La pression dans l'eau



Conséquences de la pression - les accidents barotraumatiques

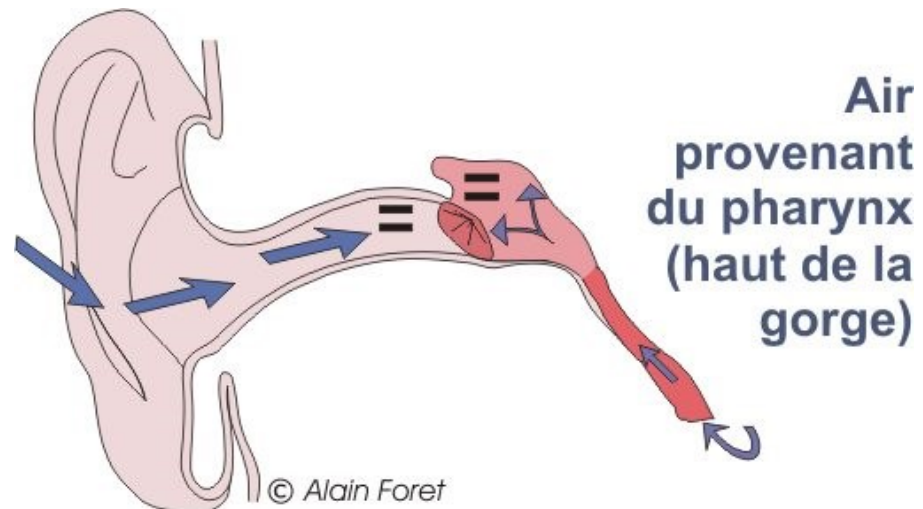
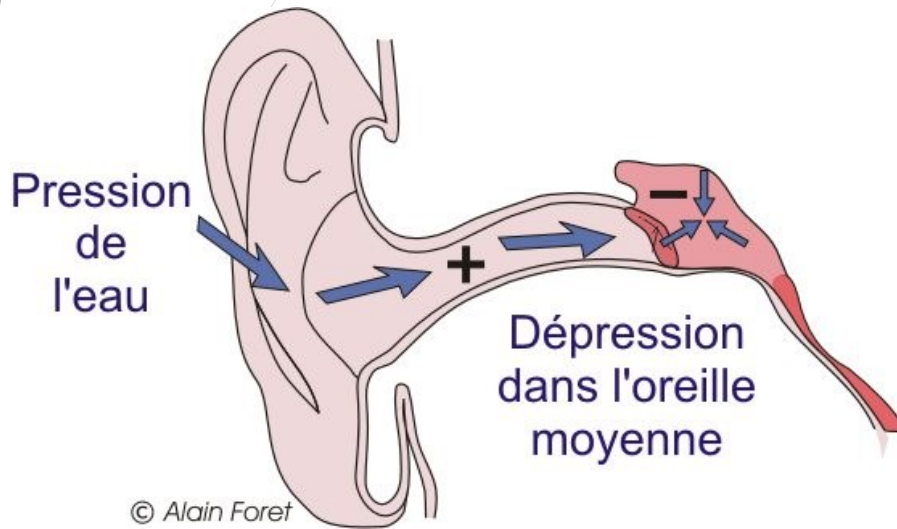


Conséquences de la pression - les oreilles

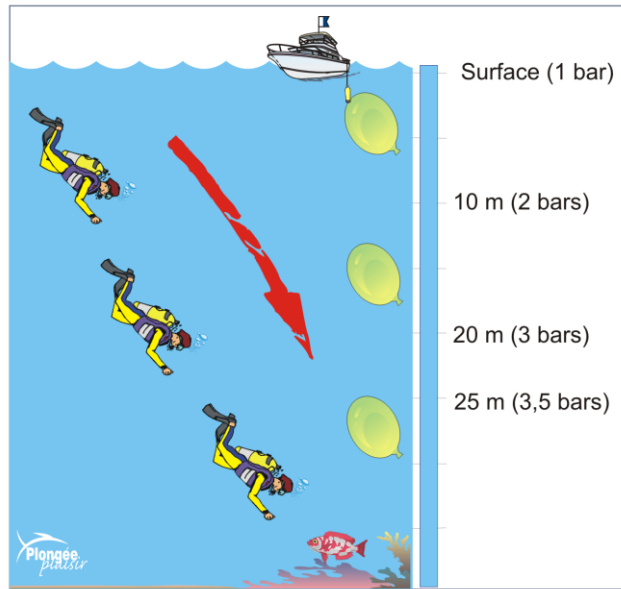
A la descente l'eau appuie sur le tympan.

