



LE BRIEFING



Avant la plongée



Pendant la plongée et en remontant



Après la plongée

AVANT LA PLONGÉE

Le briefing avant plongée permet de connaître un peu son binôme.

Que faut il savoir (le ou les) concernant ??

Et de connaître le bateau sur lequel nous embarquons

Quelles sont les chose que nous devons vérifier ??



QUE FAUT IL SAVOIR (LE OU LES) CONCERNANT

- Une fois que le DP a donné les palanquées et que j'ai bien écouté son briefing !!
 - Profondeur
 - temps
 - Palier
 - Nombre bar sur ou sous bateau, autre
 - Profil du site
 - Les conditions météo (courant)
 - Les procédures de sécurités

En cas de doute, je l'interroge

Une discussions s'impose avec le ou les binômes de votre palanquée

Quel niveau et quelle expérience

Qui a déjà plongée ici ?

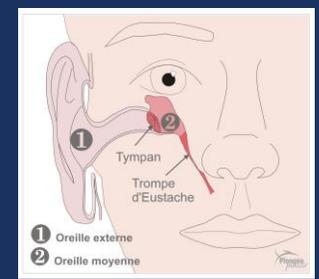
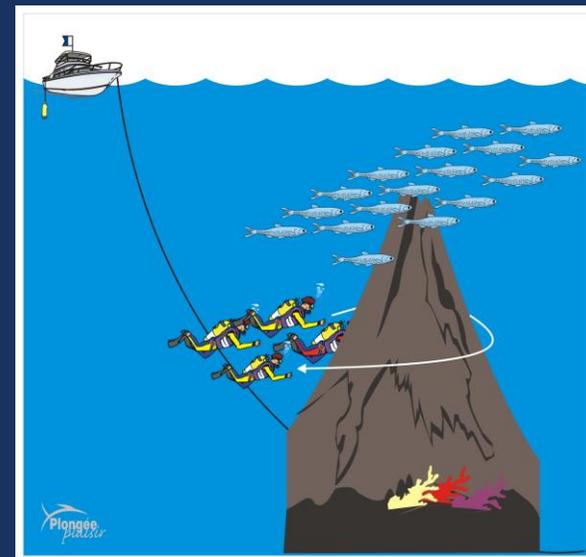
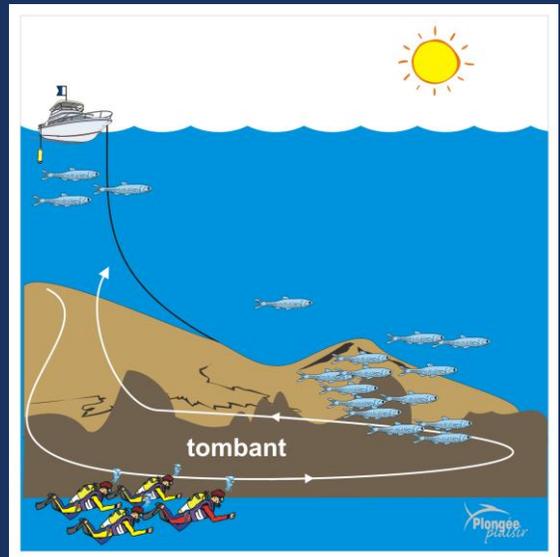
Quel parcours allons nous faire ?

Qui sort le parachute ?

Quels sont les signes qu'ils utilisent ? (DTR, Palier, etc.)

Questions santé ?? « tous va bien ? Les oreilles ?? »

La forme physique, pas de rhume



Vérification du matériels (le miens, mais aussi les autres car ils peuvent être différent)

Je vérifie que mon matériel est bien adapté pour cette plongée (Combinaison, détendeur, cagoule, etc...).

Les ordinateurs (attention aux plongeurs qui mettent les paliers profonds)

Nombres de bars dans les bouteilles (consommation de chacun)

Type de stab.

Nombre de plombs (dans les poches ou en poches largables).

Je vérifie aussi que j'ai tous mon matériel

(Palme, masque, et autres petits matériels).



PENDANT LA PLONGÉE

Je repère et mémorise les éléments nécessaires pour m'orienter et retrouver le bateau

Je descends groupé avec coéquipiers, face à face.

Je procède à un stop de vérification (matériel, oreilles) à 5 m.

Je préviens les barotraumatismes en maîtrisant ma vitesse de descente

en privilégiant une descente tête en haut

en veillant à équilibrer délicatement et régulièrement tout au long de la descente mes oreilles

en stoppant ma descente à toute douleur

en expirant un peu d'air par le nez dans mon masque pour éviter un placage

Je contrôle mon manomètre à l'issue de la descente et une fois stabilisé

- J'évolue groupé / proche avec mes coéquipiers.

