

JEUX D'ÉTÉ

PLONGEZ!
www.plongez.fr - N°4 - 2016

RÊVER | PRÉPARER | VOYAGER | RESPECTER

PLONGEZ!



BIODIVERSITÉ

Île Maurice

DANS LE SILLAGE DES CACHALOTS

AVENTURE

FRANCK GODDIO, L'ÉPOPÉE
D'UN ARCHÉOLOGUE
SOUS-MARIN

APNÉE

LA GUEUSE, ASCENSEUR
POUR LES ABYSSES

PORTFOLIO

MYTHIQUES
ÉPAVES CORSES

DOSSIER

Méditerranée, Bretagne,
Islande, Mexique...

Cet été, osez
la randonnée
palmée !

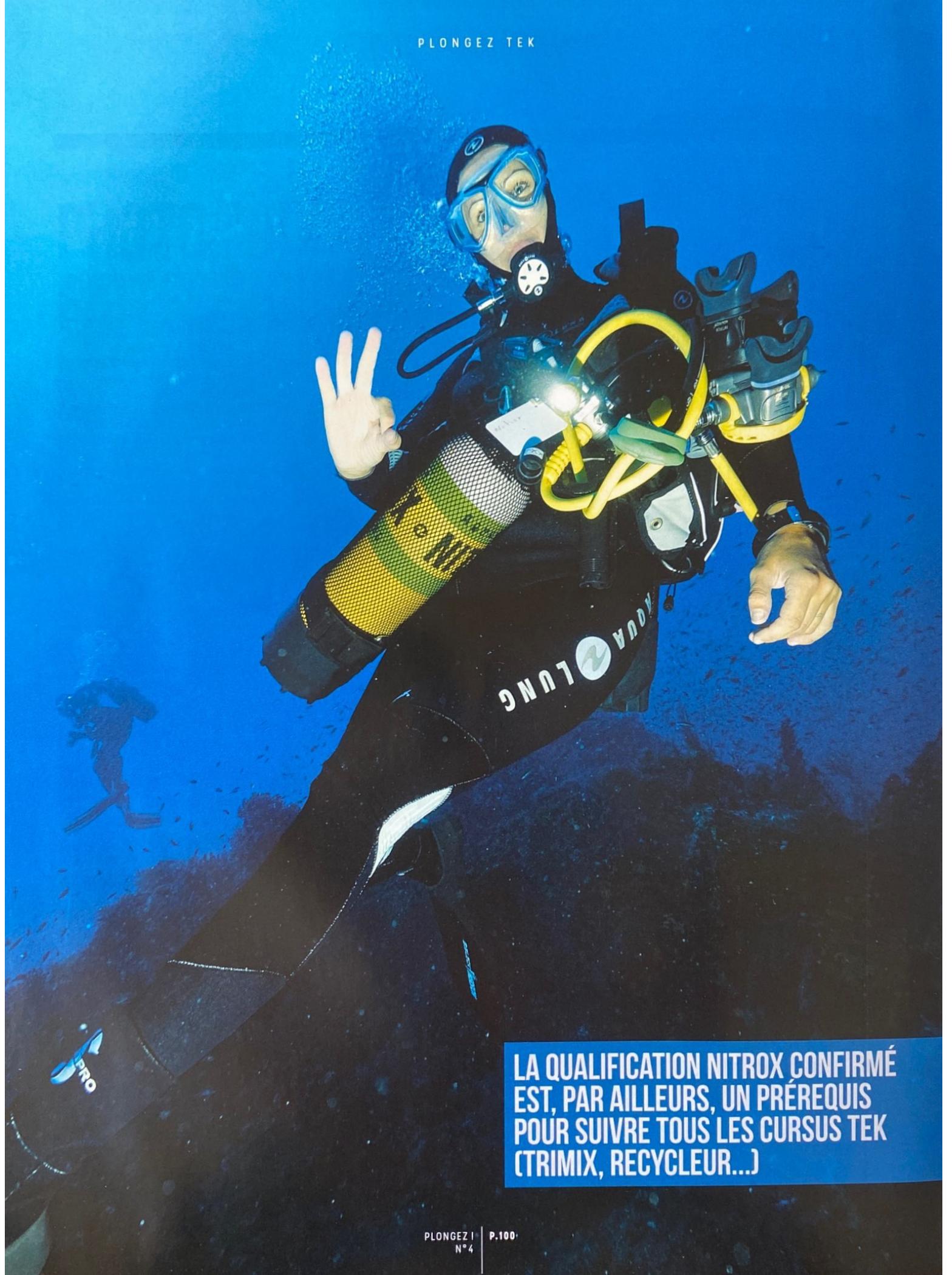
N°4

JUILLET.AOÛT 2016

BEL/LUX : 8,30 € - DOM/S : 8,40 € - CAL/S : 1200 CFP - POL/S : 1250 CFP - CH : 12,60 FS - CAN : 12,50 \$ CAD

L 17492 - 4 - F 7,90 € - RD





**LA QUALIFICATION NITROX CONFIRMÉ
EST, PAR AILLEURS, UN PRÉREQUIS
POUR SUIVRE TOUS LES CURSUS TEK
(TRIMIX, RECYCLEUR...)**

Vous dépassez 50 mètres de profondeur et doucement vos sensations se troublent. L'air sous pression que vous respirez se dissout et prend progressivement possession de votre organisme. Cette pression vous retient, vous empêche de regagner la surface instantanément. Il en va de même pour chaque plongée profonde : un instant d'extase intense, dont on doit s'éclipser en douceur et sans dommage. Pour rendre cette opération sensible encore plus sûre, il existe une solution : utiliser le surprenant pouvoir des gaz suroxygénés... en route vers le nitrox confirmé !

PASSEZ À LA VITESSE SUPÉRIEURE AVEC LE NITROX CONFIRMÉ

Les plongeurs autonomes sont tous en quête d'aventures sous-marines. Pour cela ils souhaitent souvent plonger profond, et longtemps. Ils sont de fait soumis à une certaine saturation qui les contraint à des paliers de décompression souvent fastidieux. Un plongeur confirmé ressent rapidement le besoin de réduire ce temps passé au palier. Pour la même raison, le risque d'accident de désaturation augmente proportionnellement avec le niveau de saturation atteint lors de la plongée. Il s'agit d'un risque que tout plongeur souhaite maîtriser.

