Notions de désaturation

PE/PA20

Au cours de la plongée notre organisme va accumuler un surplus d’azote qu’il va falloir évacuer pour prévenir les risques d’ADD.

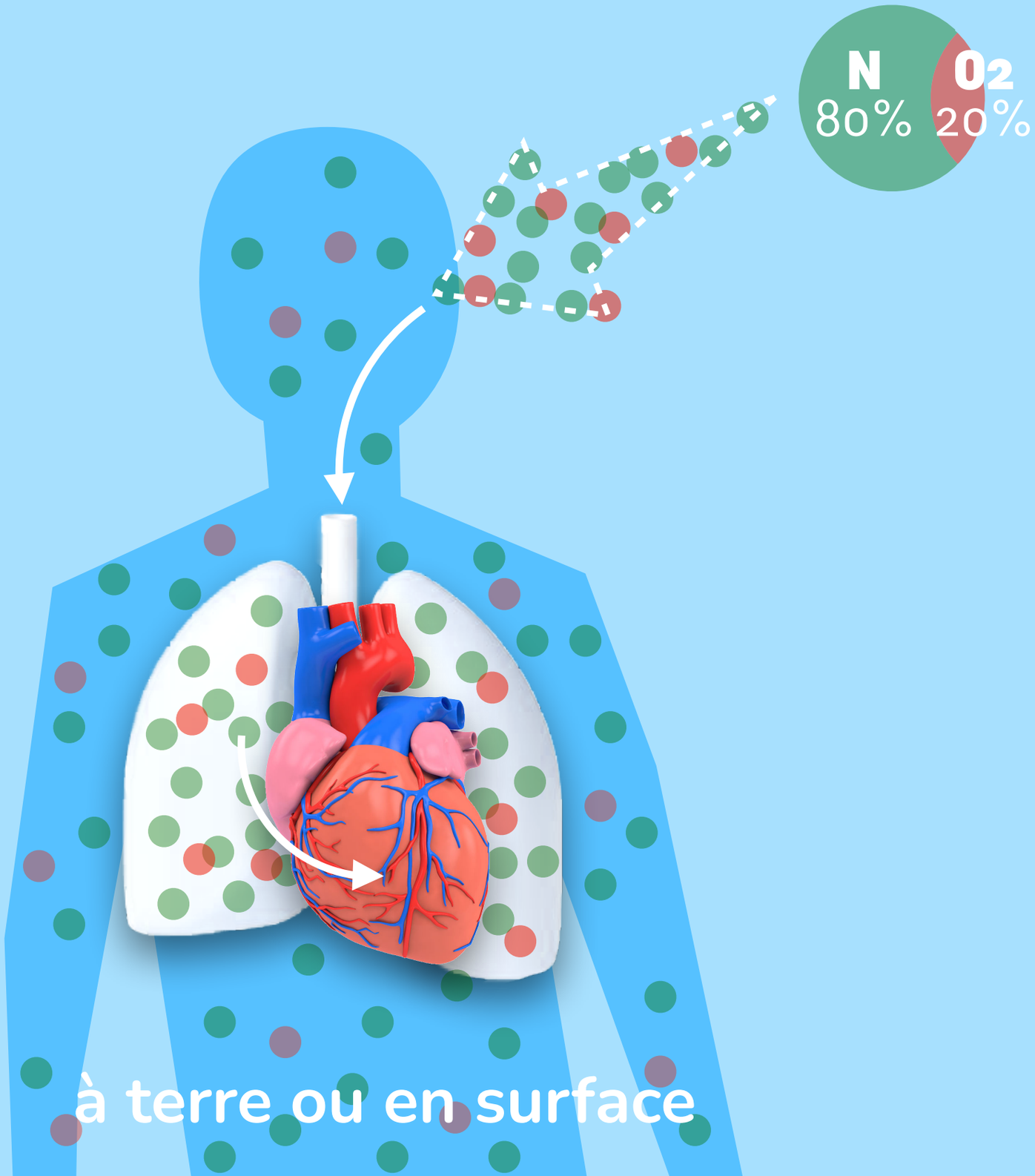
Objectifs du cours

- Comprendre ce qu’est la désaturation
- Apprendre les procédures de désaturation
- Planifier un bon profil de plongée
- Savoir comment réagir en cas de rupture imprévue du protocole de désaturation
- Préventions des ADD (Accidents De Désaturation)

