



Organisation 1*

Caestecker Jean-Christophe
2023



Table des matières

1. Objectifs
2. Plonger en eaux libres
3. Déroulement d'une sortie
 1. Avant la plongée
 2. Les signes et la communication
 3. Pendant la plongée
 4. Après la plongée



1. Objectifs



lifras

1. Objectifs

2. Plonger en eaux libres

3. Déroulement d'une sortie

3.1. Avant la plongée

3.2. Les signes et la communication

3.3. Pendant la plongée

3.4. Après la plongée

- Avoir une première approche de comment se passe une plongée
- Assimiler certaines règles propres à l'eau libre (hors piscine)
- Avoir une première approche de la communication sous-l'eau

Diminuer votre stress et augmenter votre

sécurité



2. Plonger en eaux libres



lifras



2. Plonger en eaux libres

1. Objectifs

2. Plonger en eaux libres

3. Déroulement d'une sortie

3.1. Avant la plongée

3.2. Les signes et la communication

3.3. Pendant la plongée

3.4. Après la plongée

Eaux libres ?

- Carrières, lacs, mers et océans

Qu'est-ce qui change de la piscine ?

- Tout ! La température, la visibilité, la vie autour de vous, la préparation, ...
- Des souvenirs mémorables et des émotions





2. Plonger en eaux libres



1. Objectifs

2. Plonger en eaux libres

3. Déroulement d'une sortie

3.1. Avant la plongée

3.2. Les signes et la communication

3.3. Pendant la plongée

3.4. Après la plongée

La piscine vous donne les réflexes pour la carrière !

- Plonger en binôme :
 - Attention permanente à l'autre (assistance en cas de soucis, syncope, ...)
 - Entraide et partage de l'expérience
- Expulser de l'air en remontant:
 - Inutile en apnée mais absolument indispensable avec l'air comprimé
- Faire des exercices techniques :
 - Vidage de masque, gestion du gilet

3.1. Déroulement d'une sortie

—
Avant la plongée



3.1. Avant la plongée



1. Objectifs
2. Plonger en eaux libres
- 3. Déroulement d'une sortie**
- 3.1. Avant la plongée**
- 3.2. Les signes et la communication
- 3.3. Pendant la plongée
- 3.4. Après la plongée

- Ne plongez que si vous le sentez. **La plongée doit rester un loisir !**
- Soyez ponctuels au **rendez-vous** et **détendus**
- **Briefing général** par l'organisateur puis vous serez intégré dans une **palanquée**
- Un encadrant vous fera le **briefing** de la plongée:
 - Il vous expliquera le déroulement de la plongée
 - Il vous aidera à préparer votre matériel



3.1. Avant la plongée



1. Objectifs
2. Plonger en eaux libres
- 3. Déroulement d'une sortie**
- 3.1. Avant la plongée**
- 3.2. Les signes et la communication
- 3.3. Pendant la plongée
- 3.4. Après la plongée

Briefing :

- Caractéristiques du site et dangers éventuels
- But de la plongée et ses attraits
- Présentation des binômes de la palanquée
 - Place et rôle de chacun
 - Présentation du matériel
 - **Communication et signes**
 - Procédures en cas de perte
 - Sécurité sur le site

3.2. Déroulement d'une sortie

—

Les signes et la communication

3.2 Les signes et la communication



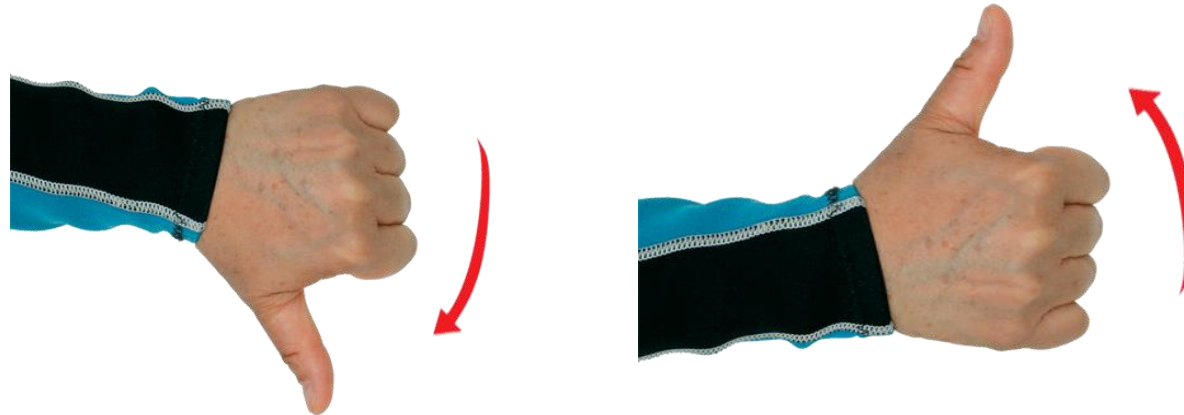
lifras



Cette direction



Stop



On descent

On remonte



Ok ? Ok !



