

QUELQUES ÉLÉMENTS POUR UNE PLONGÉE EN SÉCURITÉ

(extrait de *Plonger en sécurité* de P. Avanzi, P. Galley, F. Héritier, éditions Gründ)

Cet article est disponible sur le site «www.plonger-en-securite.com».

La législation concernant la pratique de la plongée de loisirs varie selon les pays. Il est primordial de connaître ces différences en s'informant auprès de sa fédération nationale ou d'organismes internationaux tels que CMAS ou PADI.

PLONGER, DANS QUEL BUT?

Préparer une plongée dans le calme, suffisamment à l'avance, est essentiel pour la sécurité. Le choix du lieu et des partenaires de plongée pourra varier en fonction du type de plongée (vacances, visite d'une épave, réalisation d'un film...). Il est donc souhaitable de déterminer à l'avance le(s) but(s) de la plongée avec les autres plongeurs, le moniteur, le pilote du bateau...

AVEC QUI PLONGER?

Avant une plongée, le plongeur adopte un mode de vie adéquat (repos suffisant, alimentation équilibrée, ni alcool ni automédication). Sa formation et son entraînement sont suffisants (théorie, pratique, exercices de sécurité, condition physique générale).

Un groupe de plongée est équilibré quand les niveaux de formation et les souhaits de chacun sont compatibles. C'est le plongeur le moins expérimenté, le moins entraîné, qui déterminera les limites de la plongée.

Le plongeur entretient et contrôle à l'avance le matériel qu'il compte utiliser (équipement de plongée, de premier secours, matériel photo-vidéo).

OÙ PLONGER?

Différents critères interviennent dans le choix du lieu de plongée :

- ☞ les caractéristiques géographiques (mer, lac, rivière...);
- ☞ l'accessibilité (approche par le rivage, par bateau);
- ☞ les envies des plongeurs (faune, flore, épave, photographie, exercices...);
- ☞ la météorologie du jour (houle, température...);
- ☞ les lignes régulières des entreprises de navigation;
- ☞ les interdictions de plonger dans certains secteurs (entrées de ports, zones de pêche professionnelle, zones militaires, réserves sous-marines...);
- ☞ les marées et les courants.

QUAND PLONGER?

Le moment de la plongée est déterminant pour sa réussite. Pour le fixer, il faut prendre en compte:

- ☞ la disponibilité des plongeurs;
- ☞ la disponibilité du bateau;
- ☞ la météo, la marée et les courants;
- ☞ le but de la plongée (photographie, exploration, exercice...);
- ☞ le nombre de plongées prévues dans la journée; un temps de récupération suffisant est indispensable entre deux plongées. Il ne sera donc pas facile de placer trois plongées dans la même journée sans sortir des conditions idéales de sécurité et de confort.

ET LA SÉCURITÉ?

Dans tous les cas, connaître avec précision les moyens et les procédures de premiers secours prévus sur place pour la plongée de loisirs. S'assurer que les moyens nécessaires (radio, téléphone...) pour atteindre rapidement les premiers secours en cas de besoin et le matériel de base (oxygène et trousse de premiers secours) sont disponibles et en bon état.

UNE BONNE MÉTÉO

Dans certaines régions, les conditions météorologiques peuvent varier très rapidement. L'observation du ciel et de la mer est nécessaire mais parfois insuffisante, même pour les heures qui suivent. Il faut donc se renseigner localement (institut de météorologie, capitainerie, pêcheurs ou plongeurs).

UN MATÉRIEL AU COMPLET

Il est trop tard pour faire réviser son détenteur mais il s'agit de ne pas l'oublier...

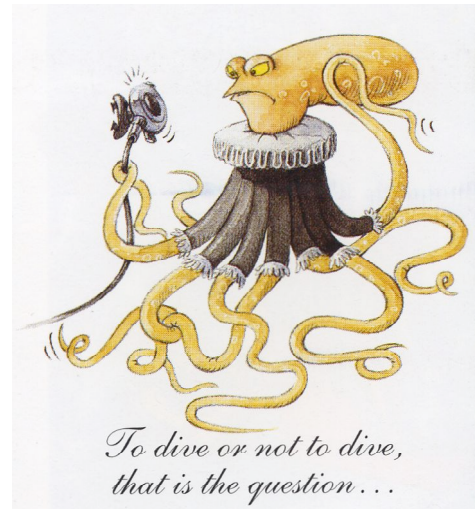
UNE QUANTITÉ D'AIR SUFFISANTE

La pression dans les bouteilles de chaque plongeur doit être contrôlée et suffisante (prévoir la sortie de l'eau avec au moins 30 bars de réserve dans les bouteilles). Un scaphandre de secours, immergé à 3 mètres, est indispensable (bouteille gonflée à 150 bars au moins).

