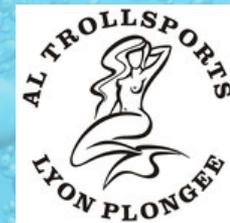


La Planification en plongée autonome PA20



Cours Niveau 2

Avril 2022



Comité départemental

RHÔNE & LYON MÉTROPÔLE

Technique



Introduction

Une plongée ça peut se préparer :

A la maison



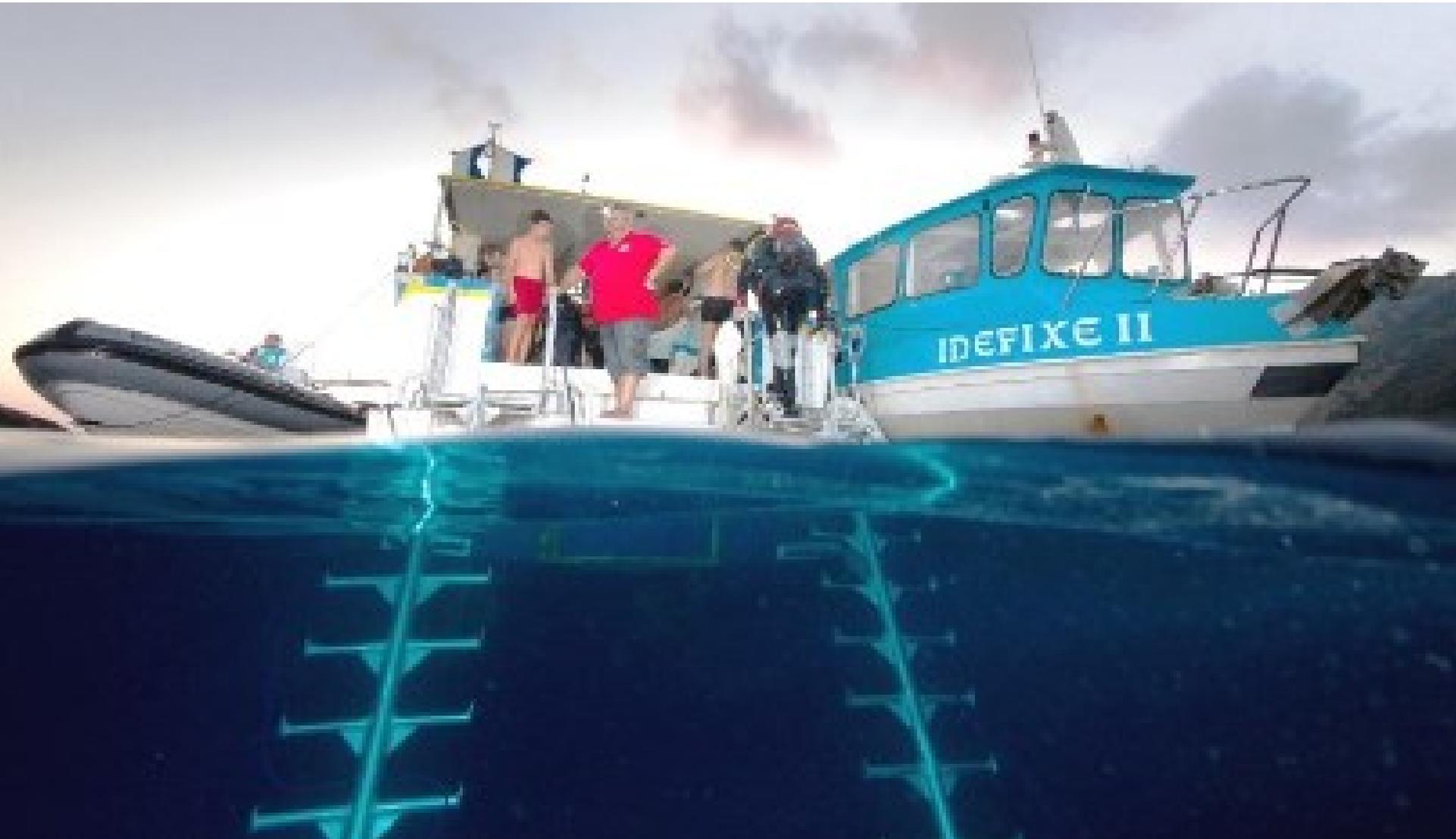
En faisant son sac avant de partir



En s'équipant sur le quai

Avant de se mettre à l'eau

Plongée en SCA



Plongée en SCA

Vous venez d'arriver au club, et on vous présente le binôme avec qui vous allez plonger.

