

DECOMPRESSION COEFFICIENT 3 DUREE 45 MINUTES

COMPREHENSION DES TABLES

1° Dans le cas d'une 2° plongée dite successive, en utilisant des tables de plongée MN 90 pour planifier la 2° plongée, expliquez pourquoi lors de la lecture de la table de GPS / Intervalle de surface, si on tombe entre 2 valeurs d'intervalles de surface possibles on prend l'intervalle de surface le plus petit pour calculer la majoration (2pts) .

Entre la 1° et la 2° plongée, le plongeur continue à désaturer en surface. Plus l'intervalle est long plus on désature. Pour aller dans le sens d'une sécurisation on va toujours considérer le cas le plus défavorable/sécuritaire donc on va donc minorer l'intervalle possible en prenant le plus petit.

PRATIQUE A BANNIR & A FAVORISER

2° Afin de prévenir les accidents de désaturation (ADD) certaines pratiques à risque sont à bannir et certaines bonnes pratiques sont à mettre en place : Indiquez 4 (minimum) pratiques à bannir et 4 (minimum) bonnes pratiques : (2 pts)

A bannir :

Remontée rapide

Non-respect des paliers,

Jouer avec le no dec time

Valsalva à la remontée

Avion / Altitude moins de 24 heures

Plus de 2 plongées par 24 Heures

Yoyo

Profil inversé

Bonnes pratiques :

Pas d'effort après la plongée

Retirer les poches à plomb avant de remontée sur le bateau

Hydratation avant et après la plongée en quantité à l'eau

Bonne hygiène de vie

Entrainement physique régulier

0.25pt par item max 2 pts

GRADIENT DE FACTEUR

3° Après une plongée que vous avez encadrée, un plongeur Niveau 1, ayant de nombreuses plongées, vous indique qu'il envisage d'acheter un ordinateur de plongée. Passionné par la plongée il envisage de poursuivre au moins jusqu'au niveau 3 et le vendeur lui à parler de M-Value et de gradient de facteur haut et de gradient de facteur bas pour aller dans le sens de la sécurité. Il aimerait que vous lui donniez des explications et que vous lui indiquiez ce qui est optimum pour une plongée à l'air à titre d'exemple sur ces gradients de facteur. (2pts)

Les gradients de facteurs sont une adaptation des M values (modèles de Workman et Buhlman).

*Le GF Bas s'il est avec un pourcentage faible va **augmenter la profondeur du premier palier**. Le GF haut, s'il est avec un pourcentage faible **augmente la durée du dernier palier**.*

Pour une plongée à l'air, les valeurs admises sont : 80/80 ou 85/85. En amont de la plongée importance de la cohésion de la décision du « durcissement des ordinateurs »

EXERCICE DE TABLE

4° 2 plongeurs partent plonger ensemble à 9 H 00. Ils vont plonger sur une épave à 36 mètres et à 24 minutes ils décident de remonter. Donnez la durée du ou des paliers, la ou les profondeurs et le GPS et l'heure de sortie selon les tables MN 90 (1 pt)

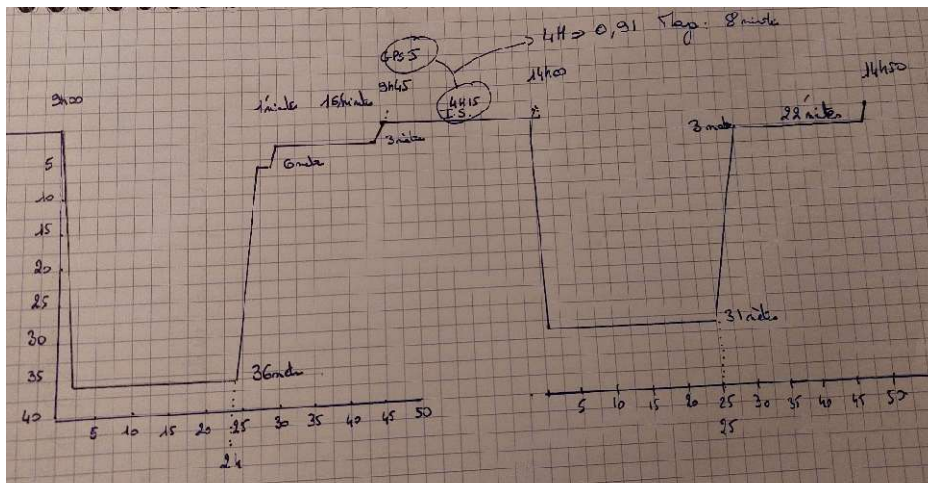
Palier de 1 minute à 6 mètres puis de 16 minutes à 3 mètres ; DTR 21 minutes GPS J sortie 9h45

