

NOUVEAU

PLONGEZ!  
www.plongez.fr - N°2 - 2016

RÊVER | PRÉPARER | VOYAGER | RESPECTER

# PLONGEZ!

DOSSIER

Ustica, Tikehau,  
Pulau Weh, ...

## ÎLES SECRÈTES DU BOUT DU MONDE

PORTFOLIO

Apnée :  
rencontres  
à couper  
le souffle

AVENTURE

Under The Pole II,  
une épopée  
au Groenland

BIODIVERSITÉ

LA VIE MYSTÉRIEUSE  
DES GORGONES ROUGES

AQUA PIXELS

VOTRE PREMIER APPAREIL  
PHOTO SOUS-MARIN,  
FAITES LE BON CHOIX

N°2

MAR.AVR 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 17492-2-F-7,90 € - RD



Le début de la saison n'est pas loin et, déjà, la perspective de nouvelles aventures profondes vous fait tourner la tête ? Vous sentez bouillonner en vous ce désir de tombants, d'épaves et peut-être même d'ivresse ? On se calme, pas de précipitation ! Un plongeur profond n'est pas un kamikaze ou une tête brûlée, mais un plongeur au comportement exemplaire, techniquement irréprochable. *Plongez !* vous propose un guide de bonne conduite en 10 points pour garantir la sécurité de vos plongées.

# LES 10 COMMANDEMENTS DE LA PLONGÉE PROFONDE

Texte  
Nicolas Seksik

Photos  
Nicolas Barraqué

## 1. Progressivement tu descendras

La profondeur s'apprivoise avec le temps. En début de saison, on ne peut raisonnablement pas dépasser le seuil de 40 mètres avant d'aller plus profond. Par la suite, pour une pratique hebdomadaire, on augmentera progressivement la profondeur de 2 à 3 mètres à chaque plongée afin de s'accoutumer à la narcose. L'objectif de

profondeur devra être nuancé par d'autres difficultés telles que l'absence de points de repères, de visibilité...

## 2. Ta condition physique tu entretiendras

La plongée n'est pas un sport intense, mais une bonne condition physique est indispensable lorsque la situation se corse avec le courant. Deux séances de sport de 45 minutes par semaine sont une base suffisante pour entretenir sa forme et assurer une bonne désaturation.

Quant à la bonne santé psychologique, elle devra être objectivement auto-évaluée. Le stress de la vie moderne ne doit pas être pris à la légère. Si vous avez le moindre doute, abstenez-vous de vous engager dans une plongée difficile.

## 3. De l'eau, beaucoup tu boiras

Une déshydratation est à l'origine de la grande majorité des accidents de désaturation. Par l'effet combiné de la sudation, de la diurèse d'immersion et de la diurèse du froid, l'organisme se déshydrate sans que l'on s'en aperçoive forcément. Le sang perd alors de sa fluidité pour devenir visqueux, ce qui diminue considérablement son potentiel de transport des gaz. Il faut



Plongeurs tek se préparant à réaliser leurs paliers au nitrox à l'issue d'une plongée profonde.



compenser et anticiper la perte hydrique du plongeur en buvant un minimum de 2 litres d'eau par jour. Il est essentiel de boire avant et après la plongée.

Comment évaluer votre niveau d'hydratation ? C'est très simple, plus vos urines sont colorées plus vous êtes déshydraté. Avant une plongée engagée vos urines doivent être parfaitement claires !

#### **4. La décompression au nitrox tu adopteras**

La décompression à l'air impose des paliers longs et fatigants. Pour augmenter la sécurité des plongées profondes, il est recommandé d'utiliser pour ces paliers du nitrox (air suroxygéné). Si votre objectif est l'optimisation de votre temps passé sous l'eau, prenez le nitrox le plus riche à partir de votre palier le plus profond (Nx80 – 80 % d'oxygène – au palier de 9 mètres) ; si votre objectif est la sécurité ou si vous avez plus de 50 ans, préférez un Nx50 (50 % d'oxygène) et réalisez vos paliers à l'air.