Prévention :

- Équilibrer lors de la descente (Valsalva)

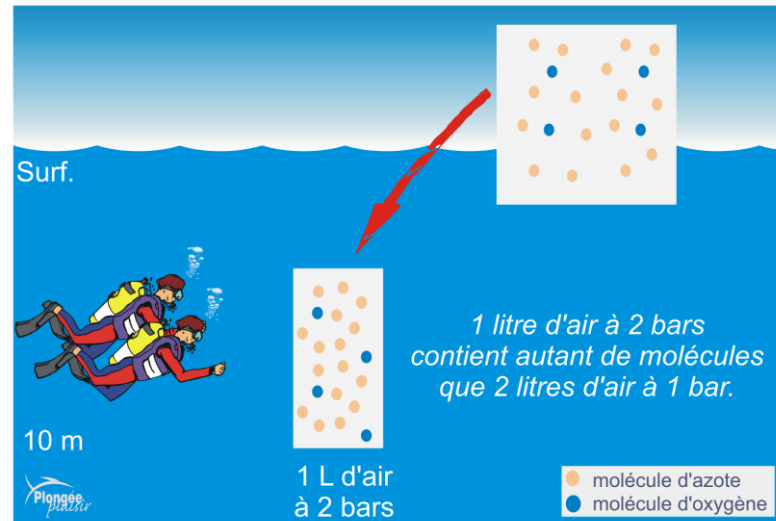


Conséquences de la pression - les poumons

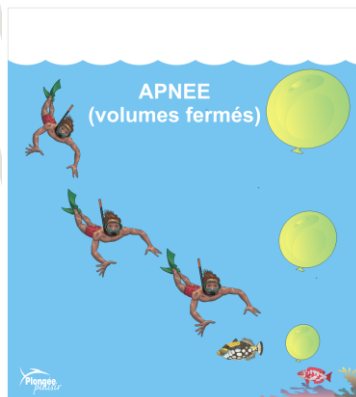


Grâce au détendeur, l'air respiré est à la pression ambiante.

Plus on descend, plus la quantité d'air dans le poumons est importante.

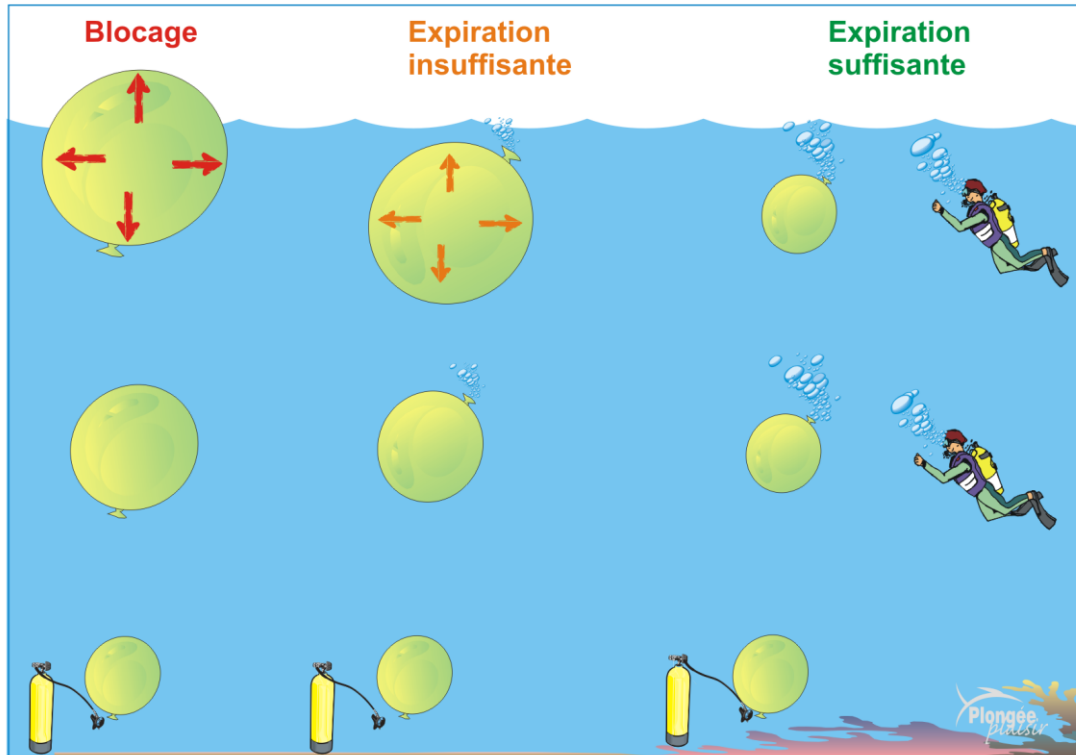


A 10m, 2 x d'air dans le poumon qu'en surface
A 20m : 3x plus.



