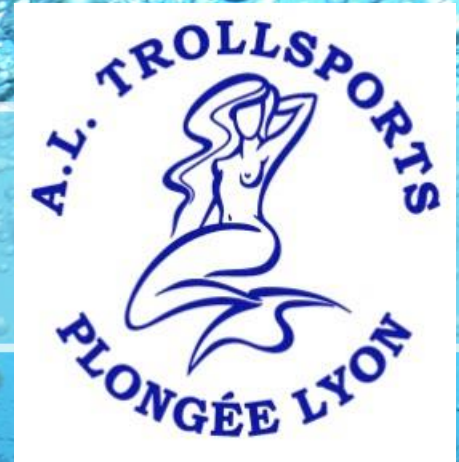


NIVEAU 2 - THEORIE



PLANIFICATION DE PLONGEE AUTONOME Synthèse des éléments

07/04/2025



Laetitia FUENTES
FFESSM E3 #25823
Moniteur Nitrox #9737
CMAS Instructor**
Advanced Nitrox Instructor

Objectif de ce cours

En tant que plongeurs PA20 vous devrez préparer et conduire votre plongée autonome en co-responsabilité avec votre/vos coéquipiers

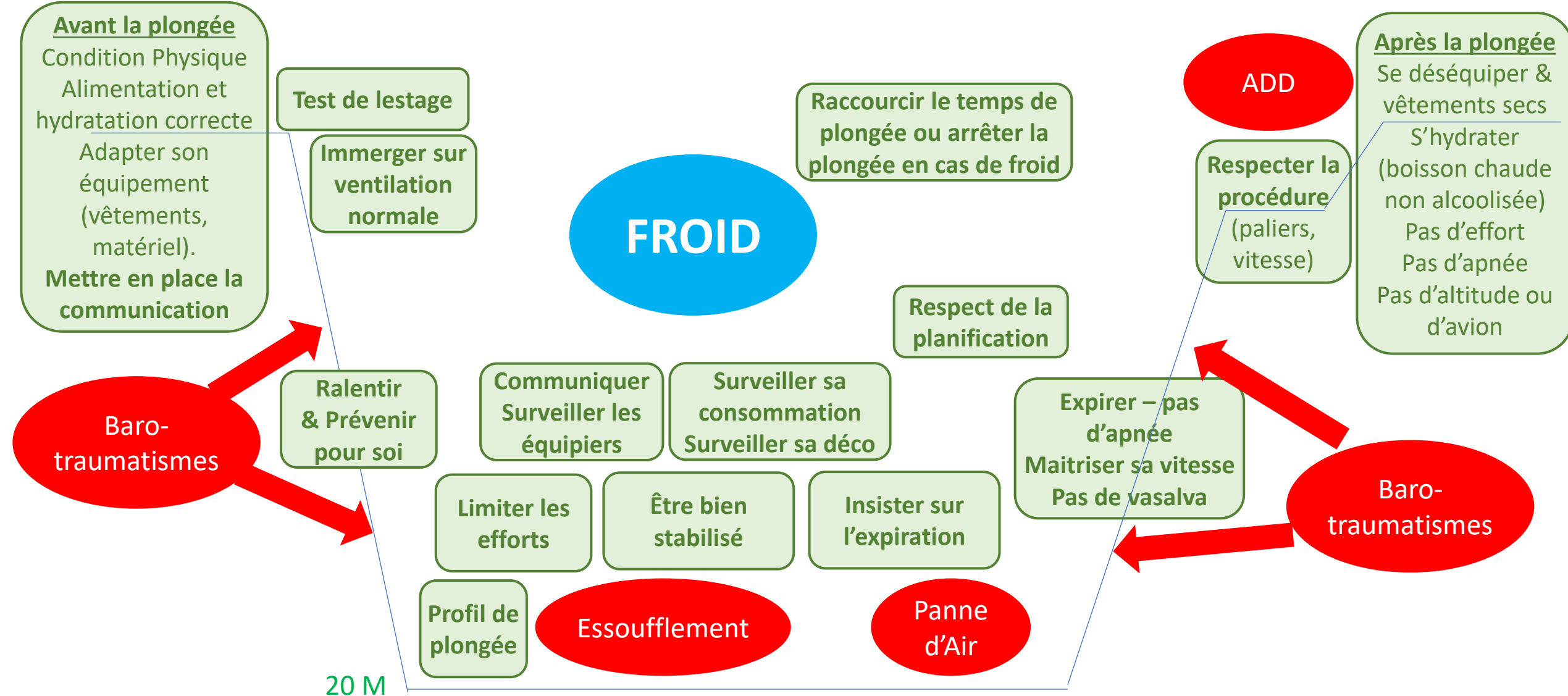
Ce cours vous apporte les éléments de construction nécessaires à la préparation/planification de ces plongées en autonomie