5°A Ils repartent plonger à 14 H pour aller sur un sec donc le bas est à 31 mètres. Au bout de 25 minutes, ils décident de remonter. Donnez la durée du ou des paliers, la ou les profondeurs et l'heure de sortie (2 pts)

Intervalle de plongée 4H 15 : on considère alors 4 H soit GPS J soit 0.91 => 0.92 pour 32 mètres : majoration de 8 minutes ; temps de plongée : 25+8 = 33 minutes

Palier de 22 minutes à 3 mètres DTR 25 sortie 14 h 50

5°B Présentez l'ensemble sous la forme d'un profil de plongée (1 pt)



5°C Ils souhaitent replonger toujours au table MN 90 à 20 H sur un site de 9 mètres ? Qu'en pensez-vous et comment allez-vous le justifier (2pts)

Ils plongent au table MN 90 qui sont faites pour 2 plongées / 24H. Ils seraient donc hors du protocole des tables. La plongée suivante est possible le lendemain à 9 H 00 pour respecter les 2 plongées par période de 24 heures.

CONDUITE DE PALANQUEE AVEC DIFFERENTS MOYENS DE DECOMPRESSION

6° Vous partez plonger avec 4 PE40. Tous ont des ordinateurs (Sharewater, Scubapro G2, Mares, Suunto) différents dont un plongeur qui a un ordinateur dont il se sert pour la 1° fois. Comment souhaitez-vous harmoniser vos consignes en amont de la plongée (4 pts)

Mise en place d'une planification sur l'ensemble des ordinateurs en amont de la plongée 1pt.

Gestion des règles de durcissement des ordinateurs du type GF ou 1, 2 et 3 chez Scubapro.

Vérifier que les paliers profonds sont bien en mode off

Vérifier que tous les ordinateurs sont sur le même type de gaz air

Vérifier que tous les ordinateurs sont en mode eau de mer

Affichage des ordinateurs afin de savoir si on parle en DTR, en temps avant palier ou en temps de palier

Vitesse de remontée fixe ou variable : c'est la vitesse la plus lente qui détermine la vitesse de la palanquée

Décision sur les paliers de principe en fonction du milieu (T°C et condition de mer)

La communication au sein de la palanquée sur les valeurs de palier, le temps de palier, le palier de principe, la fin des paliers (au cas où rappel de la vidéo de 2023 sur les signes de com)

0.5pt par élément positif sauf point 1 qui est à 1 point.

ADD

7°A Un plongeur fraîchement diplômé niveau 1 vous interroge sur les symptômes des ADD. Pouvez-vous lui donner les principaux symptômes (2pts)

Type 1 : fatigue générale, boursouflures, douleur articulaire, tendinites,

Type 2 : démangeaison (passage de type 1 à type 2 en 2024), coup de poignard dans le dos, paralysie , paresthésie , trouble ventilatoire, vertige/ perte de l'équilibre/ nausée, problème élocution, convulsions, syncope

7°B Vigilant il souhaite savoir quels sont les éléments de prévention possible avant pendant et après la plongée (2pts)

• <i>S'hydrater</i> • <i>Bonne condition physique</i> • <i>Pas de fatigue</i> • <i>Eviter froid, se protéger</i> • <i>Pas d'effort intense avant la plongée</i> • <i>Lestage</i> • <i>Planifier plongée : Eviter profils dangereux,</i> • <i>Limiter profondeur, durée</i> • <i>Utiliser Nitrox</i>	• <i>Descente mouillage à privilégier, éviter stress</i> • <i>Eviter courant : aller contre le courant</i> • <i>Eviter effort : utiliser le ressac</i> • <i>Eviter Valsalva puissant et pas à la remontée</i> • <i>Signaler problème, communiquer</i> • <i>Eviter essoufflement</i> • <i>Eviter yo-yo</i> • <i>Respect protocole : vitesse, Remontée lente, paliers :</i> • <i>Augmenter palier si risques ou conditions difficiles</i> • <i>Diminuer palier sécu si houle</i> • <i>Gestion consommation</i> • <i>Gestion ordi : palanquée hétérogène</i> • <i>Pas de remontée ancre, effort brutal</i>	• <i>S'hydrater</i> • <i>Pas d'apnée pendant 6h</i> • <i>Pas d'avion, pas d'altitude 24h</i> • <i>Pas d'effort intense, repos</i> • <i>Se surveiller mutuellement</i> • <i>Intervalle long 3 à 4h</i> • <i>Si remontée ancre, expirer fortement pendant l'effort</i> • <i>Pas gonflage gilet à la bouche</i>
---	---	---