Ca ne va pas

- 1. Objectifs
- 2. Plonger en eaux libres
- 3. Déroulement d'une sortie**
- 3.1. Avant la plongée
- 3.2. Les signes et la communication**
- 3.3. Pendant la plongée
- 3.4. Après la plongée



3.2 Les signes et la communication



- 1. Objectifs
- 2. Plonger en eaux libres
- 3. Déroulement d'une sortie**
- 3.1. Avant la plongée
- 3.2. Les signes et la communication**
- 3.3. Pendant la plongée
- 3.4. Après la plongée



J'ai froid !



Plus vite



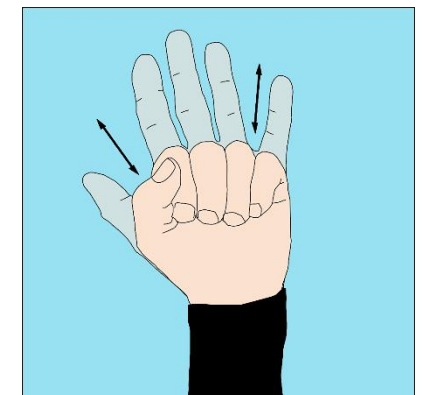
Doucement



J'ai peur



Rester groupés



Gonfler le gilet

3.2 Les signes et la communication



lifras

- 1. Objectifs
- 2. Plonger en eaux libres
- 3. Déroulement d'une sortie**
- 3.1. Avant la plongée
- 3.2. Les signes et la communication**
- 3.3. Pendant la plongée
- 3.4. Après la plongée



Mi-bouteille



Réserve



Panne d'air



Essoufflement



Pression restante



Vertige, désorientation

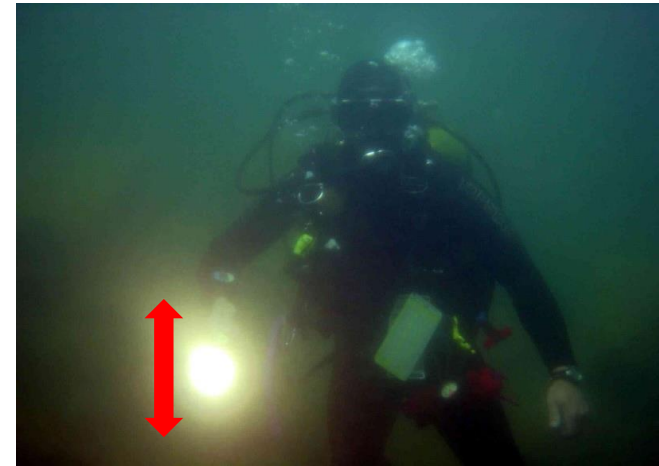
3.2 Les signes et la communication



- 1. Objectifs
- 2. Plonger en eaux libres
- 3. Déroulement d'une sortie**
- 3.1. Avant la plongée
- 3.2. Les signes et la communication**
- 3.3. Pendant la plongée
- 3.4. Après la plongée



Ok? Ok



Problème

3.3. Déroulement d'une sortie

-
Pendant la plongée

3.3. Pendant la plongée

1. Objectifs
2. Plonger en eaux libres

3. Déroutement d'une sortie

- 3.1. Avant la plongée
- 3.2. Les signes et la communication

3.3. Pendant la plongée

- 3.4. Après la plongée

- Mise à l'eau après le chef de palanquée
- Evolution ensemble (même vitesse, même profondeur, ...)
- Application des signes vus pendant le briefing
- Signalisation des étapes de votre consommation:
 - Mi-bouteille, réserve
- Remontée en même temps que le chef de palanquée
- Sortie avant le chef de palanquée

3.4. Déroulement d'une sortie

Après la plongée

3.4. Après la plongée

1. Objectifs
2. Plonger en eaux libres

3. Déroulement d'une sortie

3.1. Avant la plongée

3.2. Les signes et la
communication

3.3. Pendant la plongée

3.4. Après la plongée

Débriefing

- Le carnet est complété avec tous les paramètres
- On entame une discussion sur :
 - Les éléments remarquables de la plongée
 - Les points à améliorer ou les points d'attention
 - Des craintes éventuelles