Agenda

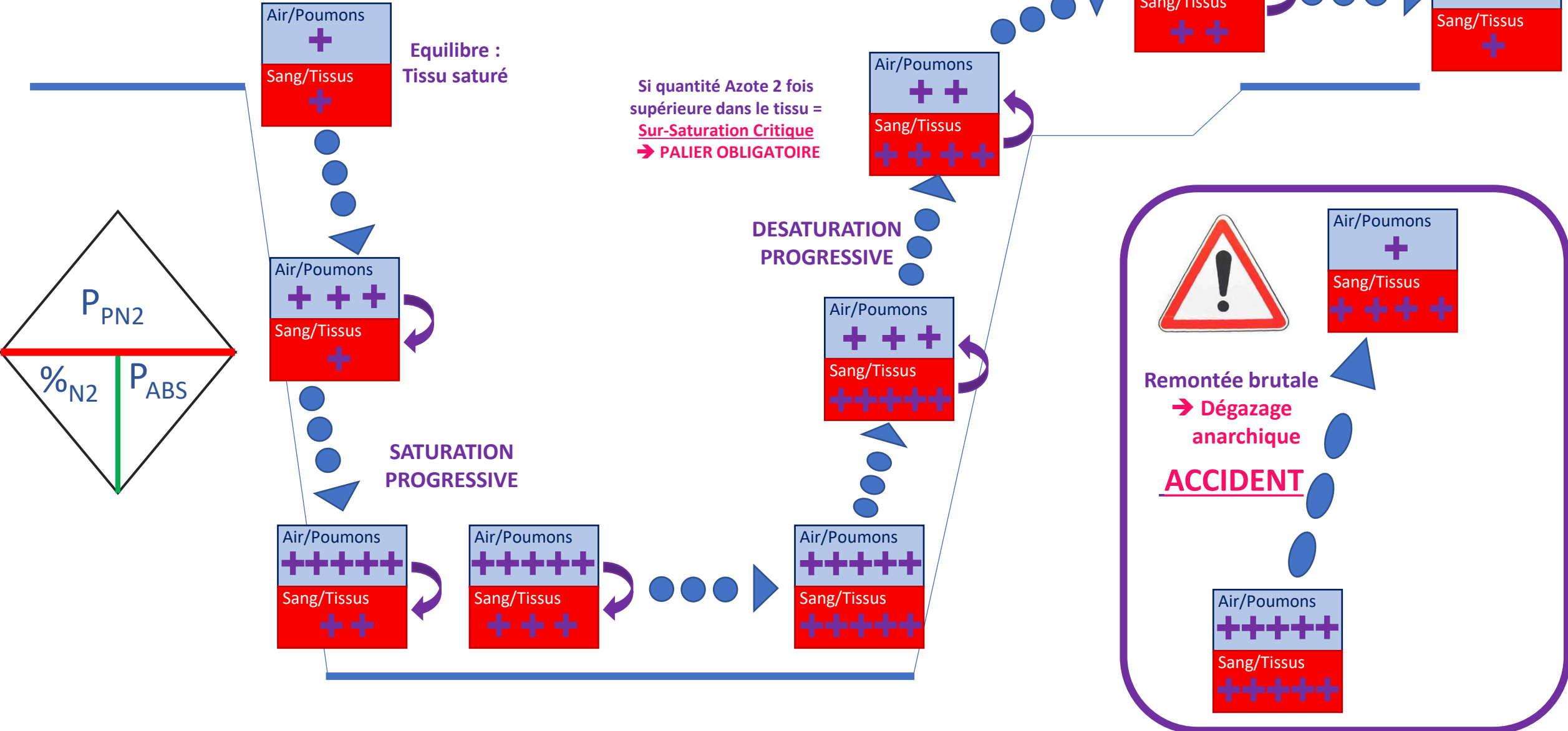


- 1** Synthèse de l'accidentologie en zone 0-20M
- 2** Rappels des éléments de saturation / désaturation
- 3** La planification
- 4** En résumé ... et en images

Accidentologie et Prévention en zone 0-20m



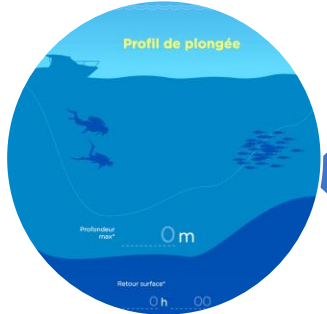
Saturation et Désaturation



Rappels Ordinateur – Éléments de Planification



Vitesse de remontée
Profondeur de palier
Comportements non admis
Facteurs de durcissement éventuels



Planification nominale
1 ou 2 scénarios de secours



Vitesses de remontées différentes ?
Profondeurs de palier différentes ?
Deep stop ? Palier de confort ?



Planifier dans le **respect strict des consignes du Directeur de Plongée** (on ne prévoit pas de palier si la consigne est de ne pas en faire)

Réaliser un calcul de consommation afin de vérifier que la quantité d'air disponible est suffisante !

Éléments de Planification – Le triangle de la plongée



Tous ces éléments sont indispensables – les réponses apportées doivent permettre de préparer une plongée plaisir et en sécurité



1/ LE PLONGEUR / ETAT ET EXPERIENCE

Etat physique / psychique : comment ça va ? En forme ? → tous éléments pouvant impacter la sécurité de la plongée

Expérience de plongée en autonomie PA20 : combien ? Où (mer chaude ? Lac ? Mer froide ?) ? De quand date la dernière dans les mêmes conditions ?

Comportement en plongée : De quand date la dernière ? La descente ça va ? Des soucis particuliers ? Des besoins particuliers ?

Sensibilité au Froid

Les souhaits / centres d'intérêts : vie fixée ? Pélagique ? Distance ?

2/ LE MATERIEL

Vérification stab / Configuration + combinaison

Matériel obligatoire : quel ordi ? Ses paramètres ? Parachute ? Qui le tire ?

Matériel utile : boussole ? Qui gère l'orientation ? Lampe ? Plaque ?

Lestage : qui a besoin de faire un test ?



3/ LE MILIEU

Lieu d'immersion ?

Courant ?

Lieu de récupération ?

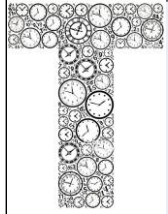
Éléments remarquables : grotte, profil ?

Température de l'eau : adaptation au froid

Profondeur de la plongée ?

Visibilité ?