Sans
détendeur

Conséquences de la pression - les poumons

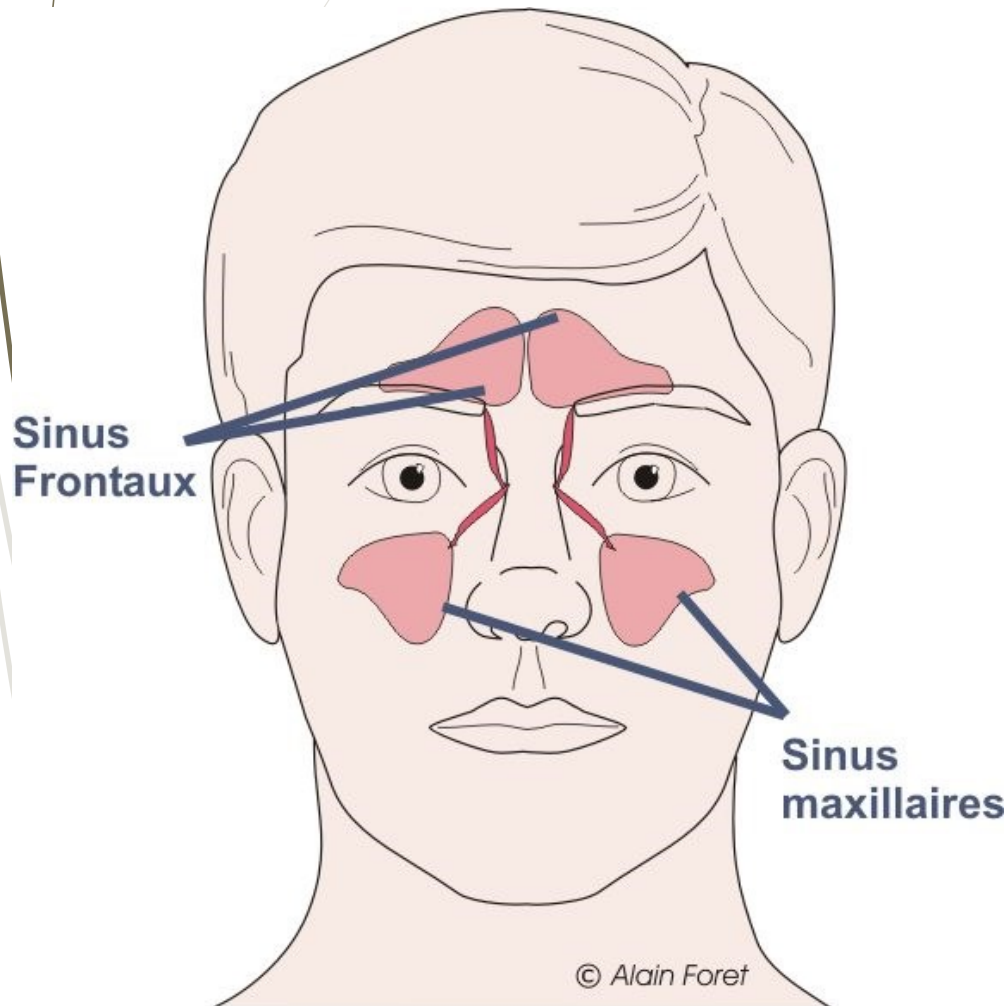


Lors de la remontée, l'air contenu dans les poumons se dilate et doit sortir.

Prévention :