Qu'allez vous vous raconter avant d'y aller ?



Plongée en SCA / Briefing

- P** **P**ersonne : voyez à qui vous avez affaire
- P**
- Est-il (elle) fatiguée ?
- M**
- A-t 'il des problèmes d'oreille qui vont vous rendre la descente compliquée ?
- C**
- Est-il stressé ?
- P**
- Qu'est ce qui l'intéresse ? Les flabellines ?



Plongée en SCA / Briefing

- P **P**longeur : qu'est ce qu'il sait faire
- P**
- Depuis combien de temps n'a t'il pas plongé ?
- M
- Quel est son expérience et son vécu de plongeur ? A-t 'il déjà plongé profond ?
- C
- P

Plongée en SCA / Briefing

P **M**atériel : si je dois l'assister ou lui s'il doit
P m'assister

- M**
- Comment fonctionne nos gilets ?
 - Combinaison étanche ?
- C**
- Quels sont nos
- P**
- détendeurs et quelle est notre configuration (où est l'Octopus) ?



Plongée en SCA / Briefing

P
P

Communication : comment dit il ?

M

- On fait un palier à 5 mètres pendant 3 mn

- Il me reste 150 bars

C

- Plus que 5 minutes avant d'avoir du palier

P

- Tu sors ton parachute ?

- Où est la bateau ?



Plongée en SCA / Briefing

Plongée : Suivant la courbe de plongée

P
M
C
P
En intégrant :

Temps

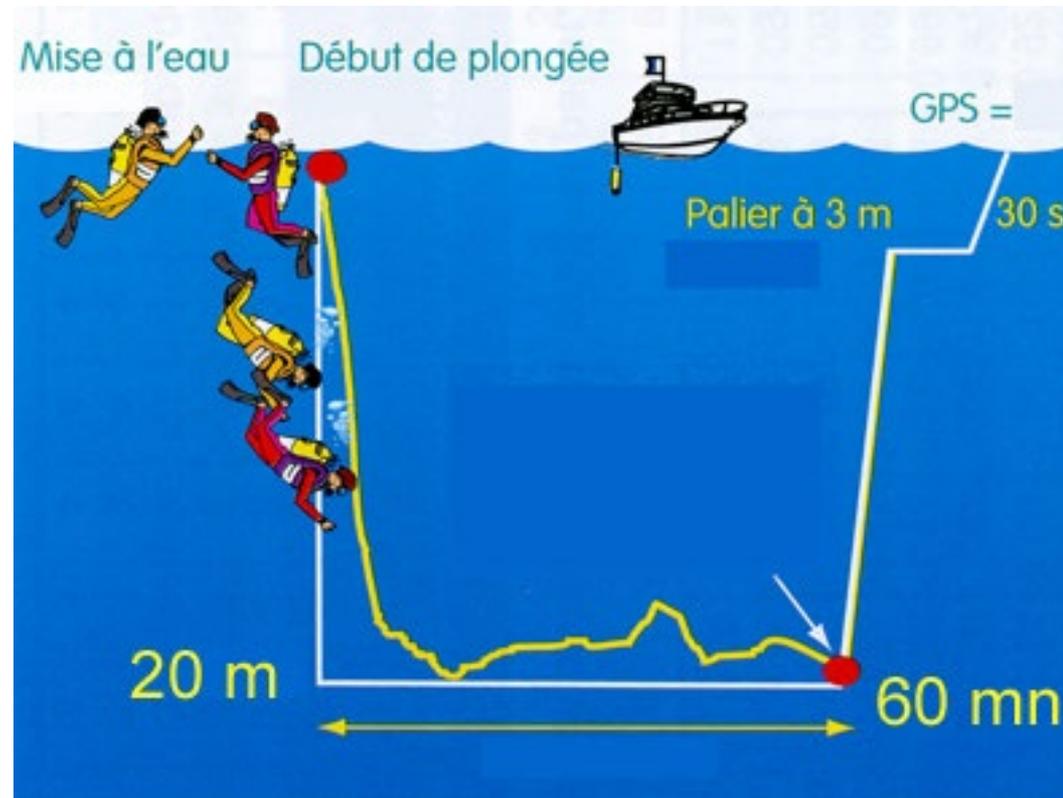
Air

Profondeur

Communication

Orientation

Décompression



Plongée en SCA / Briefing

ON DIT CE QU'ON FAIT
ON FAIT CE QU'ON DIT



Plongée en SCA / Briefing

- Mise à l'eau / Immersion :
 - Saut Droit / Bascule Arrière / Capelage dans l'eau
 - Il y a du courant on se retrouve à 3 mètres au bout
 - On va d'abord à la bouée pour s'immerger....
- Descente :
 - Tête et bas et on palme pour aller plus vite
 - J'ai les oreilles sensibles, ou descend doucement...