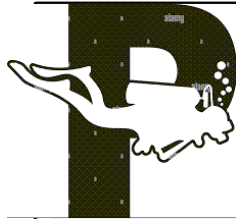
Planification – Les paramètres de la plongée



TEMPS : de plongée, d'autonomie en air, de NoDéco, DTR



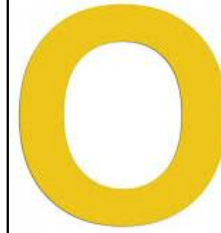
AIR : autonomie, consommation départ Fond, Air pour DTR



PROFONDEUR : prof maxi, prof de repli, prof du palier



COMMUNICATION : Signes non conventionnels, bio, Air, temps, déco, froid, incidents, fin de plongée

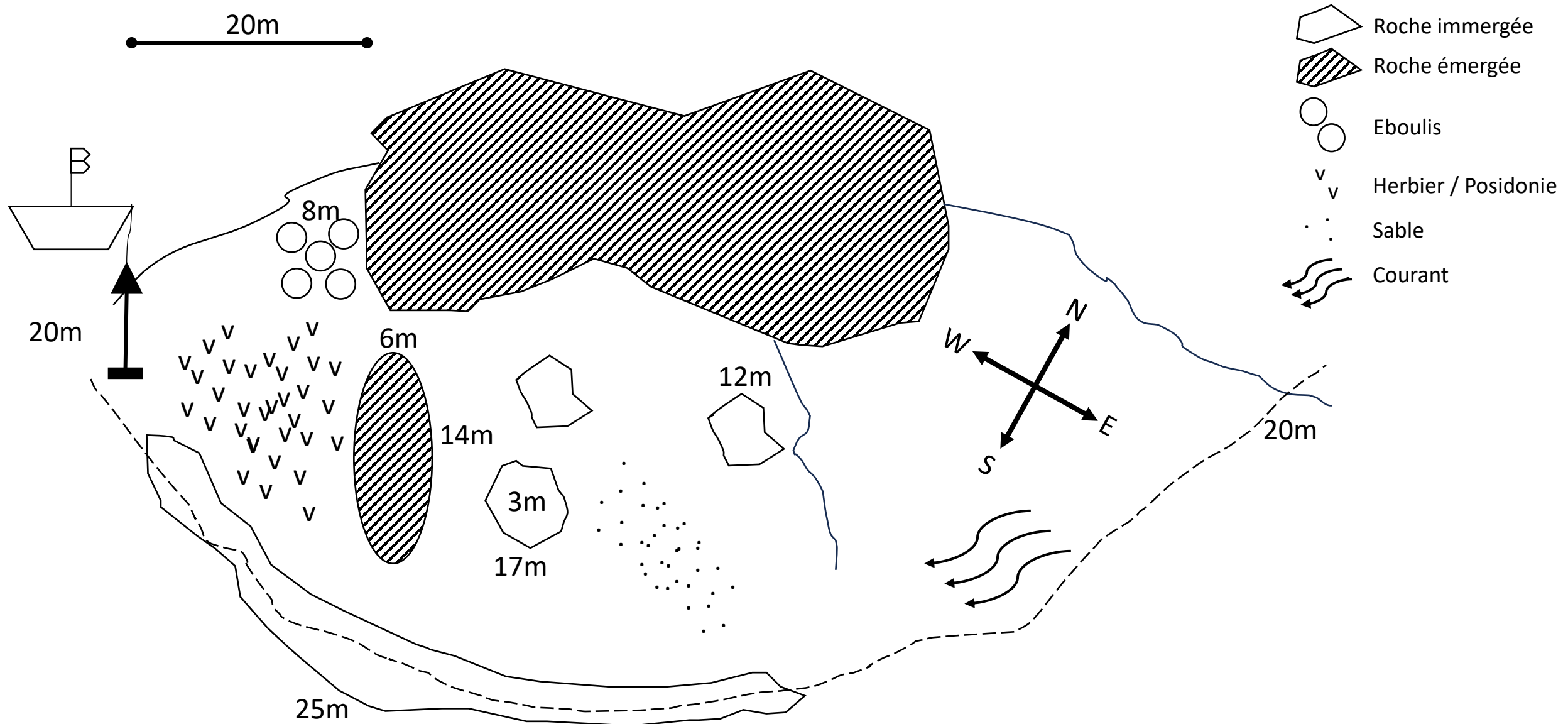


ORIENTATION : Profil plongée, direction, instruments, points remarquables – *cf slide suivant pour plaquette*



