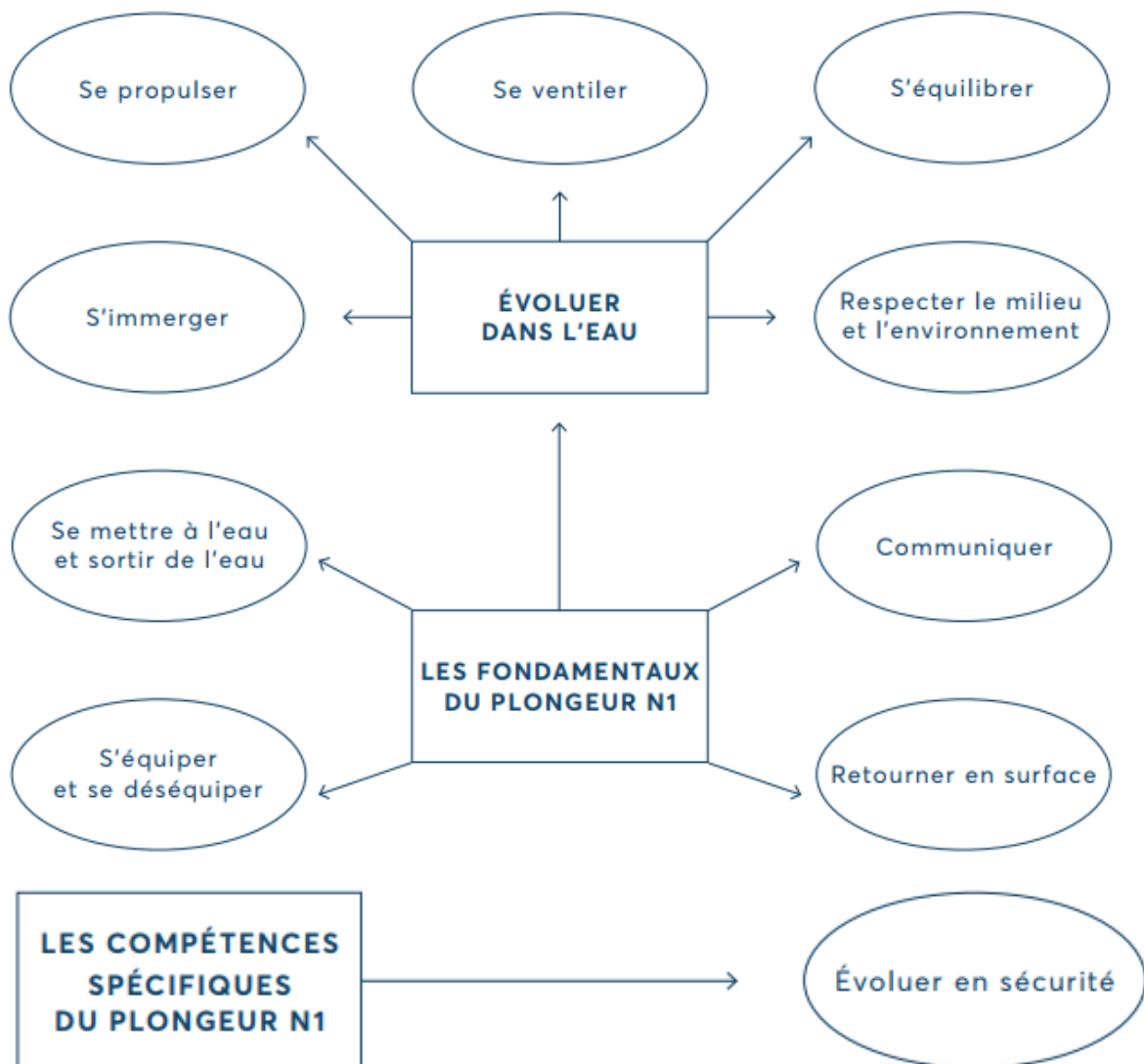


Révisions & Apports



Compétences du PE20

Ce que nous dit le manuel





THEORIE N1



Avant la plongée - Quelques Règles

Je prépare mon N1 FFESSM, c'est quoi tout ça ???

C'est quoi le N1 ?

Une fois que je l'aurai obtenu, je serai alors **PE20** = Plongeur Encadré à 20m

Cela veut dire que lorsque je serai PE20, je pourrai plonger jusqu'à 20m, avec un **GP** = Guide de palanquée.

Le GP sera le responsable de notre palanquée. Il a passé un diplôme spécifique pour cela.

Lors des plongées, il y a également un **DP** = Directeur de plongée. C'est lui qui sera responsable de toutes les palanquées durant la plongée. Il va donc donner ses directives au GP.

C'est quoi la FFESSM ?

C'est notre fédération sportive.



marins

FFESSM

La **FFESSM** = Fédération française d'études et de sports sous-

Elle a été créée en 1948, il s'agit de notre fédération sportive.

Elle organise la pratique de notre activité, la plongée sous-marine, ainsi que d'autres activités subaquatiques comme l'apnée, la nage en eaux vives, le hockey subaquatique...

La FFESSM fait partie de la **CMAS** = Confédération mondiale des activités subaquatiques

Elle en est même un des membres fondateurs. Cela permet une reconnaissance de nos diplômes au sein d'autres fédérations et à l'étranger.