1. Ah tiens, on sature ?!

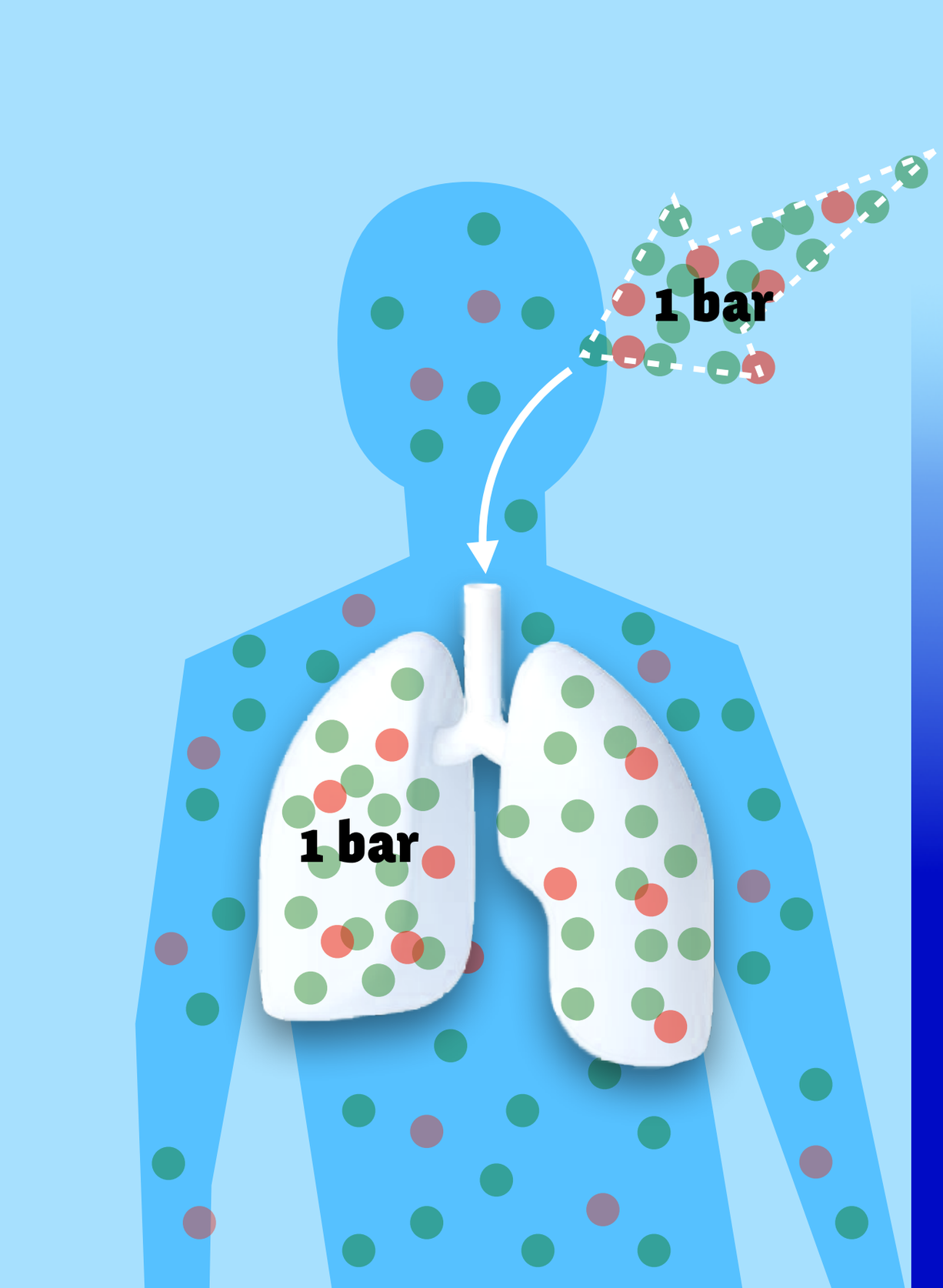
Ce qu’est la désaturation

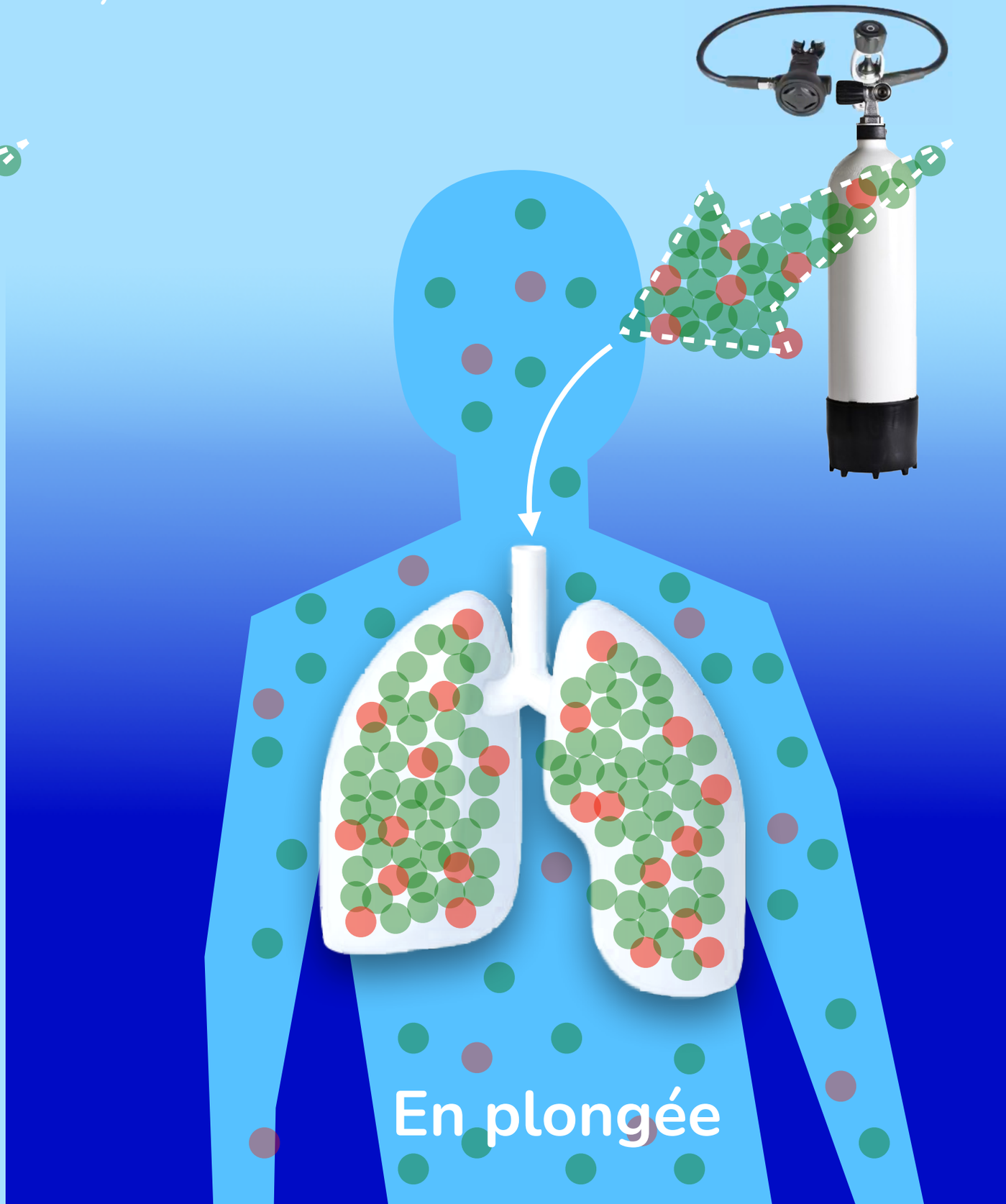
1. Ah tiens, on sature ?!



