

# Comment se passe une plongée

## Avant la plongée

On met la stab sur la bouteille avant de monter sur le bateau. Si la stab est nouvelle, l'essayer avant de mettre la bouteille, regarder où sont les vidages rapides.

On monte sur le bateau avec sa combinaison, et éventuellement ses chaussons de plongée. On ne met sa ceinture de plomb, sa stab et la bouteille, son masque qu'au dernier moment.

Le déplacement en bateau est long et parfois éprouvant ; penser à de l'eau, et éventuellement lunettes de soleil, crème solaire. Si vous êtes sujet au mal de mer, penser à un médicament ( plantes : à base de gingembre ; ... )

Une fois habillé, vérifier l'emplacement des vidages rapides. La bouteille doit être ouverte avant d'être enfilée, en cas de chute dans l'eau.

Noter que la tête de combinaison peut serrer de manière excessive à la surface et se détendre en bas.

Quand on plonge avec des gens aguerris, ils mettront moins de temps que vous à s'habiller, prendre de l'avance en mettant ses chaussons, son masque autour du cou, et les bras de la combinaison sans attendre que les autres le fassent. Avoir palme, gants à portée de main.

Avant de plonger, des consignes seront données, correspondant à cette plongée spécifique : bien écouter, suivre les indications.

## Le saut dans l'eau

Le bateau va placer une ancre avec une ou deux bouées qui restent à la surface ; parfois l'ancre et la bouée sont déjà en place.

Selon la houle, le bateau va s'amarrer à la bouée ou tourner autour à distance.

Le premier but sera d'atteindre cette bouée.

En tant que débutant, on plonge avec un guide ( guide de palanquée ) ; il faudra toujours être juste à côté de lui. Il ira dans l'eau avant vous.

Toujours gonfler sa stab avant d'aller dans l'eau.

Selon les cas vous devrez aller à l'eau juste après ou en attendant un peu.

Selon le bateau, vous plongez en avançant un pied en avant, verticalement, ou en arrière, assis sur le bord.

Une fois dans l'eau indiquer au guide que tout va bien ( ou pas ).

En cas de courant, il faut impérativement garder en main la corde que l'on vous demande de tenir. Si une corde mène à la bouée on l'utilisera pour atteindre la bouée, avec les bras, sans palmer.

## **La descente**

L'ancre au fond est reliée à la bouée de surface par une corde. La descente se fera donc le long de la corde, en n'utilisant que les bras afin de limiter les efforts. Commencez par vider la stab. Penser à équilibrer la pression régulièrement pendant la descente. Le guide descend en premier.

## **La balade**

Une fois arrivé en bas, s'équilibrer en gonflant sa stab pour être stable à 50cm/1m du fond. Les montées et descentes devront alors se faire en « poumon/balast ». Équilibrer la pression dans son masque ( en le décollant ), attention aussi parfois à la pression dans la cagoule ( laisser l'eau rentrer ).

Pendant la balade, toujours rester à côté du guide. Lui indiquer les éventuels problèmes ou mieux, que tout va bien.

Au fond, on ne touche à rien, on laisse le guide nous montrer. Les objets au fond peuvent être très coupants; attention à bien se placer.

## **La pression**

Respirer calmement , ne pas bouger ses bras, utiliser ses palmes lentement.

Regarder de temps en temps sa pression dans la bouteille. Lorsque la pression est à 100 bars, l'indiquer au guide.

En théorie il faudrait remonter sur le bateau avec 50 bars. En pratique on a souvent moins.

A la surface, il faudra gonfler sa stab, donc ne pas attendre d'être à zéro bar ( min 10 bars ) pour faire le signe de « je n'ai plus d'air » : on doit être sur l'octopus du guide avant 30 bars pour remonter en sécurité, et donc on ne devrait jamais avoir à faire le signe de 0 bar.

## **La remontée**

Vider sa stab avant la remontée, car la pression diminuant, la stab va augmenter de volume. On remonte le long du même fil, toujours avec les bras sans effort , en suivant le guide. Attention à suivre le guide très proche, car parfois on croit remonter mais on ne fait que tirer sur le fil et descendre.

## **À la surface**

Gonfler sa stab.

Suivant les cas on va palmer jusqu'au bateau ou l'attendre.

L'arrivée du bateau sur soi est très impressionnante la première fois.

En cas de houle, on attrape un fil et on remonte la bateau jusqu'à l'échelle ( en ne passant jamais derrière le moteur ). La montée à l'échelle est plutôt difficile avec ses palmes.