DECOMPRESSION : gestion NoDéco, paliers, DTR max, paramètres fin de plongée, vitesse de remontée

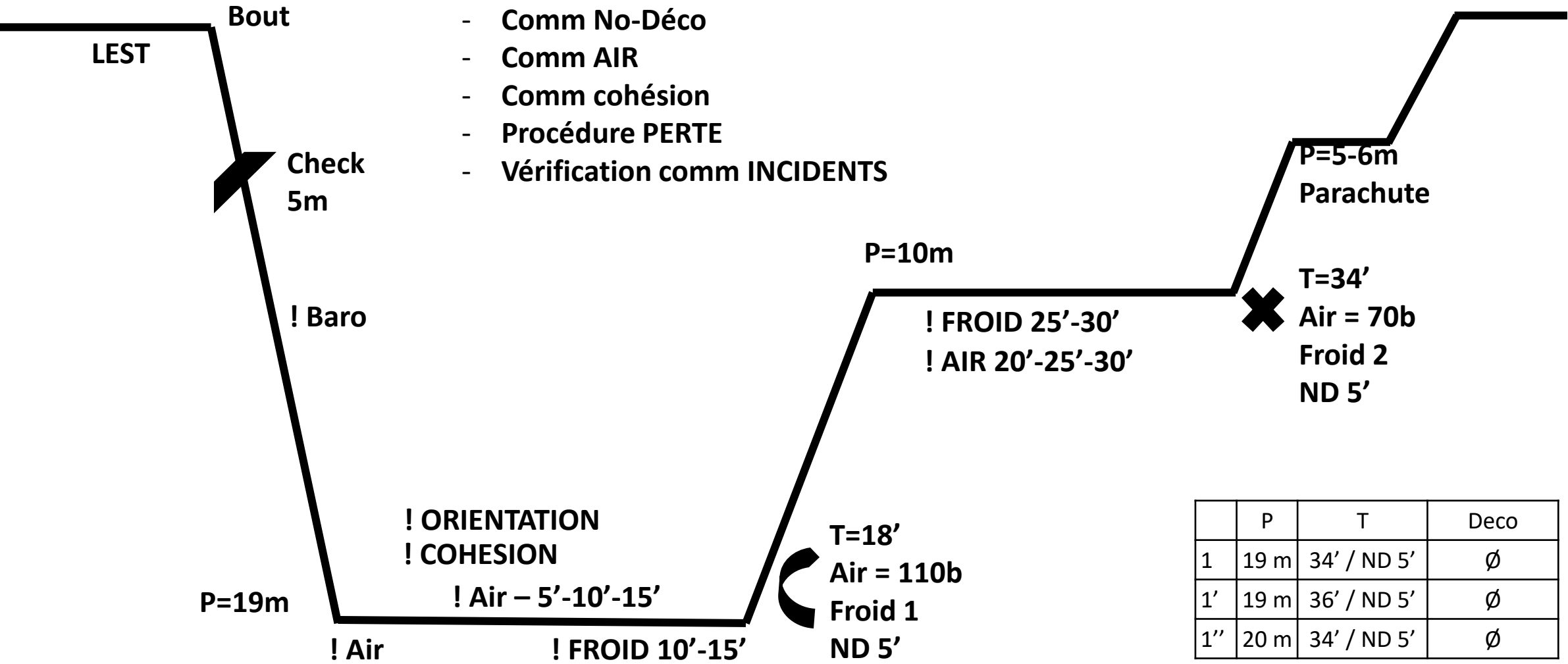
Orientation – comment utiliser sa plaquette





