

Plonger dans l'espace lointain

- Pratiquer la plongée dans la zone comprise entre 20 et 40 mètres est l'un des objectifs de votre formation
- Cette pratique ne s'improvise pas et pour lier PLAISIR et SECURITE certaines précautions sont à prendre

Les conditions à remplir

- Nous distinguerons deux types de conditions:
- Celles que les textes nous imposent et que vous devez impérativement connaître et respecter
- Celles que le bon sens invite à respecter pour la sécurité et le plaisir de tous les membres de la palanquée

Les normes de la pratique

- Un niveau deux ne peut évoluer dans l'espace lointain que s'il est encadré par un guide de palanquée de niveau 4 minimum
- La palanquée est composée de quatre plongeurs au maximum (plus le guide de palanquée)
- La profondeur maximale est de 40 mètres

L'équipement

- Dans ce cas seul le guide de palanquée est tenu de disposer de deux détendeurs complets indépendants

Le rôle et le pouvoir du guide de palanquée

- Il doit respecter les consignes du directeur de plongée et les adapter en fonctions des circonstances rencontrées lors de la plongée
- Il doit s'assurer que les caractéristiques de la plongée sont ADAPTEES aux circonstances et aux compétences des plongeurs et à défaut les modifier

Ce que le bon sens dicte

- Les palanquées sont les plus réduites possible selon le nombre de guides de palanquée disponibles
- Chaque plongeur aura deux détendeurs et ses instruments
- Vous maîtrisez vos instruments et méthodes de décompression

40 mètres ça ne s'improvise pas

- La plus élémentaire des conditions à remplir c'est évidemment d'avoir les **COMPETENCES**
- Techniques: le niveau 2 a suivi une formation
- Physiques et mentales: on ne va pas à 40 mètres comme dans son bain ou même à 20 mètres

Entraînez vous

- Il faut appréhender la profondeur de manière progressive
- Après une longue période sans plonger profond il faut se réadapter en augmentant progressivement la profondeur plongée après plongée
- Une pratique régulière est nécessaire

Restez modestes

- Un peu fatigué?
- Pas trop envie?
- Conditions météo ou de visibilité moyennes?
- Ne plongez pas ou en tout cas **LIMITEZ** votre profondeur

Pourquoi ces précautions?

- Pour le bien être
- Pour sa sécurité (et celle des autres)
- Parce que la profondeur génère des risques nouveaux dont celui de la NARCOSE

La narcose, c'est quoi?

- Un trouble du système nerveux provoqué par l'azote au delà d'une certaine profondeur
- Appelée aussi « ivresse des profondeurs »

Ça commence quand?

- Il n'y a pas de règle absolue mais on peut dire qu'à trente mètres certains plongeurs sont déjà atteints
- Surtout la sensibilité à la narcose varie d'un individu à l'autre
- Mais aussi pour un même individu d'un jour à l'autre

Pourquoi la sensibilité varie?

- Parce que les facteurs sont multiples
- La liste est difficile à établir
- Citons entre autres:

Les facteurs individuels

- Une prédisposition individuelle
- La fatigue
- Le stress
- Le manque de sommeil
- La prise de certains médicaments
- LE MANQUE D ACCOUTUMANCE

Les facteurs extérieurs

- Une descente trop rapide et/ou tête en bas
- La durée du séjour en bas
- La visibilité
- Le froid

Quels sont les symptômes?

- Ils sont variables c'est un peu comme l'ivresse
- On peut être:
 - Euphorique
 - Omnubilé par un détail insignifiant
 - « absent » vis à vis de ses compagnons
 - En train de se parler intérieurement, ressentir des idées morbides
- On est de toute façon:
 - Lent dans la réflexion
 - Déconcentré
 - En difficulté pour exécuter un geste même simple

Les symptômes les plus graves

- Le plongeur est incapable:
 - De réagir à une situation d'urgence
 - De distinguer le haut du bas
- Les troubles de la vision et même du goût apparaissent

La conduite à tenir

- Elle est SIMPLE:
- IL FAUT STOPPER LA DESCENTE
- REMONTER DE QUELQUES METRES
- La narcose disparaîtra d'elle même
- Bien sûr on ne tente pas de redescendre, mais la plongée peut se poursuivre à une profondeur plus faible

Peut on éviter la narcose?

- OUI
- En ne plongeant pas fatigué ou stressé
- En s'adaptant ou en se réadaptant progressivement à la profondeur
- En plongeant en confiance avec des compagnons qualifiés
- En descendant lentement et tête en haut

Rappelez vous

- Une plongée profonde se prépare bien
- Votre autonomie en air « fond » avec la profondeur
- La profondeur augmente tous les risques
- Restez au niveau de votre guide de palanquée et respectez scrupuleusement ses consignes
- Pas d'effort avant une immersion pour une profonde

Et le plaisir?

- Il existe évidemment
- Les sensations d'une « profonde » sont extraordinaires
- Pour en profiter pleinement soyez simplement:
 - Entraîné
 - En pleine connaissance de vos moyens du moment
 - Modeste et lucide
 - PRUDENT