Que faire en cas de perte de palanquée? **J'ai écouté le DP qui la dit pendant son briefing**

Je suis vigilant au comportement / aux signes de mes coéquipiers (froid, narcose)

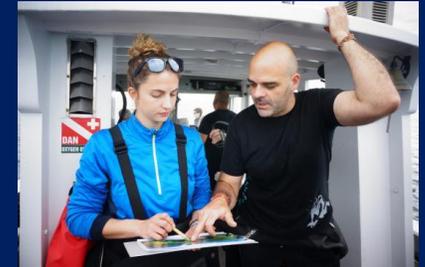
Je communique avec mes coéquipiers.

Je vérifie régulièrement ma consommation en air et m'informe de celle de mes coéquipiers:

À l'issue de la descente et chaque distraction ou évènement (Murène en pleine eau)

J'annonce les différents stade de ma consommation (Mi-pression / réserve)

Pression de retour convenue



On convient de ce que l'on fait au briefing et en plongée, on fait ce qu'on a convenu

Je m'adapte aux conditions environnementales

Courant

Il est supportable : je module mon palmage et j'adapte ma ventilation en conséquence.

Je suis vigilant à ma consommation

Il n'est pas supportable: je ne poursuis pas la plongée

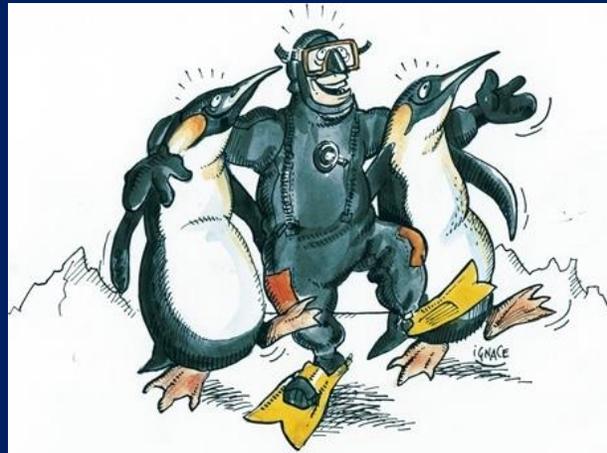
Froid

Je n'hésite pas à signaler que j'ai froid à mes coéquipiers:

La palanquée peut remonter pour profiter d'une eau plus chaude.

La palanquée met fin à la plongée

Je m'écarte des zones à risque (courant, renfocement, passage étroit) pour éviter de me faire emporter.



EN REMONTANT

J'ai déterminé dans le briefing ou nous remonterons (ex. mouillage, paroi, pleine eau)

Je suis vigilant sur la maîtrise de ma remontée et remonte dans le respect des préconisations vitesse de mon ordinateur.

Palier

Je vérifie les indications de mon ordinateur et de celui de mes coéquipiers.

Le cas échéant:

Je sors le parachute de sécurité.

Je réalise le palier de sécurité le plus long indiqué.

Je veille à bien me stabiliser ce qui me permet de tenir le palier sans effort.

Je veille à ventiler amplement et efficacement, si possible tête en haut

Fin de remontée

Je remonte en effectuant un 360°= j'anticipe tout obstacle en surface (passage de bateaux).

Je me signale à la surface:

Je fais le signe OK en direction du bateau

je conserve le parachute gonflé

Je me maintiens en surface sans effort en gonflant mon stab.

Je reviens groupé avec mes coéquipiers au bateau sans effort ou attend l'arrivée de l'annexe.



APRÈS LA PLONGÉE

A la remontée sur le bateau, je m'écarte des plongeurs remontant à l'échelle. (Attention à la chute de matériel)

J'énonce mes paramètres de plongée au DP (Profondeur, Temps, Palier)

Je me déséquipe et me protège du froid/ vent (coupe-vent, bonnet).

J'accroche solidement mon bloc dans les racks à bouteille et range mon matériel. (Les plombs au sol !)

J'aide les autres plongeurs du bateau (surtout les moins expérimentés) à se déséquiper.

Je m'hydrate (De l'eau, Thé ou café)

Je débrieife avec mes coéquipiers :

impressions / ressentis/points positifs / points à revoir / faune et flore

DE RETOUR À TERRE

Je rince et fait sécher mon matériel.



Je m'alimente et m'hydrate de manière adaptée.

Je me réchauffe avec une boisson chaude ou un bain de soleil.



Je partage un moment agréable avec mes coéquipiers de palanquée. Cela me permet de rester vigilant aux symptômes potentiels d'ADD post-plongée



MERCI POUR VOTRE ATTENTION!

Des questions?

Envie de réagir?