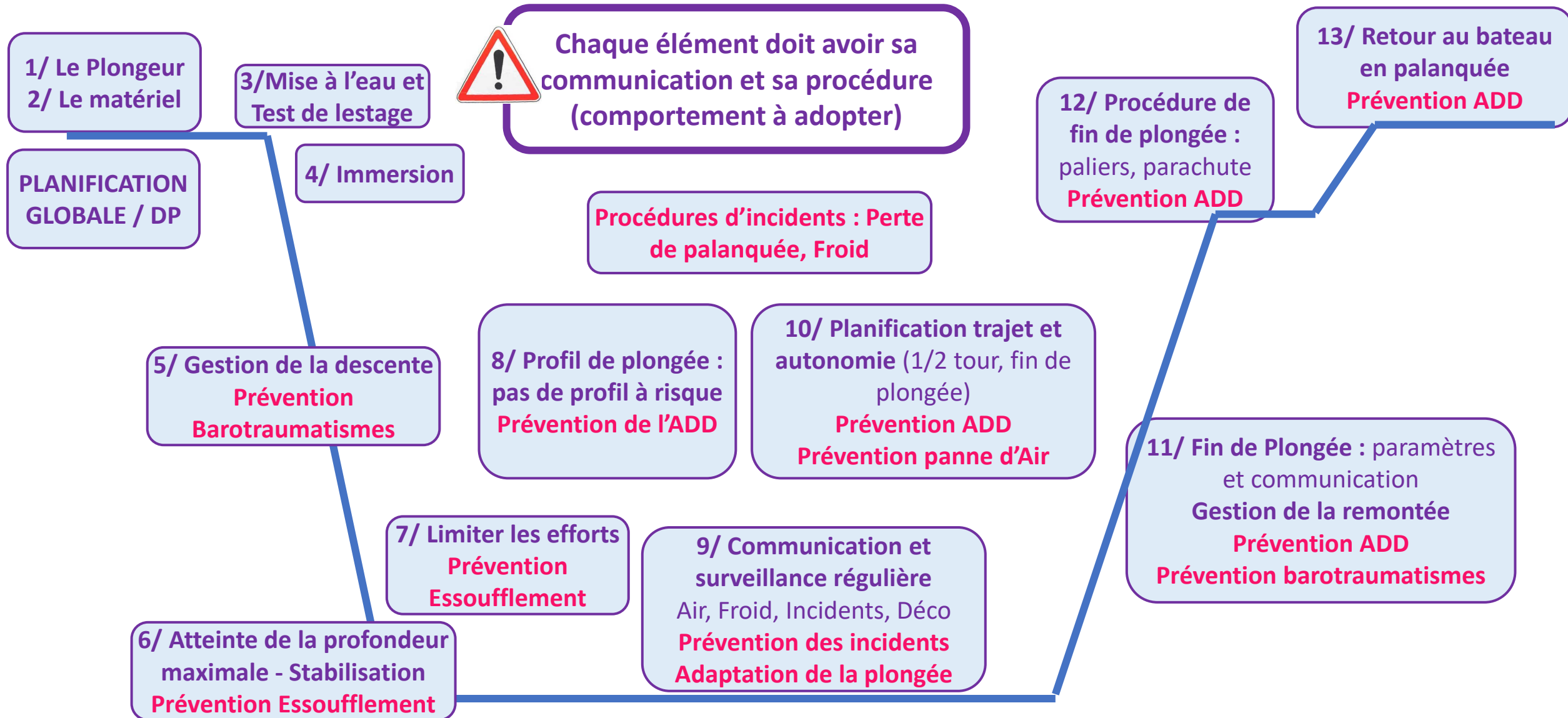
Planification – comment utiliser sa plaquette