- Forcer sur l'expiration lors de la remontée
- Ne pas bloquer sa respiration

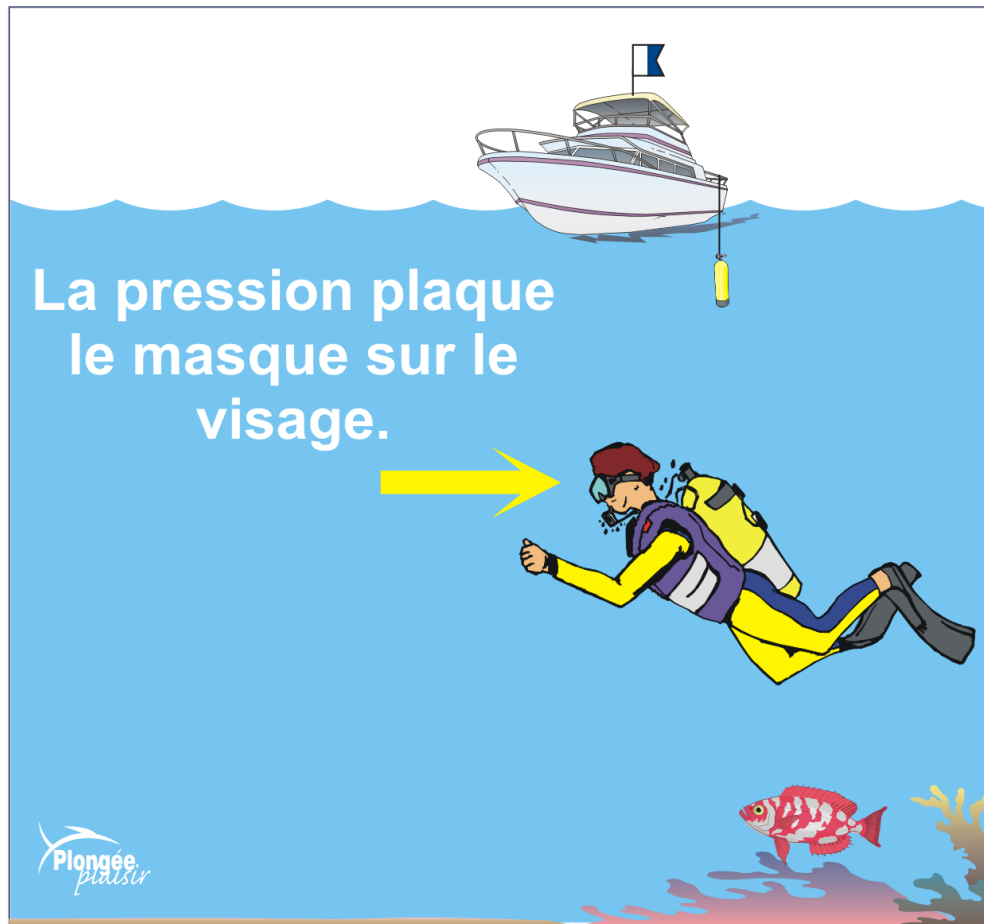
Conséquences de la pression - les sinus



A la descente et à la remontée, l'air contenu dans les sinus se dilate ou est comprimé.

Prévention :

- Ne pas plonger enrhumé
- Se moucher avant la plongée (nettoyer les sinus à l'eau de mer)

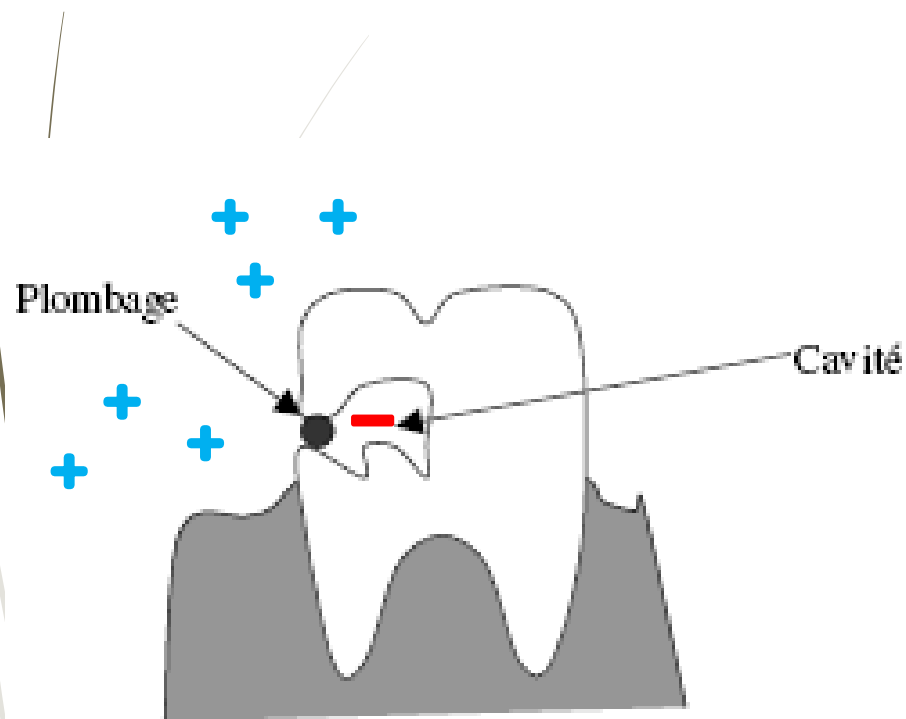


A la descente, la pression plaque le masque sur le visage.

Prévention :

- Souffler régulièrement par le nez

Conséquences de la pression - les dents



L'air coincé dans la dent se dilate lors de la remontée.

Prévention :

- Hygiène dentaire
- Voir un dentiste avant la saison (1 fois / an)