Il existe d'autres fédérations de plongée en France et dans le monde, comme PADI par exemple.



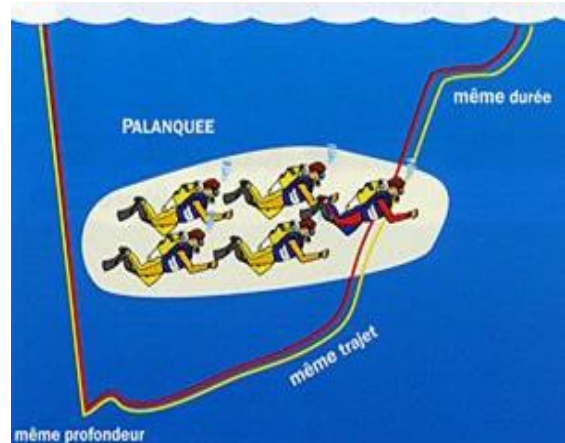
CMAS
CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION

C'est quoi ce que j'ai le droit de faire ?

C'est ce qu'on appelle les prérogatives. Un plongeur N1 peut plonger jusqu'à 20 mètres avec un Guide de Palanquée

Une palanquée, c'est un groupe de plongeurs qui :

- sont à la même profondeur
- font le même trajet
- durant le même temps de plongée



De quoi j'ai besoin pour aller plonger ?

Pour plonger, j'ai besoin de 2 à 3 documents obligatoires.

- 1) Ma carte de niveau
- 2) Mon certificat médical
- 3) Mon autorisation parentale (pour les mineurs)

Ma licence et mon carnet de plongée sont un plus et permettent de montrer que je plonge régulièrement



Avant la plongée - Équipement du plongeur



Masque : Il me protège le visage du contact de l'eau et me permet d'avoir une vision correcte.

Pour le choisir, je le place sur mon visage, sans mettre la sangle, j'inspire par le nez et je bloque ma respiration. Je lâche le masque, s'il tient tout seul, c'est qu'il est adapté à mon visage.

Tuba : Il me sert à respirer lorsque je suis sans ma bouteille, ou pour nager en économisant l'air dans ma bouteille.

Palmes : Elles me permettent de me déplacer. Il existe des palmes chaussantes (que je peux mettre avec des chaussons) ou des palmes réglables (à mettre avec des bottillons). Je choisis plutôt des palmes chaussantes, que j'essaie avec les chaussons, sinon je risque de ne pas pouvoir les mettre avec.



Chaussons : Ils sont en néoprène, et même s'ils ne sont pas indispensables en piscine, ils me protégeront du froid en mer.



Bloc (ou bouteille) de plongée : C'est un récipient métallique résistant qui contient de l'air, le même que je respire sur la terre ferme. L'air est comprimé dans la bouteille, ce qui veut dire qu'elle contient assez d'air pour que je puisse respirer pendant toute ma plongée. Je vérifie tout de même régulièrement l'air qu'il me reste. Je ne laisse pas mon bloc debout sans surveillance, pour éviter tout risque de chute de ce dernier, au risque de casser quelque chose. C'est le club qui me le prêter.

Le gilet stabilisateur (ou stab) : Il me permet de porter mon bloc comme un sac à dos.

Il me permet de me maintenir à la surface sans avoir besoin de palmer. Il me permet de m'équilibrer et de me stabiliser durant la plongée. Il peut également me permettre de remonter sans palmer.

Avec une combinaison, il est possible que je sois obligé de prendre une taille plus grande qu'en piscine.

Le club peut m'en prêter un.



Le détendeur : C'est le nom qui désigne l'ensemble de plusieurs parties. Il se fixe sur la bouteille par le 1^{er} étage (1). Ce dernier est soit un étrier (a), soit un DIN (b).

Le club peut m'en prêter un.

Le deuxième étage du détendeur : (2) Il me sert à respirer. Il détend l'air qui est dans mon bloc (en plus du 1^{er} étage) pour que je puisse respirer à la pression ambiante.



THEORIE N1



Le manomètre : (3) Il me sert à vérifier combien d'air il me reste dans ma bouteille. Je le regarde régulièrement lorsque je plonge.

Le direct system : (4) Il permet de relier le détendeur au gilet. Grâce à lui, je peux mettre de l'air dans mon gilet.

L'octopus (ou détendeur de secours) : (5) En tant que N1, il n'est pas obligatoire. Il me sert pour donner de l'air à quelqu'un sous l'eau s'il n'a plus d'air, avant que le GP ne s'en occupe.



La combinaison de plongée : En mer elle est indispensable. Elle me protège du froid.

Il existe plusieurs sortes de combinaisons pour plonger partout, du shorty lorsque l'eau est vraiment très chaude, jusqu'à une combinaison complètement étanche pour plonger sous la glace par exemple.

Il existe plusieurs épaisseurs de combinaisons.

Je ne suis pas obligé d'en acheter une, car je peux la louer dans des magasins de plongée. Avant de la louer, je l'essaye, pour être sûr d'arriver à la mettre, car elles ne taillent pas toutes de la même manière.

