



Chinon Plongée

Formation N1

CONNAISSANCES THEORIQUES

Le plongeur Niveau 1 est capable de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 20 m de profondeur, au sein d'une palanquée, avec un Guide de Palanquée (GP) qui prend en charge la conduite de la plongée.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation mise en place par un Directeur de Plongée (DP) selon les règles définies par le Code du Sport (CdS).

Ce plongeur :

- Sait s'équiper, s'immerger, s'équilibrer et évoluer.
- Sait prévenir pour lui-même les incidents de plongée.
- Sait aider un équipier en attente de l'intervention du GP.
- Sait recevoir si besoin l'aide du GP ou d'un équipier.
- Sait appliquer les consignes données par le GP.



Avant la plongée

- Chinon Plongée fait partie de la FFESSM
- La FFESSM fait partie de la CMAS
- Licence FFESSM N1 = équivalence plongeur * CMAS, reconnu partout où on plonge
- Pour commencer la formation Niveau 1 il faut avoir 14 ans (+ accord des parents) et un certificat médical (CACI)

Fédération française d'études
de sports sous-marins

(0)4 91 33 99 31 - www.ffessm.fr



FRA/F00/11/17/062418/58/22/00000012345

m
me : SYDNEY
CHARLES

de naissance
e of birth : 01/01/01

Country : FRANCE

ité permanente

CERTIFICATE - EMP
Permanent validity

INSTRUCTOR *
DIVER LEADER TO 40 M
DIVE INSTRUCTOR TO 20 M

ATION MONDIALE DES ACTIVITÉS SUBAQUA
WORLD UNDERWATER FEDERATION

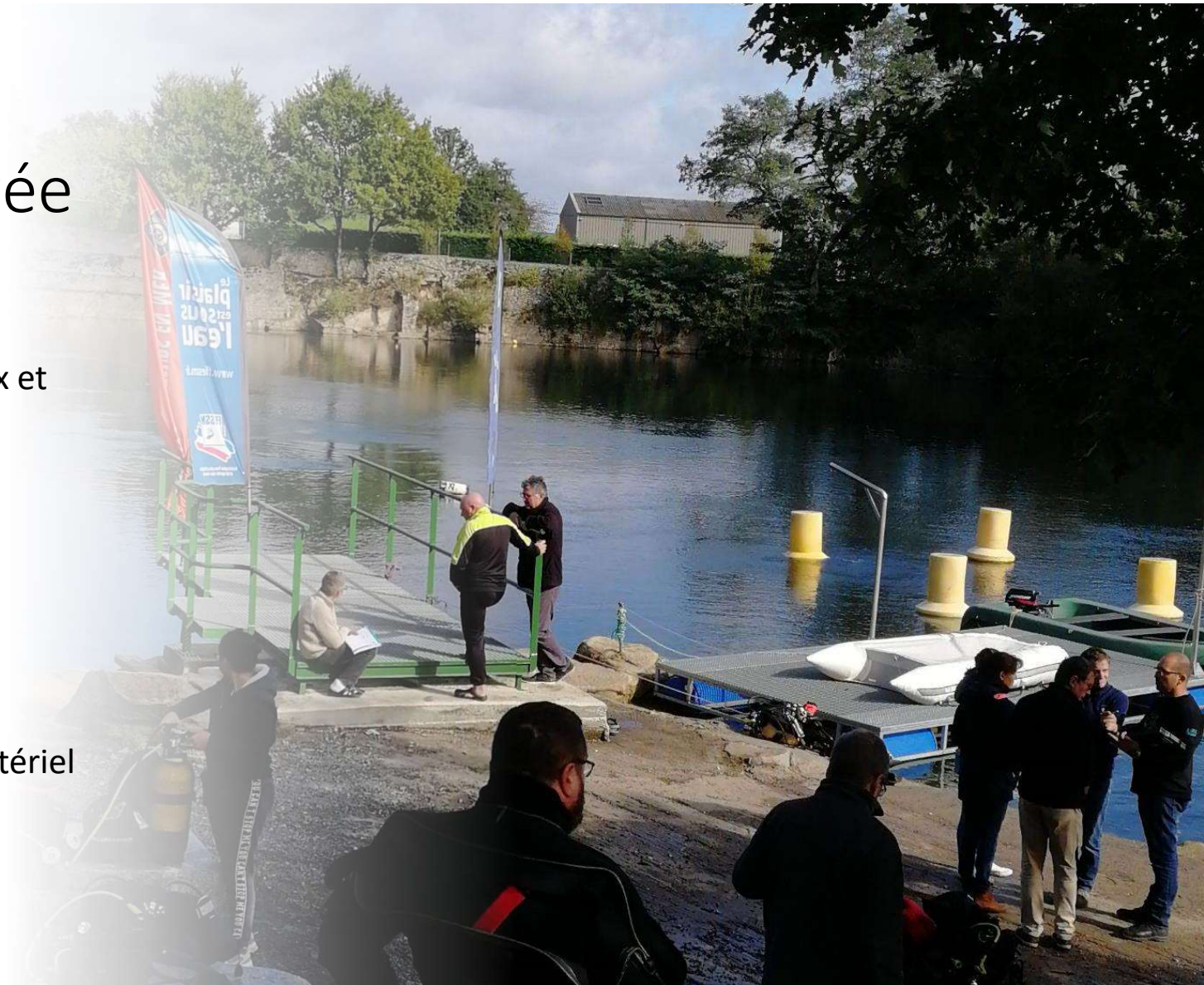


Avant la plongée

- Pour plonger, il faut quelques papiers :
- Licence FFESSM (= assurance RC)
- Carte de niveau
- Certificat médical
- PLUS
- Carnet de plongée
- Assurance accidents conseillée

Avant la plongée

- Sur le site, ouvrez les yeux et écoutez :
- Ecoutez les briefings
- Regarder le site
- Regarder et vérifier le matériel