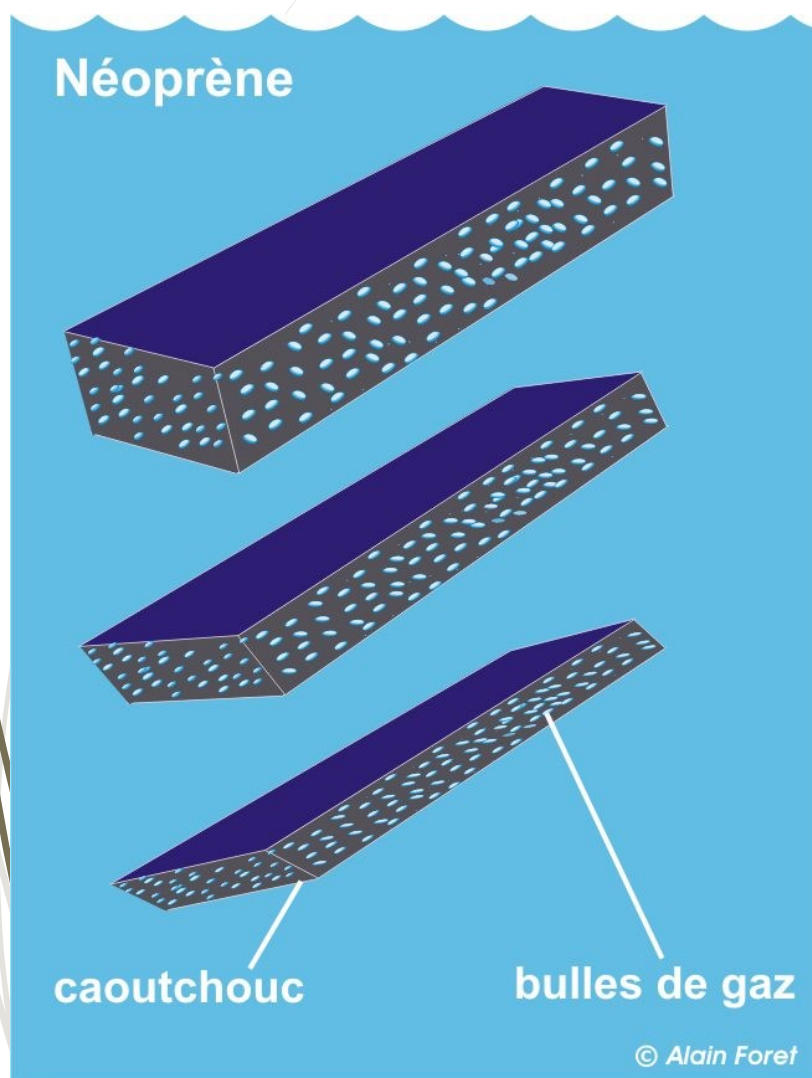
Conséquences de la pression - l'intestin et l'estomac

Les gaz contenus dans l'intestin ou l'estomac se dilatent lors de la remontée.

Prévention :

- Ne pas manger d'aliments provoquant des flatulences
- Ne pas boire en grande quantité de boissons gazeuses

Conséquences de la pression - La flottabilité

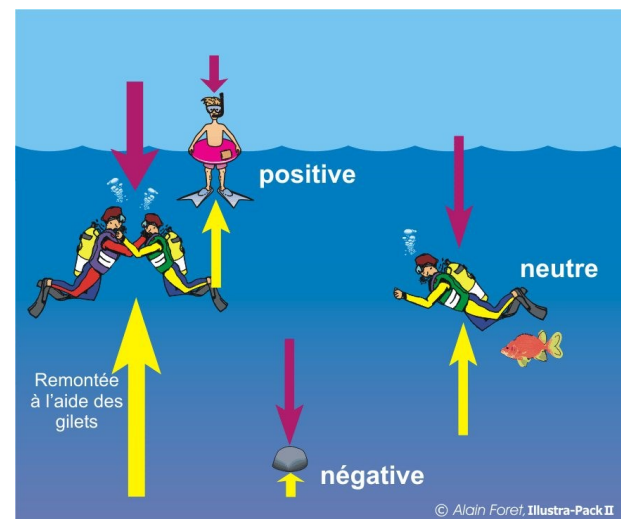


Lors de la descente la pression comprime les vêtements (combinaison, stab)

=> *il faut gonfler la stab*

Lors de la remontée, la pression diminue, l'air contenu dans les vêtements se dilate