La cagoule : En eau froide (<23°C), c'est un complément obligatoire à la combinaison. La tête se refroidit plus vite que le reste de mon corps. Elle peut être intégrée à la combinaison ou pas.

Les gants : Ils ne sont pas obligatoires, tant que je ne plonge pas en eau froide. Avec, j'aurai plus de mal à utiliser mes mains.



La ceinture de plombs : Dessus, je vais pouvoir mettre des plombs. Ces derniers vont me permettre de contrer la flottabilité de la combinaison. Je demande conseil à mes moniteurs pour savoir combien je dois en prendre.

Je n'ai pas besoin de les acheter, le club me les prêtera.

La lampe ou phare de plongée : Elle n'est pas indispensable, mais elle me permet d'éclairer ce que je regarde sous l'eau et de mieux le voir. Attention, il faut que la lampe soit étanche, sinon, je ne pourrai pas l'emporter avec moi en plongée.



L'ordinateur de plongée : Il n'est pas obligatoire au N1, j'en aurai besoin sur les niveaux supérieurs.

Il me permet de connaître tous mes paramètres de plongée : la profondeur à laquelle je suis, la profondeur à laquelle j'ai été, le temps de plongée, et d'autres paramètres que j'apprendrais au fur et à mesure de mes formations.

Pour débiter, ce n'est pas la peine de prendre un ordinateur trop haut de gamme. Il en existe des plus simples, qui fonctionnent aussi bien et permettent d'avoir les informations essentielles.



THEORIE N1



Avant la plongée – On est prêts à y aller ?

Je ne peux pas plonger n'importe comment. Il y a quelques règles à respecter.

- Si je décide de ne pas manger au repas précédent, je ne pourrai pas plonger. La plongée demande beaucoup d'énergie, et j'ai besoin de manger pour en avoir. En plus, cela me permettra d'avoir moins froid.
- Si je ne me sens pas bien ou que je suis malade, j'en parle avec mon GP. Faire la plongée n'est pas une obligation. Il vaut mieux ne pas faire celle-ci parce que je ne me sens pas bien et pouvoir profiter de la suivante en pleine forme.
- Si je suis enrhumé, j'évite de plonger. Je risque de me faire très mal en descendant et/ou en montant.
- Si j'ai des questions ou des appréhensions, je n'hésite pas à en parler avec mon GP. Comme cela, il est au courant et il fera attention sur ces points-là.

Je prends soin de moi :

- Je me protège du vent : sur le bateau, je peux mettre un coupe-vent. Si je plonge en ayant déjà froid, j'aurai froid plus vite sous l'eau
- Je protège mes oreilles : elles sont fragiles, s'il fait froid ou qu'il y a du vent, je peux mettre un bonnet
- Je me protège du soleil : de la crème solaire (respectueuse des océans), un chapeau sur la tête. Si j'attrape un coup de chaud, ma plongée ne sera pas agréable du tout...

Je m'occupe de mon matériel :

- Je me positionne sur le bateau là où mon guide de palanquée me l'a indiqué
- Je grée mon matériel et effectue toutes les vérifications nécessaires
- J'informe mon GP de la pression de ma bouteille
- J'accroche mon bloc sur le bateau pour ne pas qu'il tombe
- Je ferme mon bloc en laissant le détendeur sous pression, je le rouvrirai avant de me mettre à l'eau
- Je range toutes mes petites affaires dans un sac filet pour ne pas qu'elles traînent et que quelqu'un marche dessus
- J'aide au besoin les autres membres de ma palanquée.

Pendant la plongée – La Pression

La pression, c'est une force, un poids, qui appuie sur nous ou sur un objet.

La pression varie avec la profondeur.

Plus on descend, plus la pression augmente.

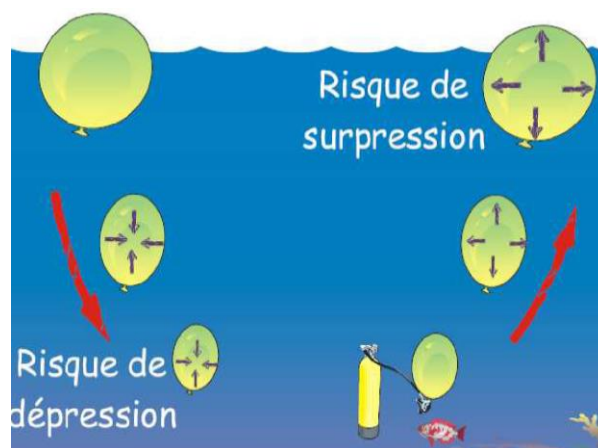
Plus on remonte, plus la pression diminue.

La pression n'a que des effets minimes sur les liquides, ni sur les solides, je ne peux pas compresser avec ma main de l'eau ou une pierre.

Par contre elle a beaucoup plus d'effet sur les volumes souples, qui contiennent du gaz (comme de l'air par exemple), je peux comprimer une éponge dans ma main.

Plus la pression va augmenter, plus elle va comprimer les volumes.

Plus la pression va diminuer, plus les volumes vont se dilater.