CONNAÎTRE LES CARACTÉRISTIQUES DE LA PLONGÉE

Chaque plongeur doit connaître très précisément:

- ☞ le but de la plongée (exploration, exercices, photographie...);
- ☞ le lieu de plongée et ses caractéristiques (clarté, température, courants, faune, flore...);
- ☞ la profondeur et la durée maximales de la plongée;
- ☞ les rôles dans la palanquée (chef de palanquée, serre-file, positions...);
- ☞ la procédure de remontée (sur quelle table ou quel ordinateur de plongée va-t-on se baser?);
- ☞ la signification des signes utilisés (signes d'usage courant, éventuellement signes particuliers liés à cette plongée);
- ☞ les moyens de rappel des plongeurs (dans le cadre de la palanquée, depuis la surface);
- ☞ les procédures à respecter en cas de perte de vue d'un plongeur, pour lui comme pour le reste de la palanquée;
- ☞ les consignes du pilote du bateau:
 - l'ordre et la méthode de mise à l'eau,
 - la récupération des plongeurs,
 - la signalisation en surface (du bateau, des plongeurs);
- ☞ les solutions de rechange prévues concernant le déroulement de la plongée;
- ☞ l'emplacement du scaphandre de réserve et du matériel de premier secours.



ÊTRE EN ÉTAT DE PLONGER

Lors du déplacement en bateau, chaque plongeur veille à se protéger des conditions environnantes (soleil, froid, vent).

Pendant l'habillage et les ultimes préparatifs, chacun est attentif à son propre comportement, ses difficultés, ses éventuelles appréhensions ainsi qu'à celles des autres plongeurs.

Ne pas oublier de s'hydrater avant et après la plongée.

Chacun doit s'assurer qu'il est suffisamment en forme pour cette plongée; au moindre doute, il faut le dire et envisager de renoncer.

Il assiste, rassure, encourage un camarade moins à l'aise (mal de mer, difficultés pour s'habiller...).

Il parle à celui qui semble hésitant ou inquiet et l'aide éventuellement à prendre la courageuse et difficile décision de renoncer à cette plongée.

Dans de nombreux cas, une plongée plus facile peut être envisagée.

COMMENT ENTRER DANS L'EAU

En partant du rivage, le plongeur s'éloigne, palmes aux pieds, en reculant, pour atteindre une profondeur d'eau suffisante pour nager (bas du gilet dans l'eau).

Par un saut depuis un ponton ou un grand bateau (profondeur de l'eau de 3m au moins, sans obstacle):

- ☞ Tenir d'une main son masque et son détendeur.
- ☞ Maintenir de l'autre main son scaphandre en le tirant vers le bas par l'intermédiaire du sanglage ou du gilet.
- ☞ Le regard fixé sur l'horizon, tête droite, effectuer un grand pas en avant.
- ☞ Une fois dans l'eau, faire face à son chef de palanquée et lui indiquer que tout va bien avec le signe «OK».
- ☞ Dégager la zone de saut.

En partant d'un grand bateau, le plongeur peut aussi descendre à l'échelle de plongée.

Depuis un petit bateau:

- ☞ S'asseoir sur le bord (ou sur le boudin s'il s'agit d'un pneumatique) dos à l'eau.
- ☞ Maintenir le masque, le détendeur et le scaphandre comme pour le saut.
- ☞ Se laisser basculer en arrière dans l'eau en relevant les jambes; signe «OK» et dégager.

SUIVRE LES PARAMÈTRES DE LA PLONGÉE

Le plongeur doit être capable à tout moment de comparer la situation réelle de la plongée avec les caractéristiques prévues (itinéraire, temps de plongée, profondeur, réserve d'air, activité, rôle dans la palanquée, procédure de remontée, etc.).