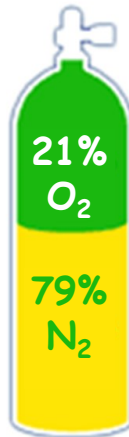
=> *il faut purger la stab*



Conséquences de la pression - La flottabilité

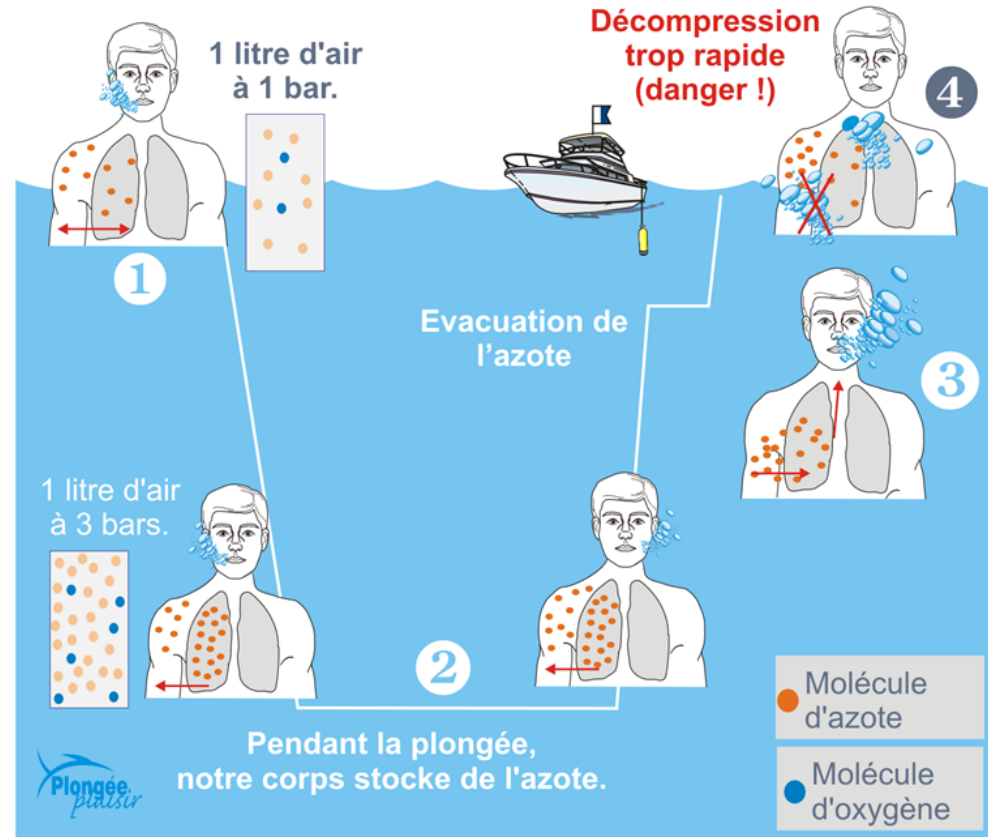


Air respiré

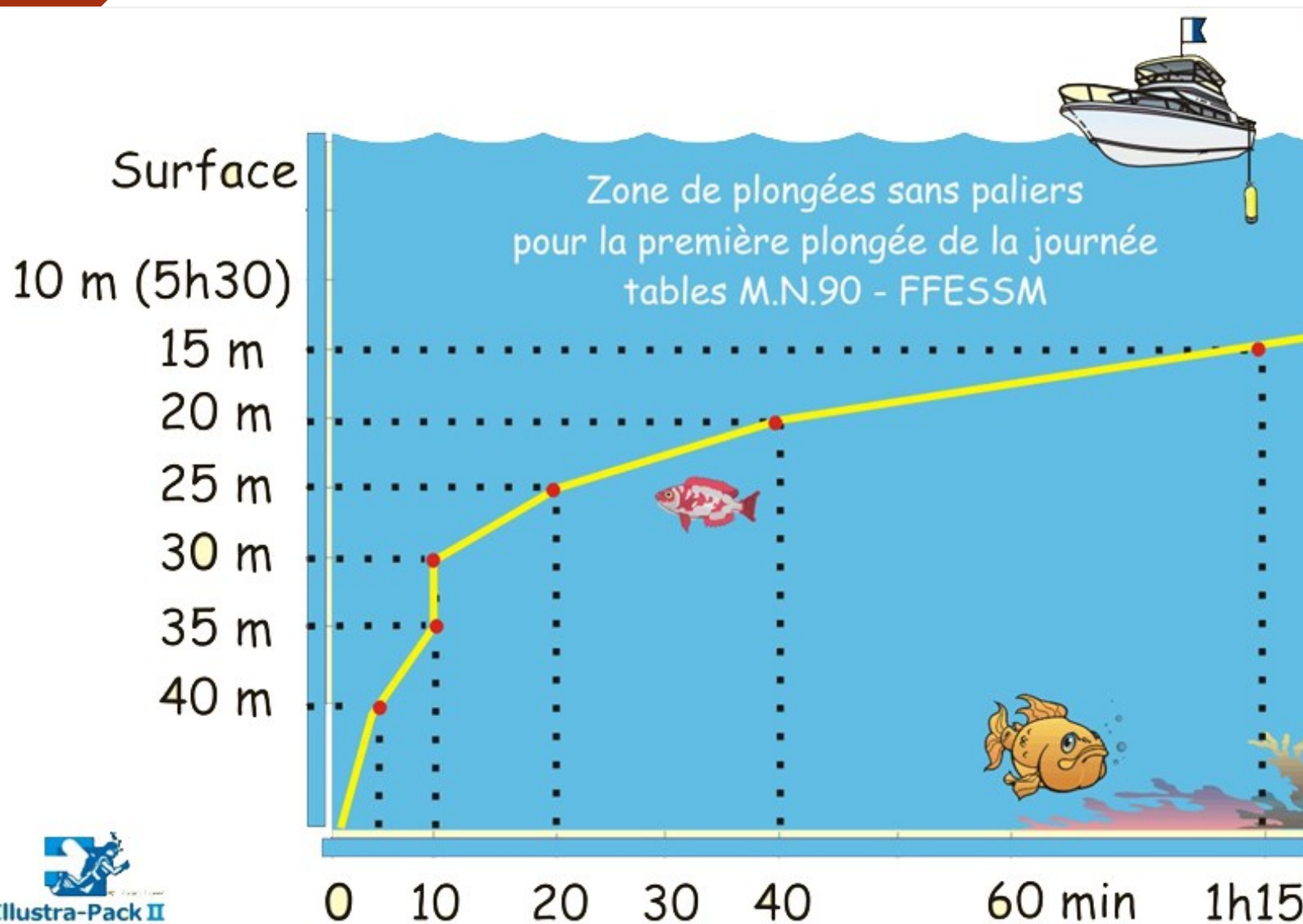


Lors de la remontée, il faut laisser le temps à l'azote de sortir du corps grâce à la respiration