Plongée en SCA / Briefing

- T** Temps : Quand faisons nous demi-tour ?
- A**
- P**
- C**
- O**
- D**
- Respecter les directives du DP – Toujours !
 - On peut se donner un temps Fonds
 - Ou une DTR (Durée Totale de Remontée)

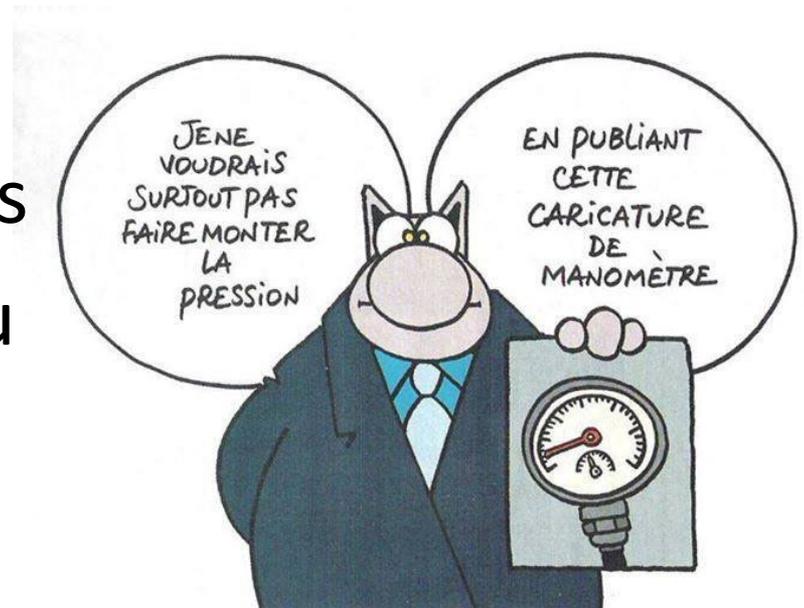
Plongée en SCA / Briefing

T
Air : Quand faisons nous demi-tour ?

P
- Le premier qui arrive à 130 bars on remonte

C
- Tu me signales dès que tu es à 100 bars

D
- 50 bars sur le bateau



Plongée en SCA / Briefing

T
A
P
C
O
D

Profondeur :

- Profondeur maximum qu'on se fixe
- Si on fait l'aller à 40m, on fait le retour à 15m

Plongée en SCA / Briefing

Communication : et oui encore !

T

A

P

C

O

D

- Bien caler tous les signes liés à la décompression
 - Temps et Profondeur de Palier
 - Temps avant d'entrer dans les paliers obligatoires
 - J'ai fini mes paliers / je n'ai pas de paliers à faire
 - Il me reste 1 minutes, 2 minutes de palier
- Tu passes devant, je te suis
- Si je vois un poulpe, un mérrou, je fais ça...

T
A

Orientation : Où allons nous et comment on en revient ?

P
C

- Par rapport au site, quels sont les éléments remarquables ?

O
D

- On se retourne régulièrement pour voir à quoi ça ressemble quand on rentre

- On note les points particuliers et les profondeurs : exemple : Corps mort à 8m

T **D**écompression :

A Comprendre comment l'autre gère sa
P décompression

C - On fait 3 mn à 3 mètres

O - J'ai « durci » mon ordinateur et avec une
D douche j'ai déjà 5 mn à 3 mètres

**Quand on décide de finir la plongée, on
remonte et on ne traîne pas**

Plongée en SCA / Briefing

En conclusion

- T
A
P
C
O
D
- Comment déterminer quand on fait demi-tour ? Prendre plusieurs paramètres le premier atteint déclenche la remontée*
- Une pression minimum (à 90b on rentre)
 - Un temps de plongée – fréquent en SCA
 - Un nombre de minutes de palier max (ou no Deco)
 - Une DTR max (Durée Totale de Remontée)