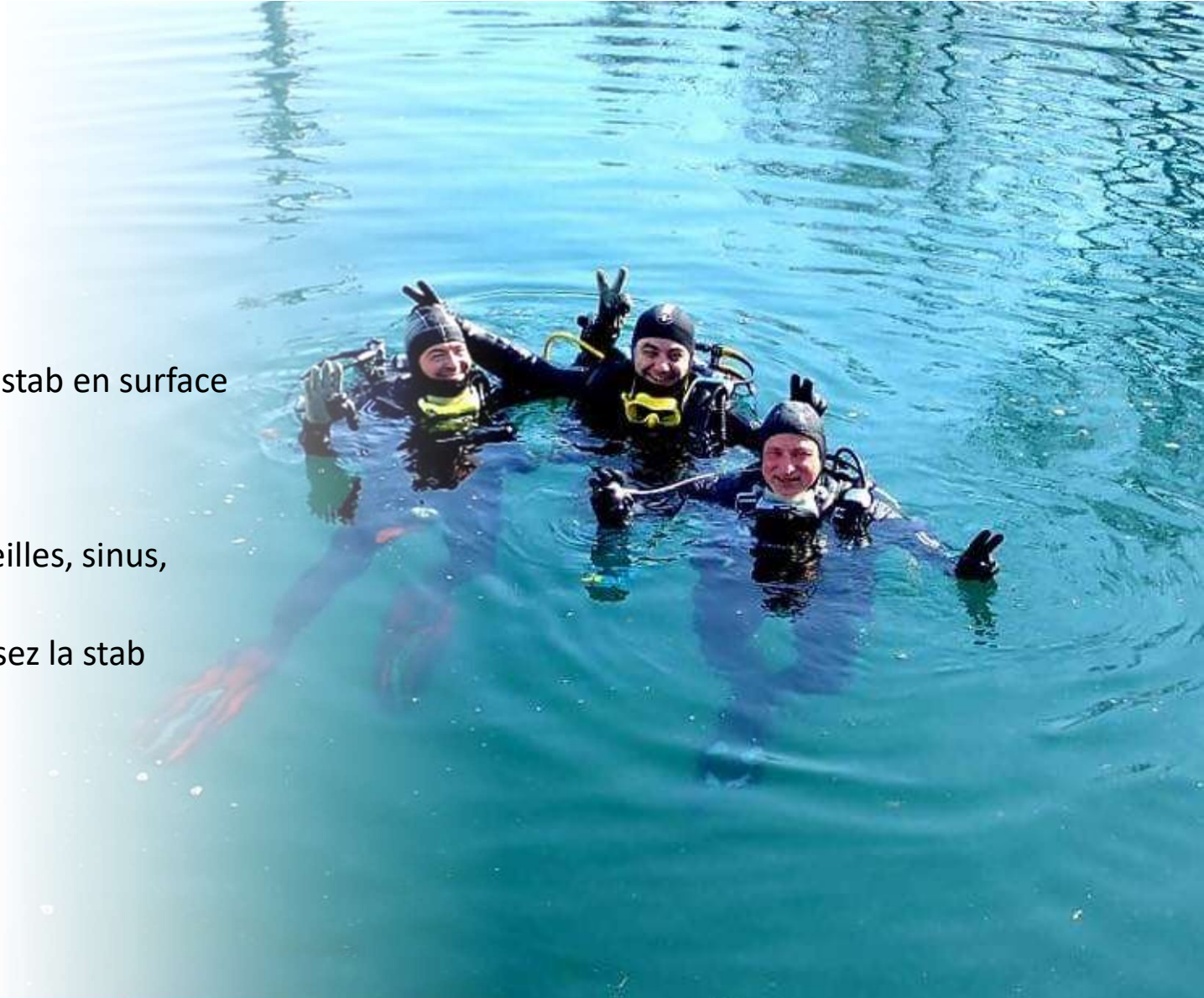


Avant la plongée

- Justement, le matériel
- PMT
- Combi (et gants!)
- Ceinture de plomb
- Stab
- Bloc & mano
- Détendeur
- Et (un jour!) ordinateur, boussole, parachute

L'immersion

- **Règle d'or N° 1** : gonfler la stab en surface
- Rincer le visage
- Descente – avec le GP!
- La pression augmente : oreilles, sinus, masque
- La flottabilité baisse – utilisez la stab
- Les signes



La plongée

- Le binôme, la palanquée & le GP
- La pression, la flottabilité & les oreilles
- La saturation
- Ouvrez grand les yeux!
- Les couleurs disparaissent
- Les signes



La plongée : les signes



La remontée

- Avec le GP
- La vitesse contrôlée – pas de valsalva
- **Règle d'or N° 2** : ne bloquez jamais la respiration en plongée
- La désaturation & le palier
- Gonfler la stab en surface (**règle d'or N° 1!**)
- La sortie : masque, détendeur & pas d'effort