Ce qu’est la désaturation

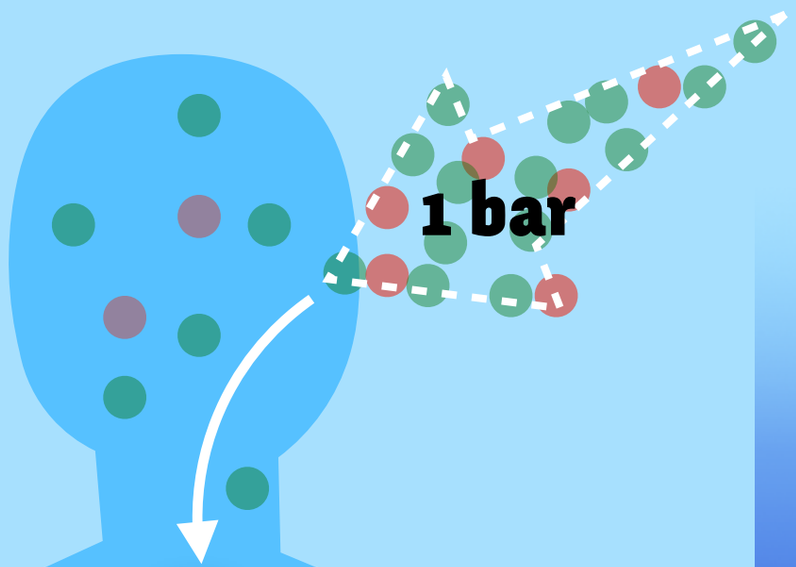
1. Ah tiens, on sature ?!