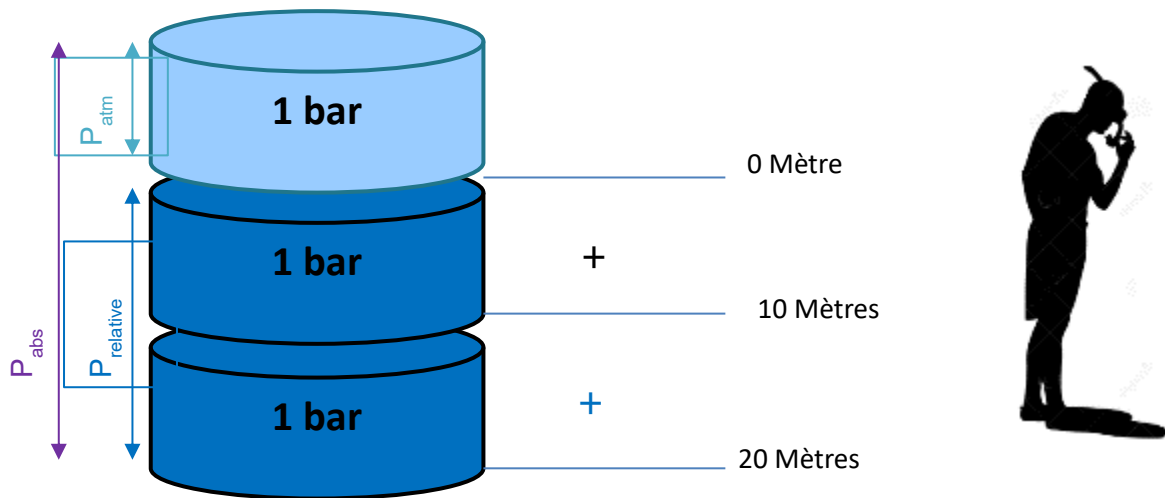
Si on résume, plus la pression augmente (descente), plus les volumes diminuent

Plus la pression diminue (remontée), plus les volumes augmentent

Il y a la pression de l'air, que je ne sens pas, car j'y suis habitué, qui s'appelle la pression atmosphérique (P_{atm}).

Et il y a la pression de l'eau, qui augmente en même temps que la profondeur, que l'on appelle pression hydrostatique ou pression relative ($P_{relative}$).

La pression absolue est la somme de ces deux pressions (P_{abs}).



La pression atmosphérique est de 1 bar au niveau de la mer

La pression relative va augmenter progressivement avec la profondeur, de 1 bar tous les 10 mètres.

A 5 mètres, elle aura augmenté de 0,5 bar, à 10 mètres, de 1 bar.

La pression absolue (qu'on appelle souvent simplement pression) est la somme des deux.

Quelle est la Pression (**absolue**) à :

- 5 mètres ? : 1 bar + 0,5 bar = 1,5 bars
- 10 mètres ? : 1 bar + 1 bar = 2 bars
- 18 mètres ? : 1 bar + 1,8 bar = 2,8 bars
- 20 mètres ? : 1 bar + 2 bars = 3 bars



THEORIE N1

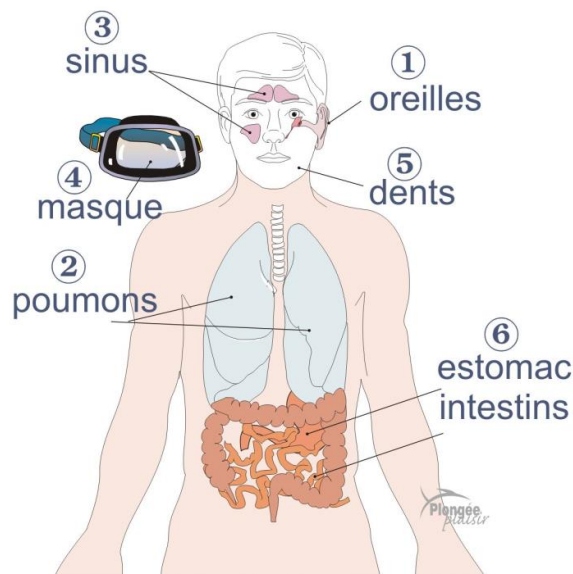
Cela veut dire que dans notre corps, la pression ne va pas agir partout.
Elle ne va pas agir de la même manière en fonction des zones.

Elle ne va pas agir sur tout ce qui est dur, comme mes os.
Elle ne va pas agir sur tout ce qui est liquide, comme mon sang.

En revanche, elle va agir sur les endroits de mon corps dans lesquels il y a de l'air :

- Mes oreilles
- Mes sinus (des cavités dans mon crâne)
- Mes dents
- Mes poumons
- Mon estomac et mes intestins

Lorsque je mets mon masque, je rajoute un volume d'air sur lequel la pression va agir aussi.



Plus la pression va augmenter, plus elle va comprimer les volumes.
Plus la pression va diminuer, plus les volumes vont se dilater.

La pression peut alors provoquer des « incidents », on les appelle les barotraumatismes.