La plongée en recycleur est la solution idéale pour optimiser saturation et désaturation et bénéficier d'un nitrox adapté à toutes les profondeurs.

#### **5. De la chaleur et du froid tu te protégeras**

L'organisme consomme une grande quantité d'énergie à réguler la température corporelle. Le chaud et le froid sont vos ennemis dans et hors de l'eau, tant ils peuvent participer à vous fatiguer. Faites autant attention au coup de chaud en portant votre combinaison étanche en plein été, qu'au refroidissement en eau froide. Vous devez trouver une cohérence entre votre matériel et votre pratique.

#### **6. Ton matériel tu contrôleras**

Peut-on traverser le désert en 4x4 sans carburant, sans eau et sans vivres ? Non ! Il est du devoir du plongeur profond de vérifier méthodiquement son matériel avant de plonger. Cette vérification peut s'effectuer en 4 points :

- Vérifiez le fonctionnement de tout ce qui permet de respirer (détendeur principal, de secours et bloc déco).
- Vérifiez les fonctionnement de tout se qui se gonfle et se dégonfle (stab, combinaison, injecteurs de recycleur).
- Vérifiez le fonctionnement des appareils de contrôle (manomètre, affichage ordinateur, réglage des gaz...).
- Commencez toujours votre immersion par un phoque (jamais par un canard) de manière à vérifier que votre lestage est suffisant pour les paliers à venir.

### 7. Ton stress tu respecteras

Avant une plongée, aucune urgence, si grande soit-elle, justifie qu'un plongeur soit stressé par une mise à l'eau à la va-vite. Il est du devoir de tous (plongeurs, directeur de plongée, pilote) de s'assurer que les plongeurs s'équipent tranquillement dans le calme et sans effort. En plongée, il n'y a pas de gloire à être le plus rapide, le premier ou le plus fort...

### 8- Ta plongée tu planifieras

Vaste sujet qui peut en réalité se résumer assez rapidement. Planifier revient à déterminer combien de temps on peut rester à une profondeur donnée pour disposer de suffisamment de gaz et finir sa plongée en sécurité. Votre plan de plongée doit vous amener à déterminer les différents points de limite à ne pas dépasser : profondeur, temps fond, temps total, DTR (durée totale de remontée) maximale, pression minimale de gaz et procédure de secours. La complexité des calculs impose une réflexion en amont et non à la hâte juste avant de se jeter à l'eau.

La planification est une étape incontournable pour toute plongée tek.

Photo : Gilles Di Raimondo



Photo : Nicolas Seksik

### 9- Après la plongée, calme tu resteras

Afin d'éviter un dégazage brutal dans la circulation sanguine (comme une bouteille d'eau gazeuse que l'on secoue), tout effort après la plongée doit être proscrit. Il est conseillé de remonter à l'échelle doucement, sans forcer, et d'observer 5 minutes de repos avant toute activité. Utilisez ce laps de temps pour vous réhydrater !

### 10- Régulièrement tu te recycleras

La majorité des formations de plongeur autonome et de plongeur Tek sont réalisées sur 6 à 10 plongées. Il est impossible pour un plongeur pratiquant 20 à 30 plongées par an de parvenir à réaliser de nouveau ces exercices techniques 2 ans plus tard (imaginez au bout de 10 ans...). Il est de la responsabilité de chaque plongeur de procéder régulièrement à un recyclage technique de manière à vérifier l'efficacité de ses méthodes, les corriger et avoir ainsi confiance dans sa capacité à gérer les situations d'incident.

### En conclusion, humble toujours tu seras

En plongée, et notamment en plongée tek, pas de raison de jouer les gros bras, il n'y a pas de vainqueur ou de vaincu, uniquement des passionné(e)s qui pratiquent une activité avec sincérité et dans le plaisir de partager. Le fil conducteur de nos immersions est et sera toujours la sécurité que nous devons à tout prix rechercher pour soi et pour les autres. C'est pourquoi un grand plongeur doit savoir renoncer sans honte devant ses propres limites ou celles imposées par le milieu qui sera toujours le plus fort. ☺