L'utilisation de gaz nitrox peut apporter une solution à ces problématiques. Tant que la profondeur se limite à 40 mètres il est possible d'utiliser un gaz nitrox 32% et ainsi étendre la courbe de sécurité (surtout pour les plongées successives). Dès lors que l'on souhaite évoluer au-delà, la toxicité de l'oxygène rend impossible l'utilisation de nitrox. C'est là qu'intervient le nitrox confirmé, qui permet de plonger à l'air en profondeur et au nitrox en fin de plongée lors de la désaturation. Cette pratique implique nécessairement d'embarquer 2 bouteilles distinctes : un bloc fond (généralement un 15 litres) et un bloc déco (environ 7 litres). Cet équipement plus encombrant ne doit pas nuire à l'ergonomie et à la capacité de déplacement du plongeur.

Le nitrox confirmé implique d'embarquer 2 bouteilles distinctes : un bloc fond et un bloc déco.

Le niveau 3, point de départ du nitrox confirmé

Bien que le niveau 3 de plongeur soit le plus haut niveau de plongeur autonome, il existe un paradoxe dans son mode de formation. Les prérogatives du niveau 3 permettent d'évoluer jusqu'à 60 mètres de profondeur, mais la quasi-totalité des plongeurs formés à ce niveau ne le sont que jusqu'à 40 mètres... Finalement, l'expérience s'acquiert sur le tas en pratiquant, souvent avec appréhension et ignorance.

La formation nitrox confirmé est le complément indispensable à tout plongeur N3

Texte
Nicolas Seksik

Photos
Nicolas Barraqué

Il est important de se former avec un moniteur expérimenté.

Photo :
Jean Blanquaert



TÉMOIGNAGE

Xavier Schorter, plongeur nitrox confirmé



Pourquoi as-tu choisi de suivre une formation nitrox confirmé ?

Avec le temps et l'expérience, vient l'envie d'explorer d'autres épaves et d'autres fonds. Il y a un corollaire au temps qui passe et à l'expérience : l'âge et, espérons-le, la sagesse. Le nitrox confirmé me semblait tout indiqué pour prolonger le plaisir en gagnant en sécurité.