Pendant la plongée – Comment éviter les petites choses désagréables (les barotraumatismes)

Certains barotraumatismes peuvent se manifester à la descente

Quel barotraumatisme ?	Qu'est-ce que je ressens ?	Pourquoi ?	Que faire pour que ça n'arrive pas ?
Oreille	Douleur à l'oreille	De chaque côté de mon tympan, les pressions ne sont pas les mêmes	Je descends doucement (à la vitesse de mon GP) J'équilibre régulièrement mes oreilles
Sinus	En fonction du sinus touché, douleur au front, aux pommettes Je peux même saigner du nez	Les canaux qui les relient aux fosses nasales est bouché et l'air ne circule plus	Je ne plonge pas enrhumé
Placage du masque	Une gêne, une douleur au niveau des yeux Ma vision peut se troubler	La pression augmente et le volume d'air qui est dans mon masque prend alors moins de place	Pendant la descente, je souffle de temps en temps par le nez pour rajouter de l'air dans mon masque

THEORIE N1

D'autres barotraumatismes peuvent se manifester à la remontée

Quel barotraumatisme ?	Qu'est-ce que je ressens ?	Pourquoi ?	Que faire pour que ça n'arrive pas ?
Oreille	Des vertiges	Je suis remonté trop vite, mon oreille n'a pas eu le temps de s'équilibrer naturellement	Je remonte doucement (à la vitesse de mon GP) Je n'équilibre pas mes oreilles , au risque de me faire mal
Poumons	Douleur au niveau de la cage thoracique	Je suis remonté trop vite et je n'ai pas assez soufflé. Le volume d'air dans mes poumons a alors pris plus de place que prévu	Je ne bloque jamais ma respiration Je respire en continue
Sinus	En fonction du sinus touché, très mal au front, aux pommettes Je peux même saigner du nez	Les canaux qui les relient aux fosses nasales est bouché et l'air ne circule plus	Je ne plonge pas enrhumé
Dents	Mal aux dents	Un plombage d'une de mes caries n'est plus tout à fait étanche et l'air peut rentrer dedans	Je vais régulièrement chez le dentiste
Estomac et intestins	Mal au ventre	L'air qui est présent dans mon estomac ou dans mes intestins prends plus de place	Avant de plonger, j'évite les boissons gazeuses J'évite de manger trop d'aliments qui vont me donner des gaz

Pendant la plongée – Communiquer

Sous l'eau, il m'est impossible de parler.
Heureusement, il existe des signes pour pouvoir le faire.

Cela permet à mon GP de me poser des questions, et je peux lui répondre.

Les signes usuels :



Le GP me demande si ça va
Je dis que tout va bien
C'est le signe pour dire OK



Descendre



Monter



Ça ne va pas
Je ne me sens pas bien



J'ai froid



Je suis essoufflé



Il me reste 100 bars
dans ma bouteille



Je suis sur la réserve
(C'est-à-dire il me reste
50 bars dans ma
bouteille)



Je suis en panne d'air



Fin d'exercice / fin
de plongée

Bien sûr, ce ne sont pas les seuls gestes, il en existe beaucoup d'autres.
Comme par exemple :



Toi



Stop



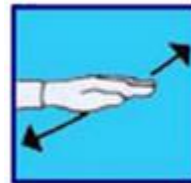
Moi



On se rapproche



Nous tous



On se stabilise



Inspire



On va palmer



Expire

Ce ne sont que quelques exemples, il en existe encore beaucoup d'autres
Je suis capable de presque tout dire juste avec des signes

Alors je n'hésite pas sous l'eau à dire que tout va bien ou que quelque chose ne va pas

Il existe même des signes pour la bio, pour dire ce que je suis en train de regarder

Voici quelques exemples :



Je forme un V avec mes doigts

C'est un végétal



Je garde ma main à plat sans bouger

C'est un ver plat



Je forme un A avec mes doigts

C'est un animal



Je fais des mouvements horizontaux avec le pouce et l'index

C'est un crustacé



Je fais des cercles avec ma main, sur mon autre main

C'est une éponge



Je garde ma main vers le bas, doigts écartés

C'est une étoile de mer



Je fais des mouvements de haut en bas avec mon index sur mon autre main

C'est un animal qui pique



Je fais un mouvement d'ondulation avec ma main

C'est un poisson



Les deux mains collées, je fais des mouvements d'ouverture et de fermeture avec mes doigts

C'est un coquillage qui a 2 coquilles

Ce ne sont pas les seuls signes qui existent, il y en a plein d'autres, mon moniteur pourra m'en apprendre d'autres.



Pendant la plongée – Comment va-t-on plonger ?

L'air est composé de gaz.

Les deux plus importants sont le dioxygène et l'azote. Il y en a d'autre, mais dans des quantités très faibles.

L'oxygène nourrit mes cellules.