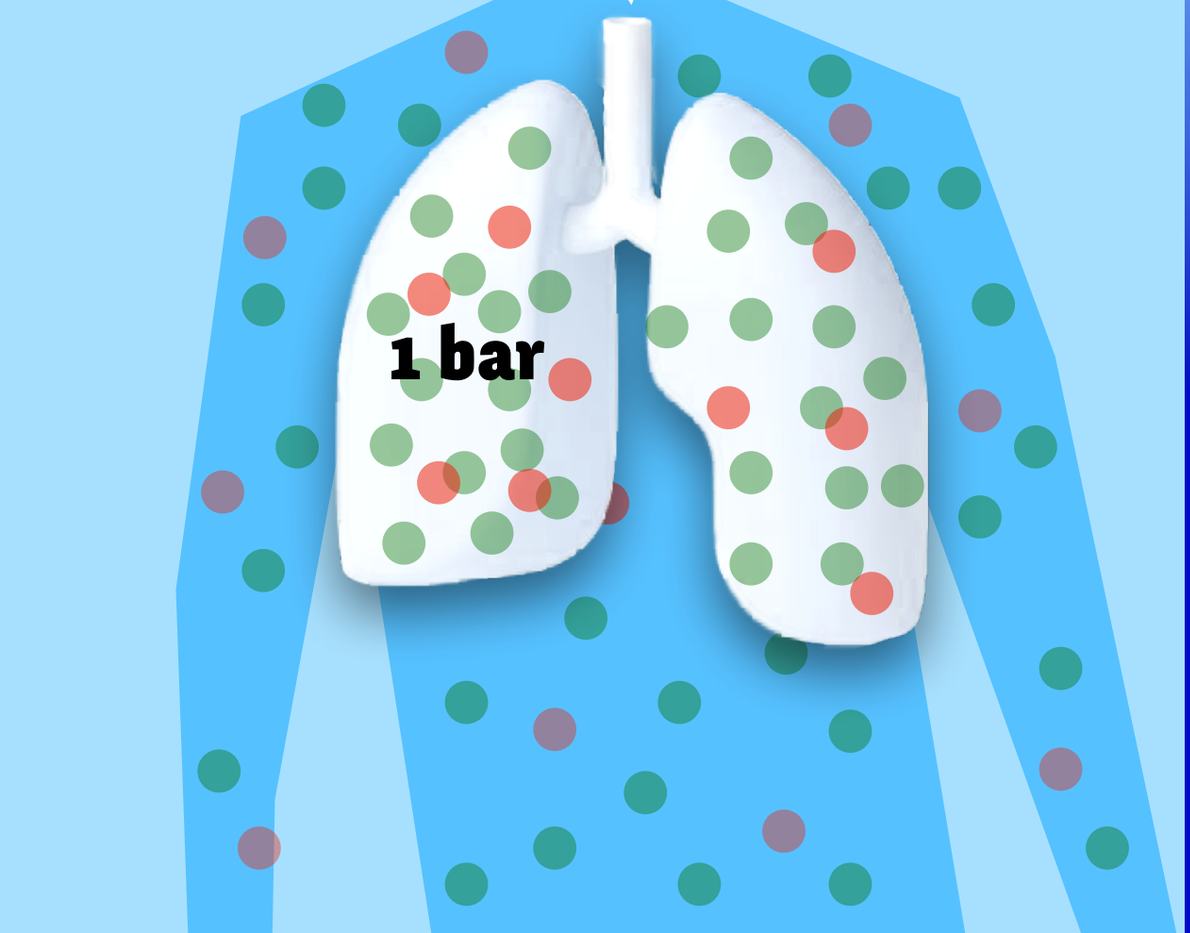




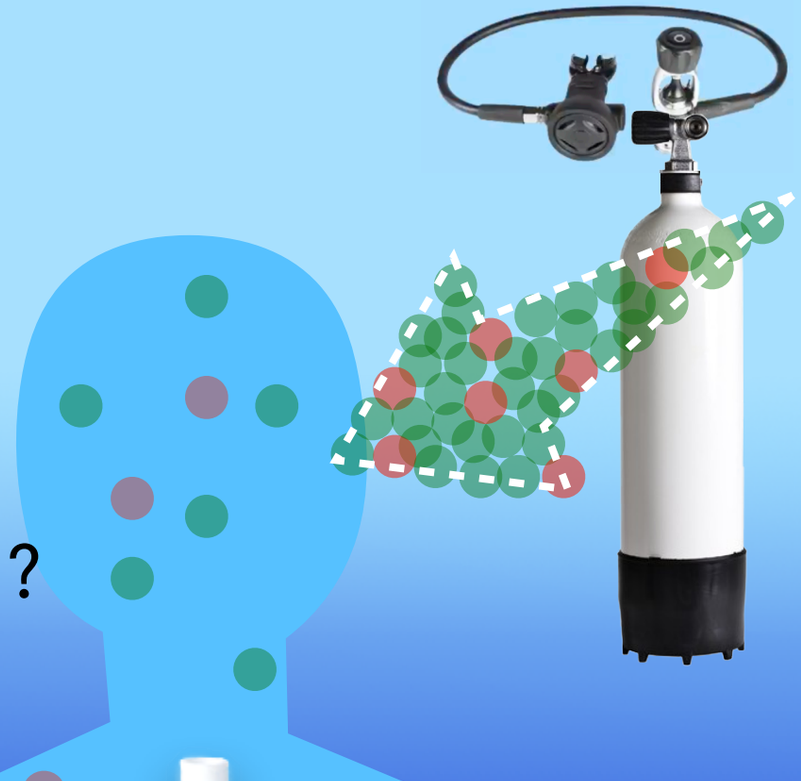
Ce qu’est la désaturation

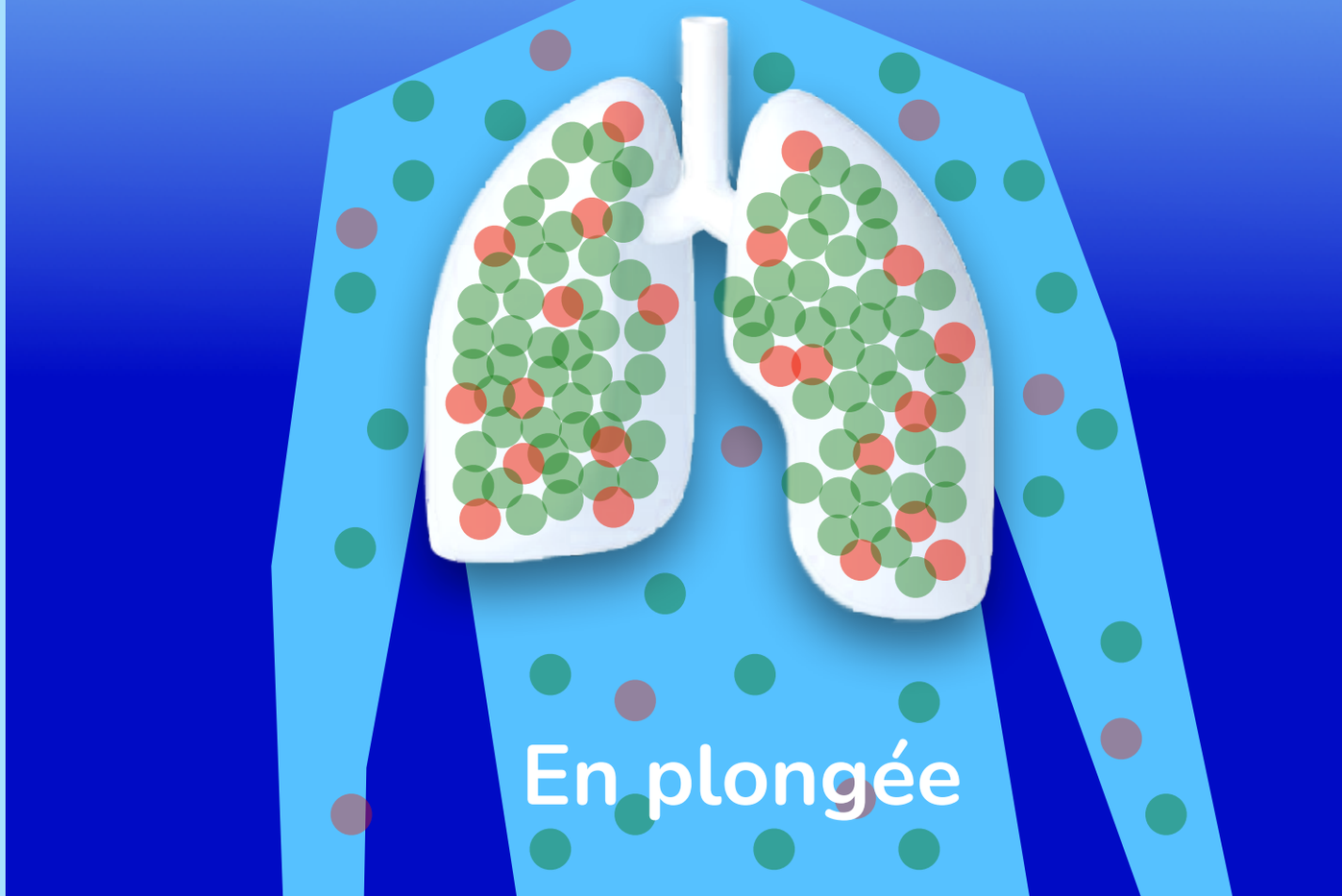