Qu'est-ce qui t'a plu dans cette formation ?

Cela n'a pas juste consisté en quelques calculs de PpO2 et l'ajout d'un pony en bandoulière. La formation théorique était précise et pragmatique. Elle a été complétée par de nombreux échanges tout au long des deux journées sur le bateau. La partie pratique était une sensibilisation à la plongée tek avec la sécurité de la palanquée comme leitmotiv.

Quelles sont tes prochaines étapes de plongeur ?

Deux étapes à venir avant la fin de l'année. Le trimix pour mon plaisir et le MF1 pour partager le plaisir de plonger avec d'autres.

qui souhaite évoluer entre 40 et 60 mètres et maîtriser les concepts et la technique liés à cette profondeur. La qualification nitrox confirmé est par ailleurs un prérequis pour suivre tous les cursus tek (trimix, recycleur...). C'est l'occasion d'y voir plus clair et de choisir sa propre voie. À partir de là, en fonction de votre fréquence de pratique et de vos objectifs de plongée, un large éventail de techniques s'offre à vous pour pratiquer en sécurité sans renoncer à votre soif d'aventure.

Formation nitrox confirmé... soyez exigeants !

Quels sont les éléments constitutifs d'une formation de qualité ? Il paraît indispensable que ce cours soit délivré par un moniteur d'expérience rompu à la plongée profonde et ne disposant pas seulement de la qualification. Il doit lui-même pratiquer régulièrement des plongées avec un gaz de décompression nitrox. La qualité du contenu est également déterminante. La FFESSM a défini un cursus parfaitement adaptable aux différents cadres de pratique.

Les agences spécialisées en plongée tek (TDI, IANTD) proposent quant à elles des formations d'une grande précision, particulièrement cohérentes avec les besoins des plongeurs tek.

On distinguera trois volets fondamentaux dans la formation :

1 – Le contenu technique

À l'issue d'un apprentissage progressif, le plongeur devra être capable de manipuler ses blocs de déco en immersion et de réaliser un changement de gaz dans le respect des règles de sécurité. Il saura utiliser un parachute à soupape avec spool (bobine) depuis la profondeur de 20 mètres. Par ailleurs, il devra s'initier à l'utilisation d'un fil d'Ariane, très utile pour baliser les épaves ou réaliser en sécurité des pénétrations sous plafond. Il utilisera une technique de communication optimisée pour la plongée profonde. Il perfectionnera sa technique de prise en charge des incidents pour plus d'efficacité.

2 – Le contenu théorique

La connaissance conceptuelle doit permettre une parfaite compréhension de la notion de pression partielle ainsi que son application



propre au nitrox (calcul de profondeur maximale d'utilisation ou MOD, stratégie de choix des gaz). Le plongeur nitrox confirmé devra connaître et prévenir les risques spécifiques de l'oxygène (neurotoxicité, instabilité chimique et risque matériel). Enfin, il devra parfaitement maîtriser la méthodologie de planification d'une plongée profonde ainsi que l'utilisation de l'ordinateur multi gaz.

3 – La philosophie de la pratique

La formation nitrox confirmé est le premier niveau de plongeur tek. Elle doit permettre de construire des réflexes et un état d'esprit compatibles avec l'engagement. Il est incontournable de placer la rigueur au centre de toutes les démarches. Le plongeur tek cultive des automatismes pour ne pas laisser de place à la réaction émotionnelle (mauvais stress). Niveau 3 aguerri, le plongeur nitrox confirmé apprivoise avec humilité la profondeur qui doit devenir un espace sans surprise, connu malgré les dangers existants.



Le nitrox confirmé ou l'art de maîtriser la profondeur.

QUESTIONS... REponses !



Comment et où se former ?

Une formation nitrox confirmé se déroule habituellement en 2-3 jours. Il faut compter un budget entre 300 et 500 € comprenant la location du matériel spécifique. Il vous faut de préférence choisir une zone où l'on peut facilement plonger entre 40 et 60 mètres.

Sélection de centres :

- Plongée Tek Marseille : plongeeetekmarseille.com ;
- Plongée Com'Aix au Bourget-du-Lac : www.plongeecomaix.fr ;
- Azur Plongée à Saint-Cyr-sur-Mer : www.azur-plongee.com ;
- Plongée Tek Formation à Nantes : www.plongee-tek-formation.fr

Plongeur nitrox confirmé, et après ?