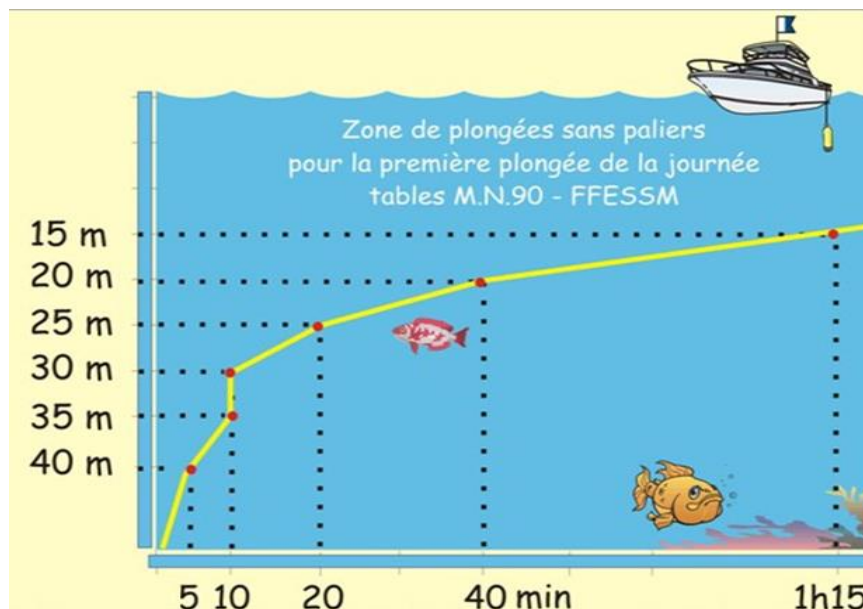
L'azote lui, ne me sert pas à grand-chose, et lorsque j'expire, il ressort de mon corps.

Lorsque je suis en plongée, comme à la surface, ces gaz rentrent dans mon corps (mon sang et mes cellules) sous forme de petites bulles. Avec la pression, elles sont plus nombreuses qu'à la surface et mon corps stocke le surplus. Lorsque je respire normalement, j'expire ces petites bulles, mais pas à la même vitesse que le stockage.

Mon corps quand je plonge, c'est un peu comme une bouteille de soda que j'aurai secoué et qu'il faut que j'ouvre.

Quand je remonte, je remonte doucement, pour laisser le temps aux petites bulles de s'évacuer.

De temps en temps, il va falloir que je m'arrête à une certaine profondeur, et que j'attende un peu avant de pouvoir recommencer mon ascension. C'est ce qu'on appelle un palier.



Les paliers deviennent obligatoires si je passe plus d'un certain temps à une profondeur donnée.

La courbe de plongée sans paliers m'indique ces valeurs.

Les paliers sont une procédure de désaturation / décompression qui vont m'éviter d'avoir des problèmes bien plus importants qui s'appellent des accidents de désaturation (ou ADD).

Pour pouvoir calculer ces paliers, je peux utiliser plusieurs méthodes :

- Les tables de plongée :

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
20m	5 min		2	B
	10 min		2	B
	15 min		2	D
	20 min		2	D
	25 min		2	E
	30 min		2	F
	35 min		2	G
	40 min		2	H
	45 min	1	3	I
	50 min	4	6	I
	55 min	9	11	J
	60 min	13	15	K
	1h05	16	18	K
	1h10	20	22	L
	1h15	24	26	L
	1h20	27	29	M
	1h25	30	32	M
	1h30	34	36	M

Comme colonnes, je vois :

- La profondeur à laquelle je plonge
- La durée de ma plongée
- 3 mètres : si la colonne est remplie, c'est que je devrai faire un stop durant un temps en minutes inscrit, à cette profondeur
- DTR (durée totale de remontée) : du coup, remonter me prendra un certain nombre de minutes

Par exemple, lorsque je plonge à 20 mètres :

- Si je reste moins de 40 minutes, je vois que je n'ai pas besoin de faire de palier, car rien n'est indiqué dans la colonne 3 mètres.
- Mais si je reste 50 minutes, je vois que je devrais faire 4 minutes de palier, donc d'arrêt avant de pouvoir continuer de remonter. La durée de ma remontée, en comptant le palier me prendra 6 minutes.

- L'ordinateur de plongée :

En tant que N1, je n'ai pas l'obligation d'en avoir un, mais si mon GP n'a pas de tables de plongée, il aura un ordinateur.

Il existe plein de modèles différents, mais tous me donnent durant ma plongée les informations dont j'ai besoin pour savoir si je dois faire ou non des paliers.

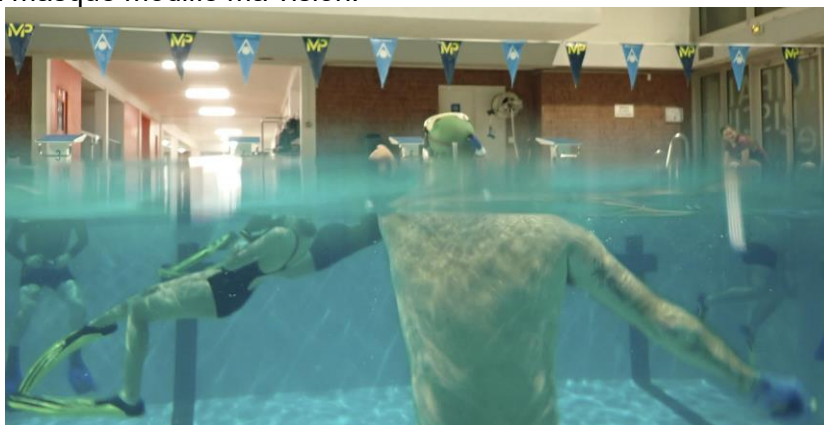
- La profondeur à laquelle je suis actuellement (1)
- La durée de ma plongée (2)
- Le temps qu'il me reste avant d'avoir des paliers obligatoires (3)
- Si j'ai dépassé ce temps, il me donne la profondeur à laquelle je dois faire mon palier et le temps de mon palier



Pendant la plongée – Autour de moi

Sous l'eau, rien n'est pareil, même si je m'y sens bien, ce n'est pas mon élément. Mes sens de l'ouïe et de la vue sont modifiés.