DP : 20m / 40' / No Deco

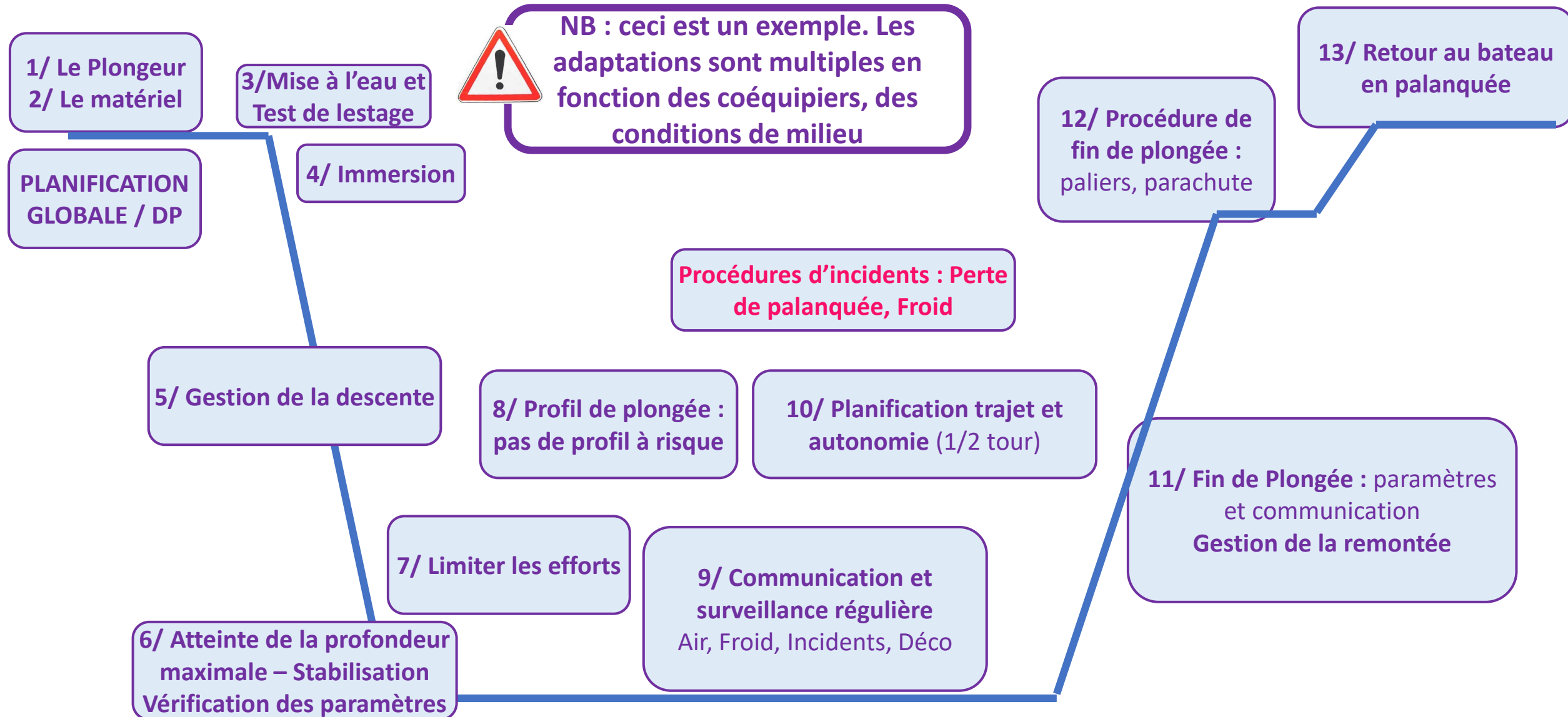


	P	T	Deco
1	19 m	34' / ND 5'	∅
1'	19 m	36' / ND 5'	∅
1''	20 m	34' / ND 5'	∅

Un outil de briefing : la courbe de plongée



Démonstration : un briefing en moins de 10'



Démonstration : un briefing en moins de 10'

Qu'avez-vous noté sur ces plongeurs ?

Leurs profils : qu'en ont-il déduit ? Qu'ont-ils mis en place ?

Leur expérience et configuration matérielle : Les points d'attention ? Qu'ont-ils mis en place ?

Leur planification : quels sont les paramètres qu'ils ont retenus et pourquoi ?

Merci !

Prochain COURS 29/04

*Thème : Biodiversité – animé par
Xavier*