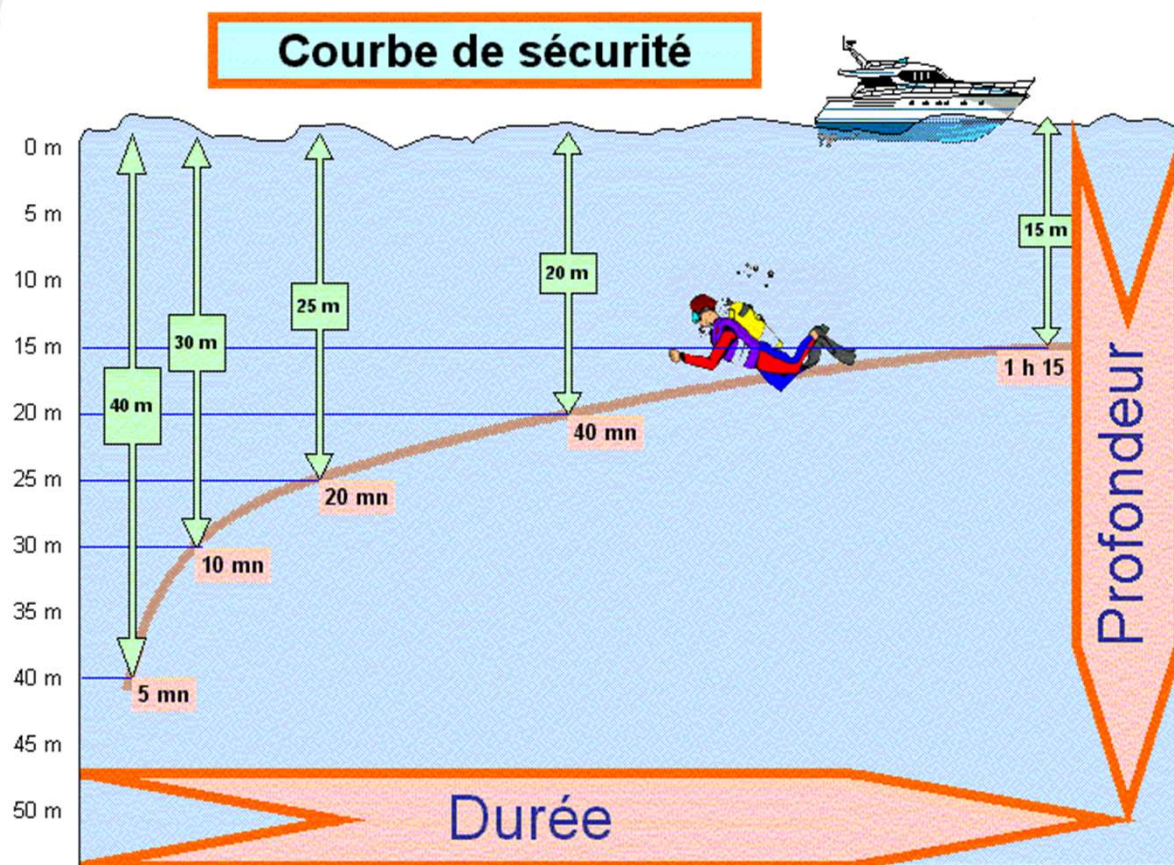
La plongée et la saturation

- Pendant la plongée, l'air se dissout dans le sang.
- L'air est composé de 80% d'azote, de 20% d'oxygène – et d'un chouia de gaz carbonique.
- Le corps brûle l'O₂, expulse le CO₂ – mais l'azote se dissout lentement dans le sang, tout comme le gaz dans une bouteille de coca.
- Lors de la remontée, on doit gérer la désaturation.
 - 1 – rester dans la 'courbe de sécurité'
 - 2 – remonter à vitesse contrôlée