Ma vue : mon masque modifie ma vision.



Il grossit ce que je vois et le rapproche. Sur la photo, je vois bien la différence entre la tête du nageur qui est hors de l'eau et son dos que je vois sous l'eau.

Quand je descends, le soleil a de plus en plus de mal à éclairer, du coup, les couleurs deviennent plus sombres et certaines couleurs disparaissent jusqu'à ce que je les éclaire. Le rouge disparaît en premier, le bleu en dernier.

Mon ouïe : mes oreilles ne sont pas faites pour entendre et écouter sous l'eau.

Le son voyage dans l'eau 5 fois plus vite que sur terre. Je suis donc incapable de localiser d'où viennent les sons que j'entends sous l'eau.

Je suis obligé de tourner la tête dans toutes les directions (devant, derrière, sur les côtés, au-dessus, au-dessous) pour identifier la source du bruit.

Mon goût : je ne vais pas trop m'en servir.

Mon odorat : là non plus, je ne vais pas trop m'en servir...

Mon toucher : je pourrais m'en servir comme sur terre.

D'ailleurs, pour gérer mon gilet, faire un vidage de masque ou attraper mon manomètre, je m'en sers.

Mais en revanche, je ne vais rien toucher d'autre pendant ma plongée. Je pourrais me couper sur des roches, me faire piquer par un animal dont c'est le moyen de défense, ... Du coup, à part à mon matériel, je ne touche à rien.

THEORIE N1

Je fais attention à ma palanquée :

- J'écoute et j'applique ce que me dit mon GP
- Je reste à sa hauteur, ni au-dessus, ni au-dessous
- Je reste près de lui et des autres membres de ma palanquée
- Si mon GP me pose une question, je lui réponds
- Si j'ai besoin de lui dire quelque chose, je lui fais signe et je lui dis



Je fais attention à moi :

- Je communique à mon guide de palanquée tous les petits désagréments qui m'arrive car il pourra m'aider à les gérer.
- Si je n'arrive pas à prévenir mon GP je préviens un membre de la palanquée qui m'aidera et préviendra le GP.

Le froid :

Dans l'eau, je vais me refroidir beaucoup plus vite que sur la terre. Même si j'ai bien mis ma combinaison, ma cagoule et mes chaussons pour ne pas avoir froid, je peux le ressentir.

J'avertis tout de suite mon GP.

Si je laisse le froid s'installer, je ne profiterai pas de ma plongée, et je consommerai beaucoup plus d'air, ce qui pourrait me mener à une panne d'air.

L'essoufflement :

Je peux m'essouffler si j'ai froid pendant la plongée ou si je fais un gros effort

Je préviens tout de suite mon GP.

Ensuite, j'arrête de palmer, de bouger dans tous les sens. Je me calme et me concentre sur ma respiration.

J'essaie d'expirer le plus possible, ça m'aidera à reprendre ma respiration.

Si je laisse un essoufflement s'installer, je vais consommer beaucoup plus d'air et risquer de me retrouver en panne d'air.

Je respecte ce qui m'entoure :

Les autres plongeurs, ainsi que l'environnement

- J'écoute les consignes qui me sont données sur le bateau au moment de remonter (1)
- Je ne touche à rien et je fais attention avec mes palmes à ne pas abîmer ce qui m'entoure (2)
- Je ne remonte rien (3)
- Je ne nourris pas les poissons (4)
- Je fais attention à mon matériel, je ne le laisse pas trainer (octopus, manomètre) (je l'accroche pour ne pas qu'il traîne) (5)
- J'évite de faire trop de mouvements et avec mes palmes, je fais attention à ne pas soulever trop de sable ou de vase, sinon les autres ne verront plus rien (6)
- Je profite de tout ce qui m'entoure, je regarde et je peux montrer aux autres ce que je vois (7)
- Je fais attention dans les grottes à ne rien abîmer, ni au sol, ni au-dessus. Je reste bien stabilisé et équilibré -8)
- Je ne touche à rien et surtout n'embête pas les animaux (9)
- Je fais attention au sol à ne rien abîmer, ne rien casser et ne rien arracher (10)



Pendant la plongée – Et si je perds ma palanquée



Et si je **perds ma palanquée**, qu'est-ce que je fais ????

Je reste calme et je respire normalement, si je ne les vois pas, ils ne me voient pas non plus...

Et eux aussi vont se demander où je suis passé.

Je regarde tout autour de moi, devant, derrière, dessous, dessus, je vais peut-être les apercevoir (ou leurs bulles, lumières...)

Et j'attends environ quinze secondes (je compte dans ma tête), car eux aussi font la même chose

Je ne pars pas avec une autre palanquée

Si je ne les vois toujours pas, je remonte tout doucement vers la surface. Ça veut dire que je dois avoir compté au moins jusqu'à 90 avant d'avoir atteint la surface

Je m'arrête un peu avant la surface, pour bien regarder qu'il n'y a pas d'obstacles au-dessus de moi (une bouée, un bateau, un jet-ski...)