1. Ah tiens, on sature ?!





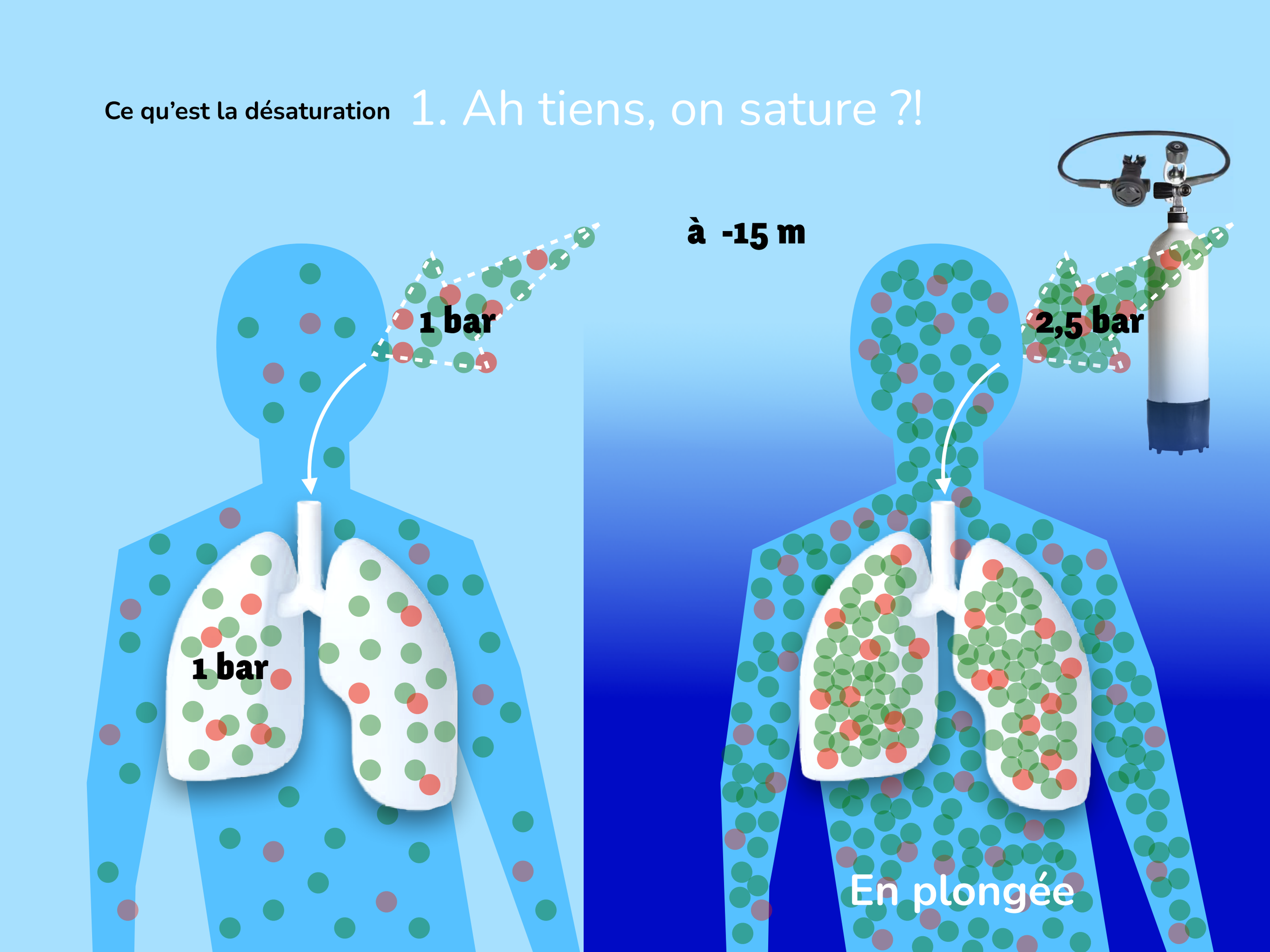
à -15 m,
à quelle
pression
Est l’air que
vous respirez ?