- Respecter la vitesse de remontée
- Effectuer des paliers de décompression si besoin
- Effectuer si possible un palier de sécurité (3' à 3m)

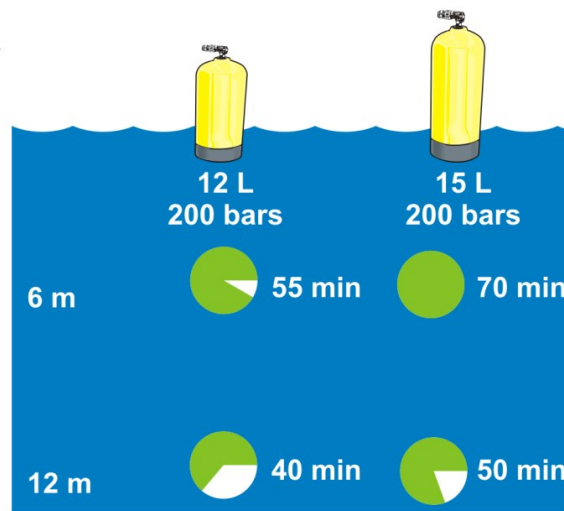


La courbe de sécurité



La consommation

AUTONOMIE EN AIR



Les signes en plongée



SIGNES
DE
COMMUNICATION
EN PLONGÉE

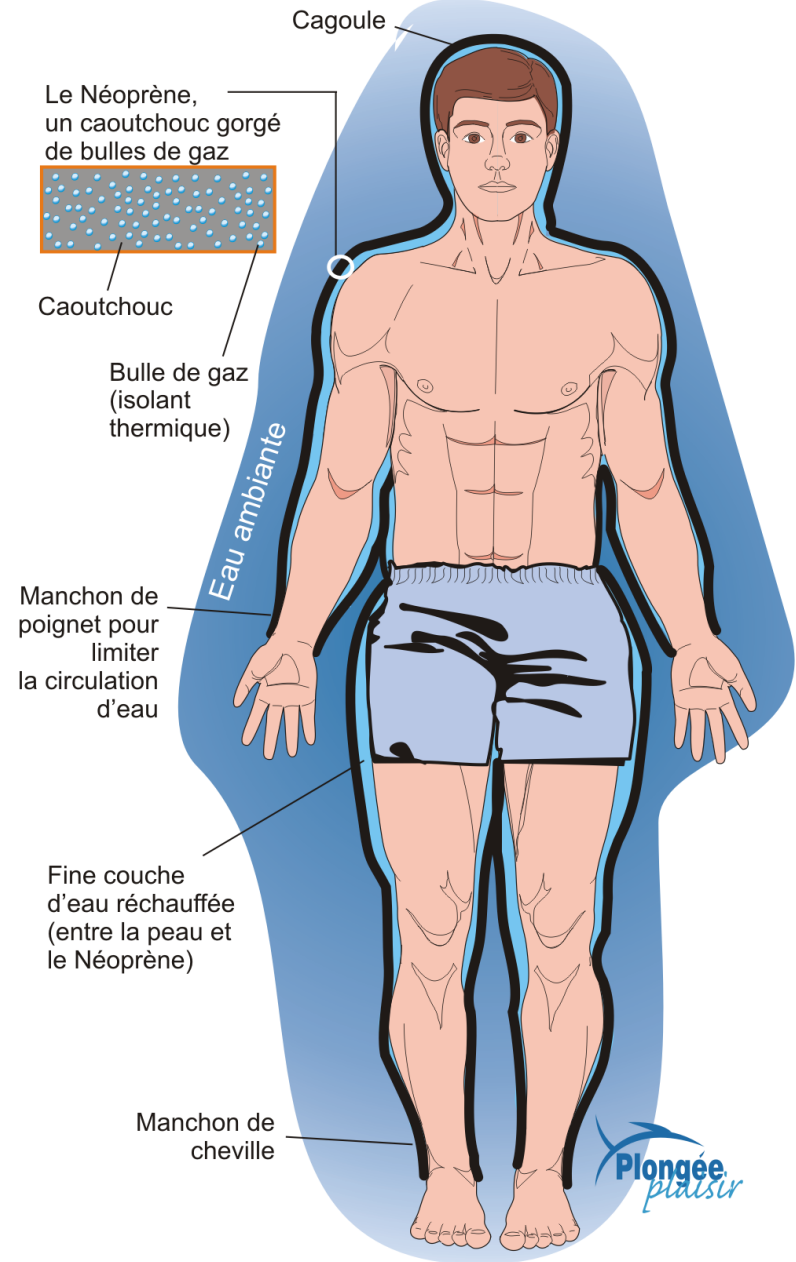


Plongée
plaisir

Le milieu marin - le froid

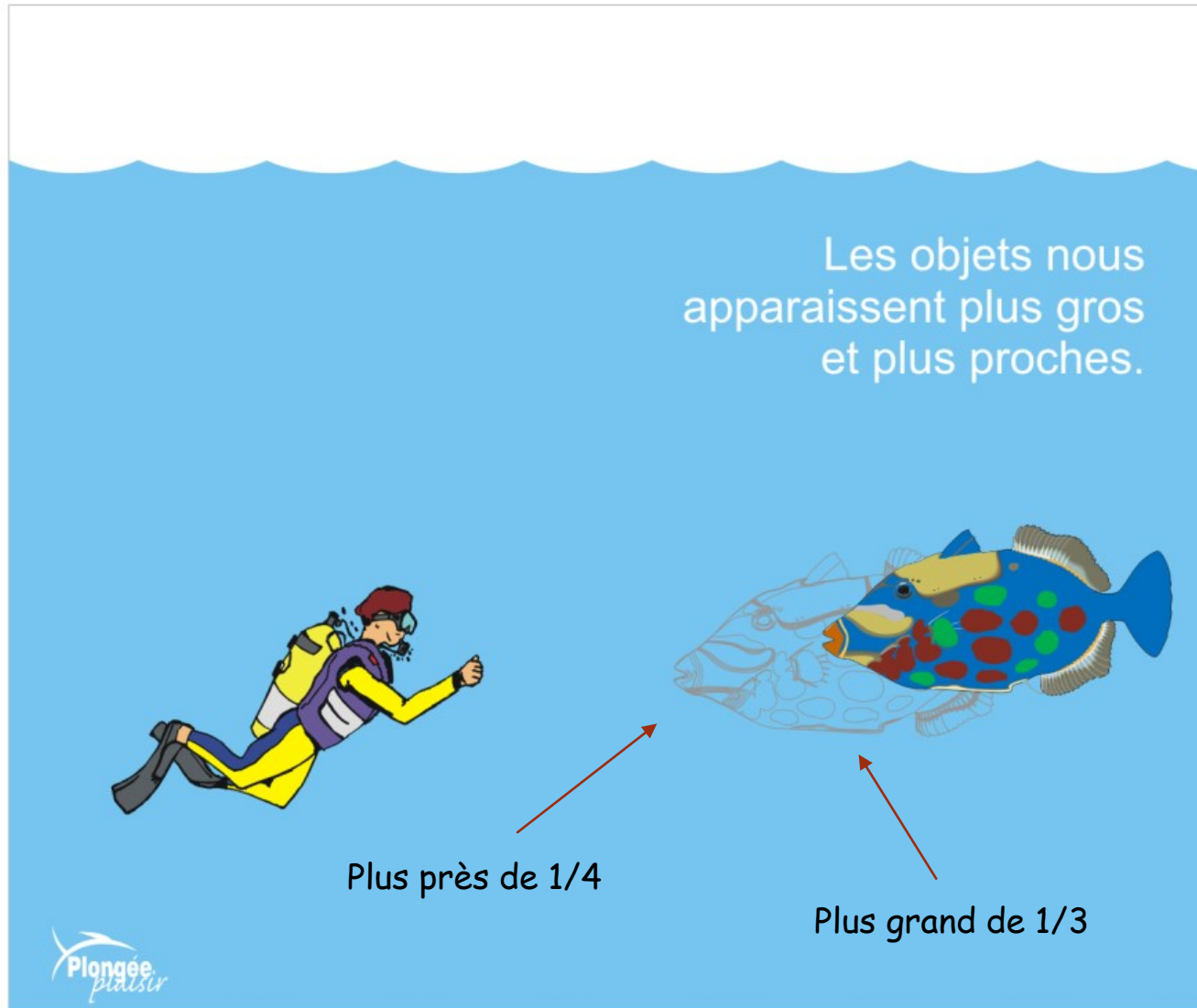
On se refroidit plus vite dans l'eau que dans l'air

=> Adapter sa combinaison en fonction de la température de l'eau



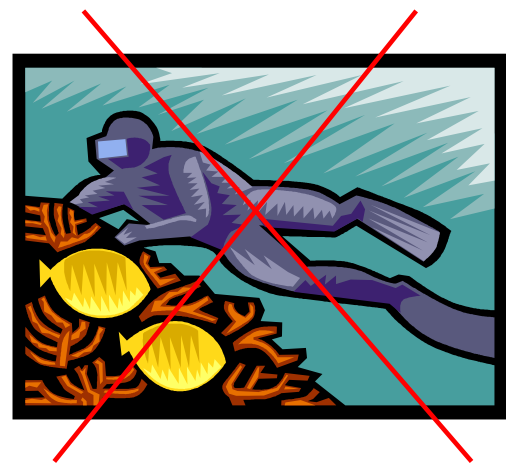


Le milieu marin - la vision et les couleurs



Sous l'eau, il existe des animaux :

- qui piquent
- qui mordent
- qui brûlent
- qui se cassent...



- ⇒ Ne pas toucher les animaux : regarder avec les yeux
- ⇒ S'appuyer le moins possible : 2 doigts !
- ⇒ Attention aux palmes !