COMMUNIQUER

La communication verbale est généralement impossible dans les conditions de plongée de loisirs.

Il existe des signes conventionnels qui offrent l'avantage d'être internationaux.

- ☞ Les signes sont effectués pour la plupart avec les mains et les bras (signe «OK», signe «je n'ai plus d'air», etc.).
- ☞ Une lampe de plongée permet une communication à plus grande distance mais le nombre de signes est limité.
- ☞ Un appel à distance et hors du champ visuel peut se faire avec des signes sonores (son émis depuis le bateau, chocs d'une lame de couteau contre la bouteille de plongée, alarme sonore individuelle, etc.).
- ☞ Un crayon et une tablette spéciale permettent une communication plus élaborée dans des cas particuliers.

Le respect des règles ci-dessous garantit une communication efficace et sûre.

- ☞ Avant la plongée, s'assurer qu'on utilise les mêmes signes. Des plongeurs expérimentés et qui se connaissent bien, face à des besoins particuliers, peuvent être amenés à «inventer» des signes adaptés, simples et peu nombreux.
- ☞ Pour communiquer en plongée, il faut attirer l'attention (geste dans le champ visuel du partenaire de plongée, contact physique, signe sonore ou lumineux).
- ☞ Les messages sont simples et clairs.
- ☞ Si la situation n'exige pas une intervention immédiate: commencer par le signe «OK» pour ne pas alarmer inutilement; le partenaire de plongée indique sa bonne compréhension du message avant d'agir.
- ☞ Certains signes exigent une intervention immédiate: effectués sans préliminaires, ils sont suivis sans délai d'une action calme.

MAINTENIR UNE MARGE DE SÉCURITÉ SUFFISANTE

Les eaux troubles ou froides, la lutte contre le courant, la faune, les grottes, les épaves mettent le plongeur en danger.

Une attention de tous les instants est nécessaire pour évaluer correctement les risques potentiels de l'environnement. Un incident insignifiant hors de l'eau peut devenir une réelle difficulté en plongée.

Les événements qui justifient une remontée incontrôlée sont très rares. Les troubles liés à un accident de plongée apparaissent le plus souvent après une remontée trop rapide ou en surface.

Le plongeur maintient une conscience précise de son état (fatigue, stress, respiration, froid...), de celui de son camarade de plongée (parfois appelé «binôme») et de l'environnement.

Le strict respect de ces consignes permet de profiter pleinement de la plongée et de réagir correctement dès l'apparition d'une anomalie dans ses propres sensations, dans l'attitude des autres ou dans l'environnement.

RESPECTER LA FAUNE ET LA FLORE

Nous sommes tolérés dans le monde subaquatique; nous ne devons ni le déranger, ni l'abîmer.

Une bonne technique d'équilibrage permet de rester à distance du fond ou du tombant (falaise sous-marine).

APRÈS LA PLONGÉE

Si plusieurs palanquées plongent en même temps, le capitaine du bateau ou le chef de plongée s'assure que toutes sont de retour dans les délais prévus. Si nécessaire, il organise les secours.

Hors de l'eau, chaque plongeur enlève son équipement et range son matériel.

Une plongée bien organisée est suivie d'un moment de détente. Chacun peut alors se réchauffer, se désaltérer, se restaurer et discuter.

L'évaluation de chaque plongée est importante. Elle permet d'exprimer ses remarques et ses impressions; on pourra en tenir compte pour les plongées suivantes. L'expérience d'un plongeur n'est pas constituée de son seul vécu; elle s'enrichit au contact des autres.

Après une plongée en scaphandre, la plongée libre (en apnée) est particulièrement contre-indiquée.

Toute plongée en scaphandre se termine avec un excès d'azote dans les tissus, même après une remontée normale et le respect des paliers. Un effort violent ou durable perturbe l'évacuation de cet excès d'azote et peut causer une maladie de décompression, le plus souvent sous forme de « bend ».

Si l'effort est inévitable, il faudrait le retarder ou le partager dans toute la mesure du possible (se relayer pour relever l'ancre, morceler la charge lors du transport du matériel...).

Ne pas oublier de noter sa plongée (date, paramètres, remarques...), avant de prendre du repos.