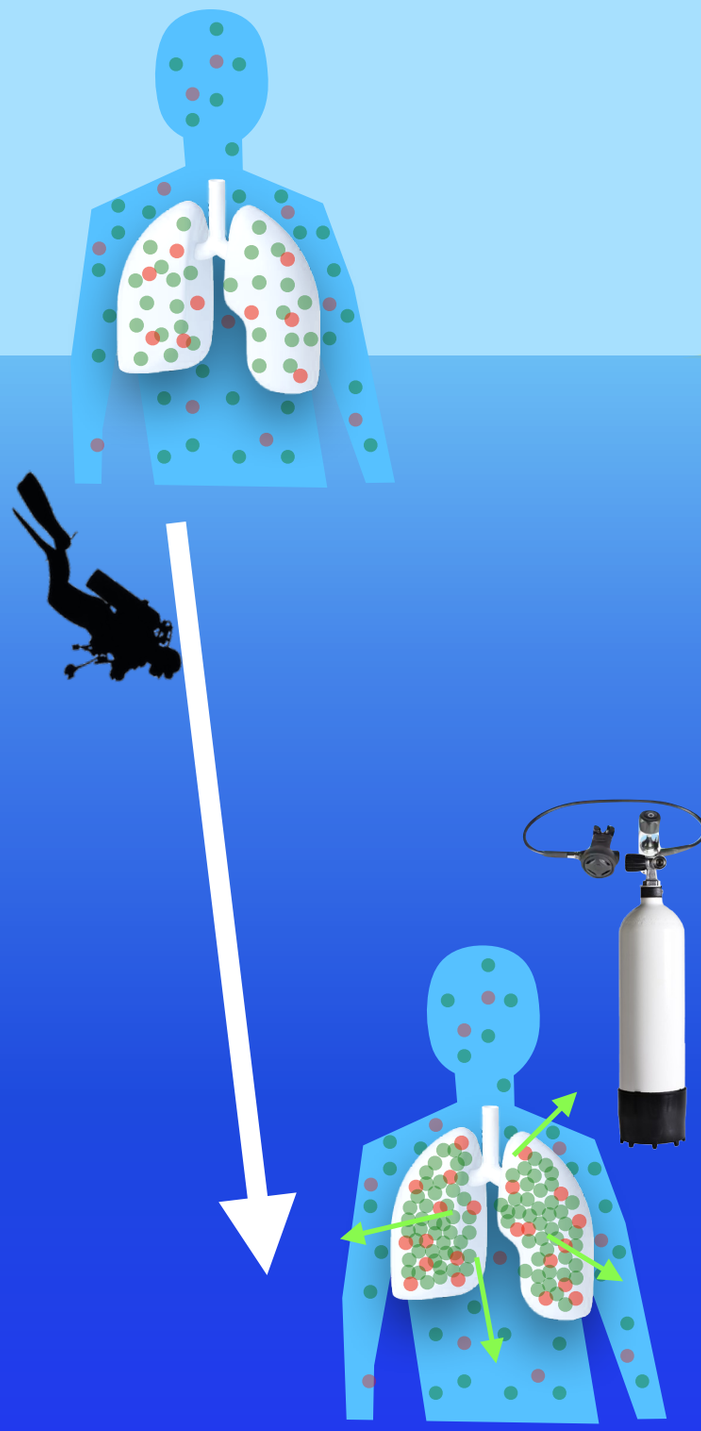




Ce qu’est la désaturation

1. Ah tiens, on sature ?!

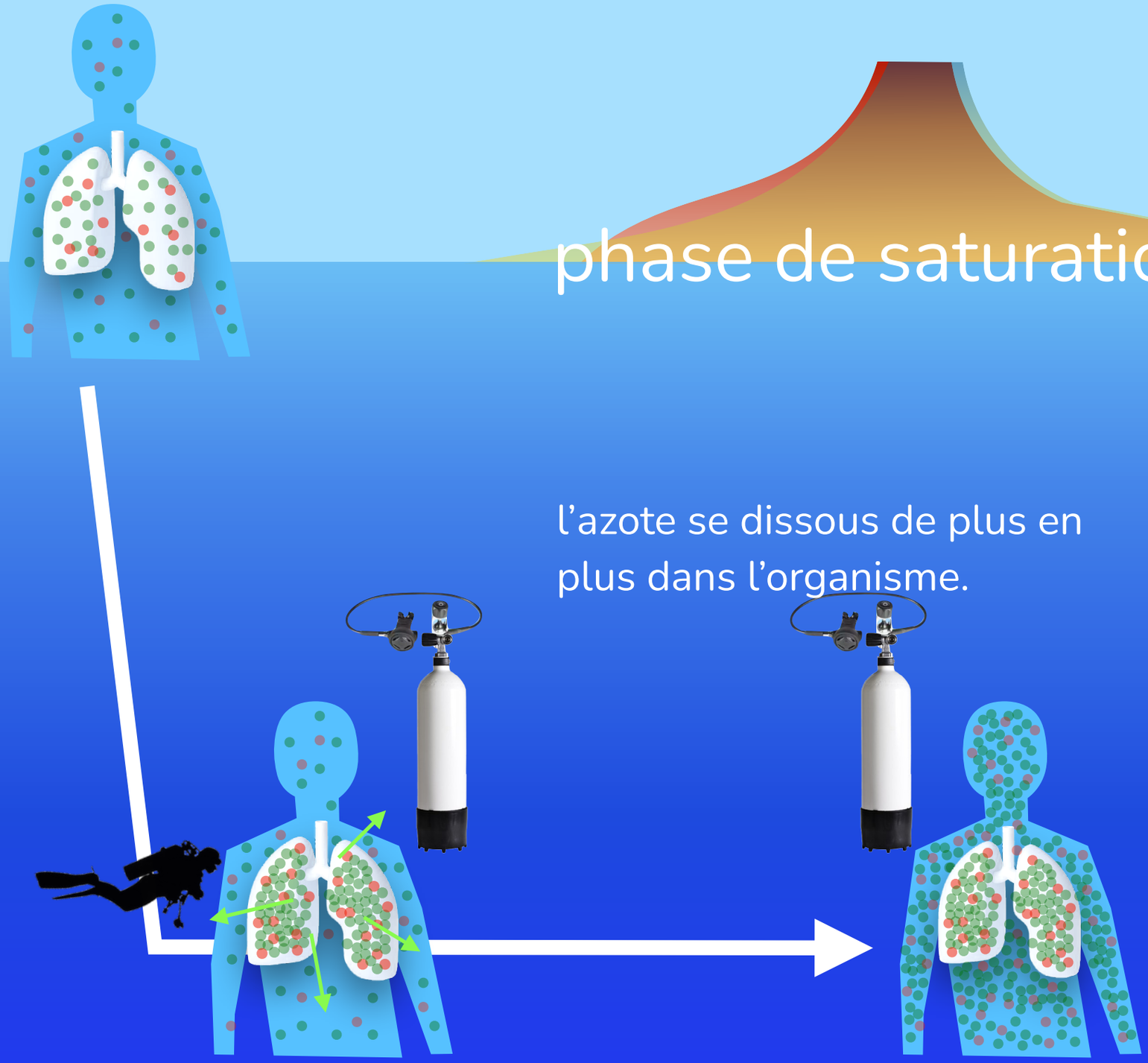