Une fois certifié nitrox confirmé, deux approches s'offrent à vous :

- vous êtes un plongeur sportif, vous allez pouvoir réduire votre temps de palier et optimiser votre temps d'exploration au fond, mais sans augmenter votre niveau de sécurité. Pour cela, vous avez intérêt à utiliser un gaz riche (70-80 % d'oxygène) ;
- vous êtes plutôt sédentaire et êtes avant tout en recherche de sécurité, alors adoptez des décompressions avec un gaz intermédiaire (50 %) et conservez les indications de décompression à l'air sur l'ordinateur. La statistique des accidents de désaturation est sans appel : ils se produisent en grande majorité chez les plongeurs de plus de 50 ans, au-delà de 50 mètres de profondeur, alors mieux vaut prendre des précautions. L'expérience vous permettra de combiner intelligemment ces deux approches pour trouver le meilleur compromis entre sécurité et plaisir.



Avec quel matériel ?

À l'issue de la formation, et si vous voulez pratiquer régulièrement, il vous faudra disposer de certains équipements spécifiques :

- un ordinateur multigaz : facile à régler, il doit laisser le choix dans le paramétrage des gaz (actifs ou inactifs). Le changement de gaz doit être une opération simple et intuitive. Les marques Suunto (D6, D9, EON), Heinrichs Weikamp (OSTC) ou Shearwater (Perdix, Petrel) répondent parfaitement à ces critères ;
- un ensemble de déco composé d'une bouteille et d'un détendeur nitrox. La bouteille en aluminium sera quasiment neutre sous l'eau, d'un volume entre 6 et 7 litres selon l'utilisation. Les détendeurs à piston simple font parfaitement l'affaire à l'exception des plongées en eau froide où il faudra préférer un détendeur à membrane.

Au palier, le plongeur nitrox confirmé change de bouteille et respire de l'air enrichi en oxygène.
Photo : Jean Blanquaert



Au-delà de 40 mètres de profondeur, la toxicité de l'oxygène rend impossible l'utilisation de nitrox.

Planifier sa plongée autrement

Certaines traditions ont la vie dure en plongée. Alors que les couteaux de boucher se font de plus en plus rares sur les mollets des plongeurs, il ne viendrait plus à l'idée de personne de plonger avec des tables de plongée ! Pour autant est-ce que ces tables sont inutiles ? Non !

Leur connaissance est un élément indispensable de compréhension des ordinateurs et un excellent outil d'aide à la planification (à la différence de l'ordinateur, outil d'aide à la décompression). L'avènement de l'ordinateur impose d'adapter sa méthode de planification.

Les tables permettaient de déterminer le temps au fond à ne pas dépasser alors que l'ordinateur, plus souple et précis dans sa prise en compte du profil, permet de con-

trôler le niveau de saturation atteint grâce à la DTR (durée totale de remontée). Il est indispensable de déterminer, en fonction de son équipement et de sa consommation de gaz, quelle est la DTR à ne pas dépasser et d'adapter les règles de gestion en fonction du profil de plongée réalisé (carré ou remontée lente).

Le nitrox confirmé ou l'art de la "simplicité"

Au final, qu'est-ce qui distingue un plongeur N3 d'un plongeur nitrox confirmé ? L'expérience et la sérénité permettent au plongeur nitrox confirmé de maîtriser la profondeur et de faire le tri des informations. Sa capacité à gérer les priorités en fait un plongeur efficace. Sa connaissance et son recul le rendent un adepte de la "simplicité" (contraction de simplicité et

L'ORDINATEUR PERMET DE CONTRÔLER LE NIVEAU DE SATURATION ATTEINT GRÂCE À LA DURÉE TOTALE DE REMONTÉE

complexité), "l'art de rendre simple, lisible, compréhensible les choses complexes".

Plus qu'un simple gaz, le nitrox confirmé est une technique, une méthode et un état d'esprit qui éclairent le chemin des plongeurs tek en devenir. Il s'agit d'une belle opportunité pour continuer à s'enivrer en douceur et rendre les plongées profondes moins fatigantes, moins dangereuses.

À consommer sans modération pour tous ceux qui veulent continuer à arpenter tom-