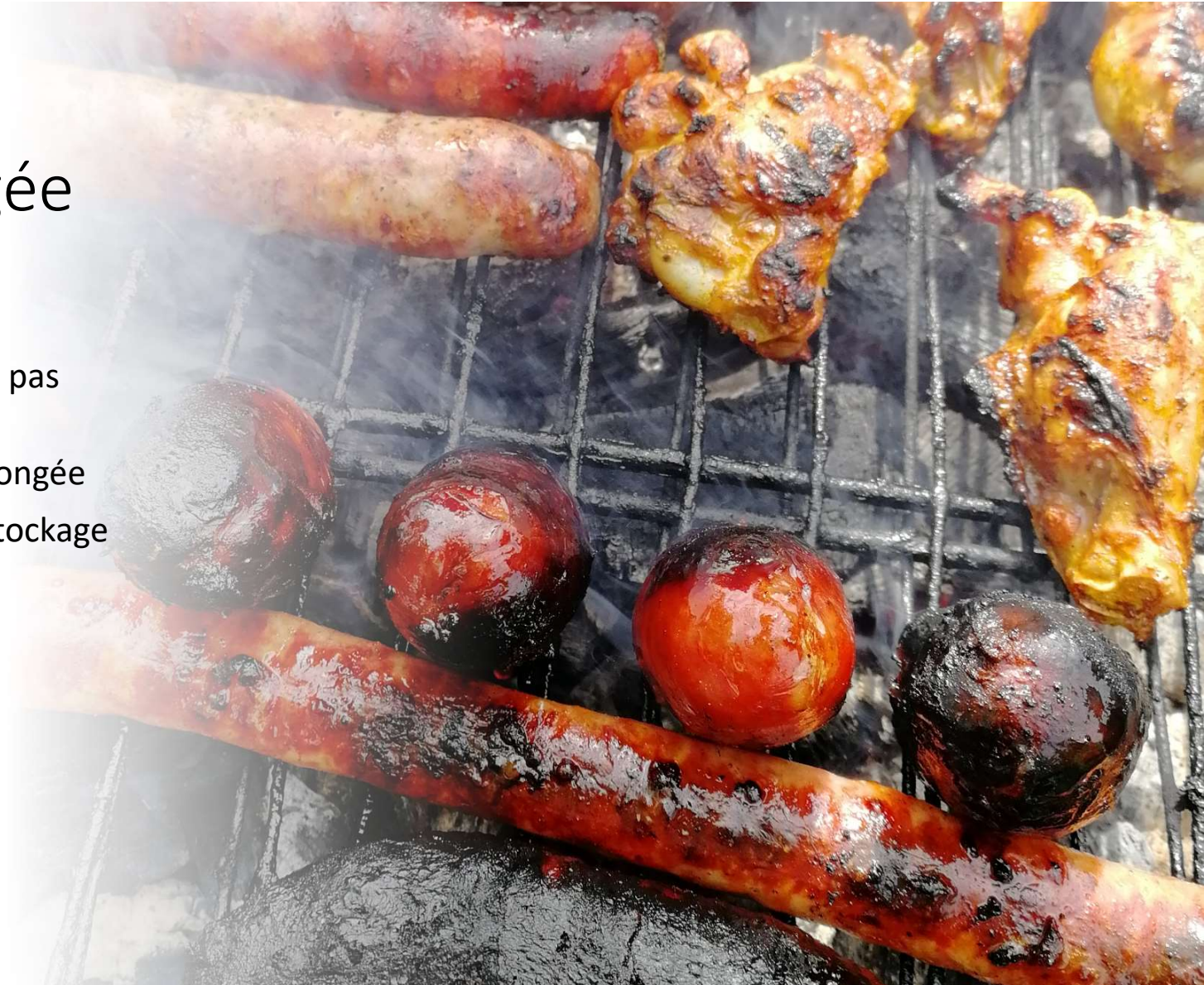
La courbe de sécurité

- 10m = 3 heures
- 15m = 1 heure 15 minutes
- 20m = 40 minutes
- N'est valable QUE pour la première plongée de la journée!



Après la plongée

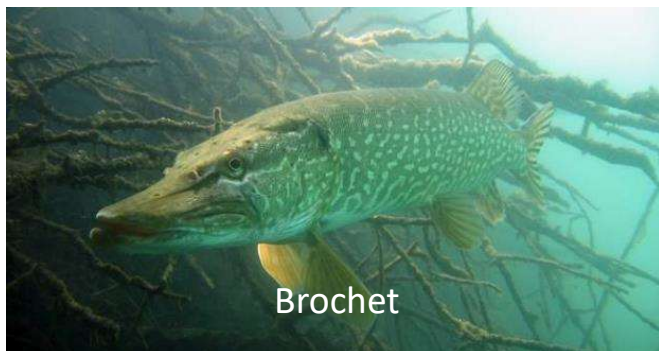
- Pas d'effort, pas d'apnée, pas d'avion, pas de montagne
- Debriefing & carnet de plongée
- Le matériel : nettoyage, stockage
- Les questions ?





Milieu et Environnement

Règle d'or N° 3 : Ne prenez que
des photos et ne laissez que des bulles.



Dans nos carrières

En voyage

Barracudas



Claveline



Flabelline (nudibranche)



Spirographe



Dragon des mers



Mérrou



Le Milieu

Toujours faire attention :

Le courant - essoufflement

La visibilité - lumières

Le froid – combi!

La faune – on ne touche pas!

Venimeux



vive



Cône



Rascasse volante (lionfish)



Raie pastenague



Serpent marin

doris.ffesm.fr © Alain SMETS



Galère portugaise



Rascasse

doris.ffesm.fr © Thomas VIGNALD

Les liens indispensables

- La Charte du Plongeur Responsable
- <https://www.longitude181.org/pdf/Charte-Francais.pdf>
- DORIS (site FFESSM d'identification de la faune et flore subaquatique)
- <https://doris.ffessm.fr/>
- Subaqua
- <http://subaqua.ffessm.fr/>

Les espèces les plus dangereuses de nos côtes





That's all Folks! Folks!