A l'arrivée en surface, je gonfle mon gilet

Et je fais signe au bateau

Je vais alors retrouver le reste de ma palanquée, qui aura fait exactement la même chose que moi !!!



THEORIE N1



Pendant la plongée – La fin de la plongée

Après avoir profité des fonds marins, d'avoir exploré le site sur lequel a plongé ma palanquée, mon guide de palanquée va m'indiquer que la plongée est terminée et que nous allons remonter.

Je me comporte comme pour le reste de la plongée :

- Je ne me précipite pas à la surface
- Je reste à la hauteur de mon GP
- Je suis ce qu'il me dit de faire
- Je réponds aux questions qu'il me pose

En remontant, la pression va diminuer au fur et à mesure.

C'est entre 0 et 10 mètres qu'en proportion, la pression change le plus. Il faut donc que je fasse bien attention à suivre la vitesse de remontée de mon GP.

Pendant que nous remontons, le GP va peut-être me dire de m'arrêter afin d'effectuer un palier.

Je fais attention à bien me stabiliser et à rester à la même profondeur que lui.

A ce moment-là, il sortira peut-être un parachute, c'est une grande bouée verticale qui permet de prévenir le bateau (et les autres bateaux qui seraient dans le coin) qu'il y a des plongeurs à cet endroit.

Je recommencerai à remonter vers la surface que lorsque mon GP me l'aura dit.

Une fois à la surface de l'eau, je gonfle mon gilet pour ne pas me fatiguer.

Je vais rejoindre le bateau, toujours en restant en palanquée. Le GP nous fera remonter l'un après l'autre sur le bateau.

Pendant que j'attends mon tour pour remonter, je reste sur le côté du bateau, jamais devant l'échelle.

Quand c'est à mon tour, je me dirige vers l'échelle, et remonte sur le bateau et je me décale pour laisser le suivant remonter.

Je peux alors enlever mes palmes et mon bloc.





THEORIE N1

Après la plongée

Je m'occupe de mon matériel

- Je dégrée mon matériel
- Je le range sur le pont du bateau
- J'accroche mon bloc pour ne pas qu'il tombe
- Je range toutes mes autres petites affaires dans mon sac filet pour les regrouper et que personne ne marche dessus

Une fois revenu à terre

- Je le rince à l'eau douce
- Je le range pour ne pas qu'il s'abîme

A la fin du séjour je ferai tremper mon matériel dans de l'eau douce pour bien enlever le sel

Je prends soin de moi

- Je me protège du froid : sur le bateau, je peux mettre un coupe-vent, après m'être changé, je peux mettre un pull pour ne pas attraper froid
- Je m'hydrate : je prends une gourde sur le bateau pour pouvoir boire
- Je me repose, je ne fais pas de gros efforts, je ne fais pas de sport pendant au moins 6 heures, la plongée c'est déjà du sport
- Je protège mes oreilles : je les rince et je mets un bonnet pour ne pas attraper froid
- S'il y a un grand soleil, je me protège la tête en mettant un chapeau
- Je ne monte pas en altitude, je ne prends pas l'avion, je ne fais pas de parapente, je ne monte pas en montagne pendant au moins 24 heures

Je me remémore ma plongée

- Avec mon moniteur et le reste de ma palanquée, je prends le temps de reparler de la plongée et de ce que l'on a vu et ressenti
- Je remplis mon carnet de plongée

En résumé, le N1 c'est :

Je sais palmer sur le ventre,
sur le dos et sur le côté ainsi
qu'en capelé

Se propulser

Je sais inspirer et expirer
Je sais vider mon tuba et vider mon masque
Je sais enlever et remettre mon détendeur en bouche

Se ventiler

Je sais m'équilibrer dans l'eau avec
mes poumons... et ma stab

S'équilibrer

Je sais descendre en
canard et en phoque

S'immerger

ÉVOLUER
DANS L'EAU

Respecter le milieu
et l'environnement

Je sais faire attention à ce qui m'entoure

Je ne touche à rien et fais attention à mon
matériel et à mes palmes pour ne rien
abîmer

Je sais me mettre à l'eau en saut droit, en
basculer arrière, en descendant de l'échelle
ou en partant d'une plage

Se mettre à l'eau
et sortir de l'eau

Je sais remonter sur le bateau ou sur la
plage

Communiquer

Je sais communiquer avec ma palanquée
grâce aux signes

LES FONDAMENTAUX
DU PLONGEUR N1

S'équiper
et se déséquiper

Je sais gréer et dégréer mon matériel et faire
les vérifications

Retourner en surface

Je sais retourner en surface, à la vitesse de
mon GP ou tout seul

Je sais faire un palier et un tour d'horizon avant
d'arriver à la surface

Je sais m'équiper et me déséquiper au sec ou
dans l'eau

LES COMPÉTENCES
SPÉCIFIQUES
DU PLONGEUR N1

Évoluer en sécurité

Je comprends et j'applique les consignes données
Si besoin, je sais aider un coéquipier avant
l'intervention du GP