phase de saturation

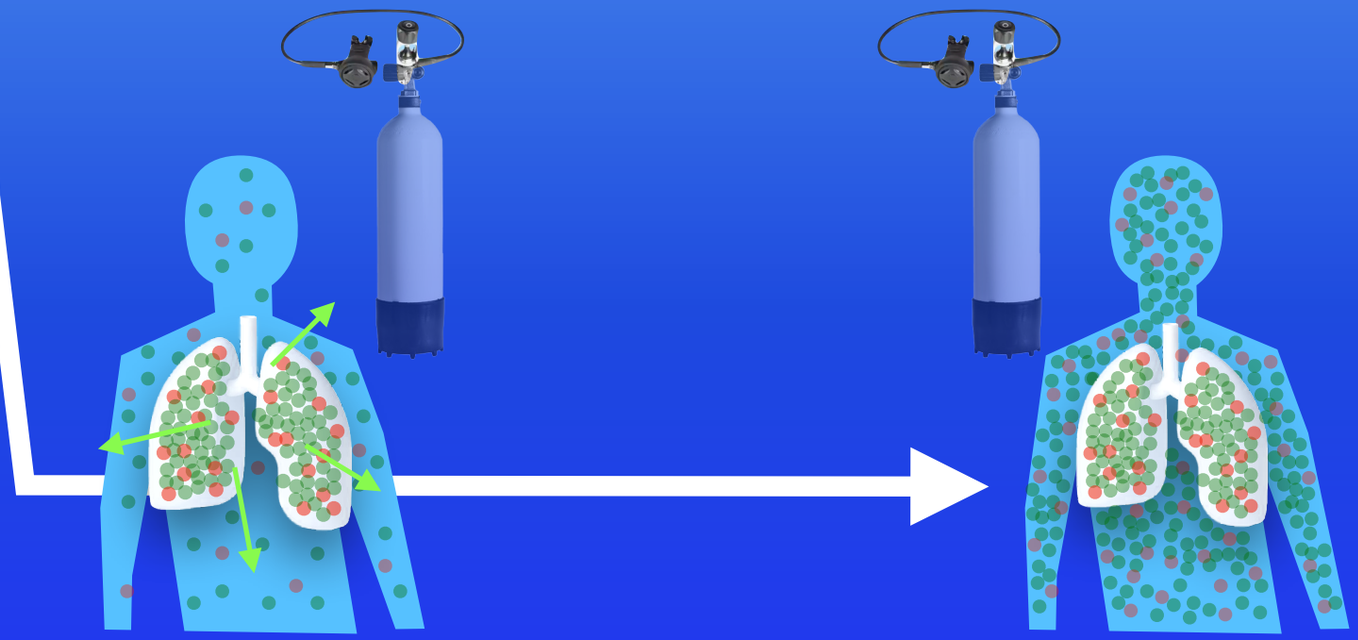
Pendant la plongée, plus on descend plus l’organisme va se charger en azote

RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1968



RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1968

Q? facteurs favorisant la saturation en azote ?

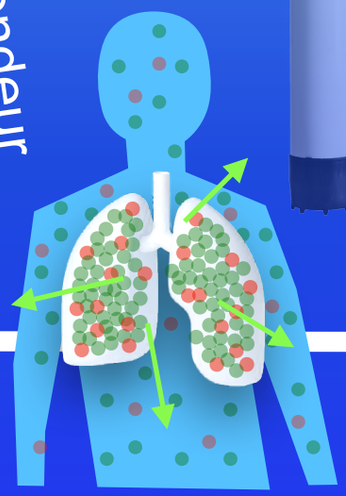


RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM • SINCE 1968

Q?

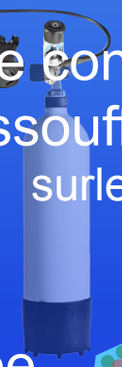
facteurs favorisant la saturation en azote ?

La profondeur



La durée

Votre consommation d'air
Essoufflemernt, froid,
surlestage, stress



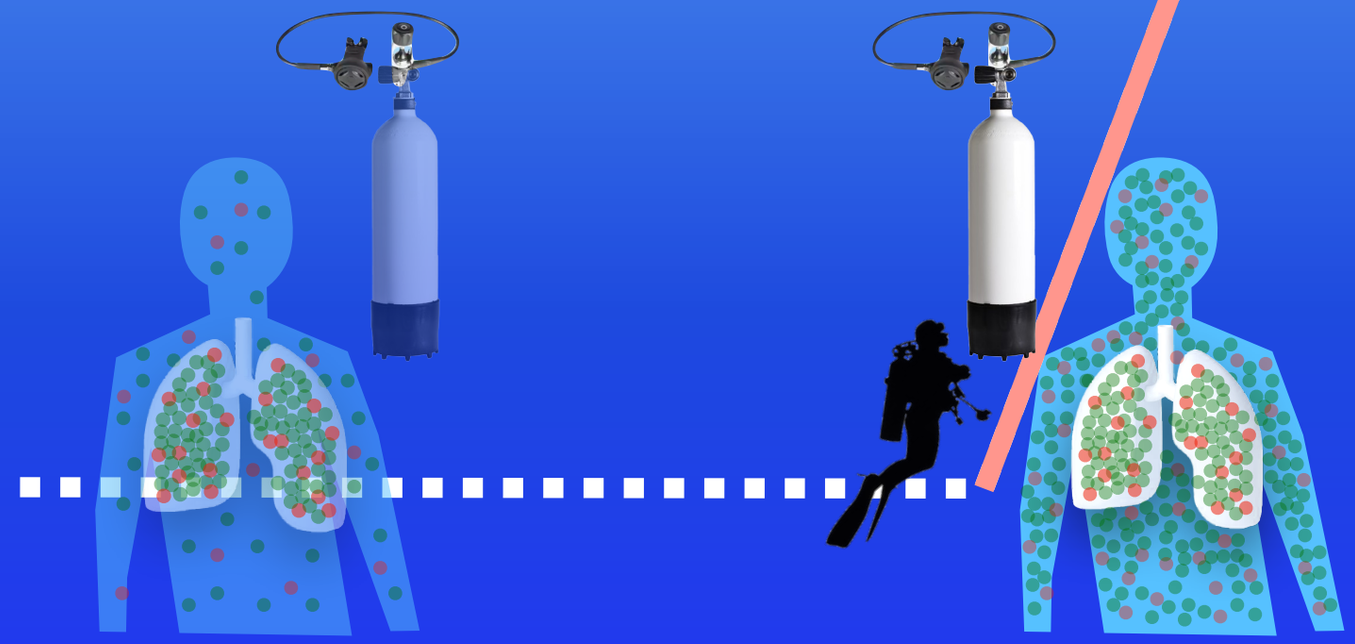
RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1958

Gérer sa désaturation (PA20)

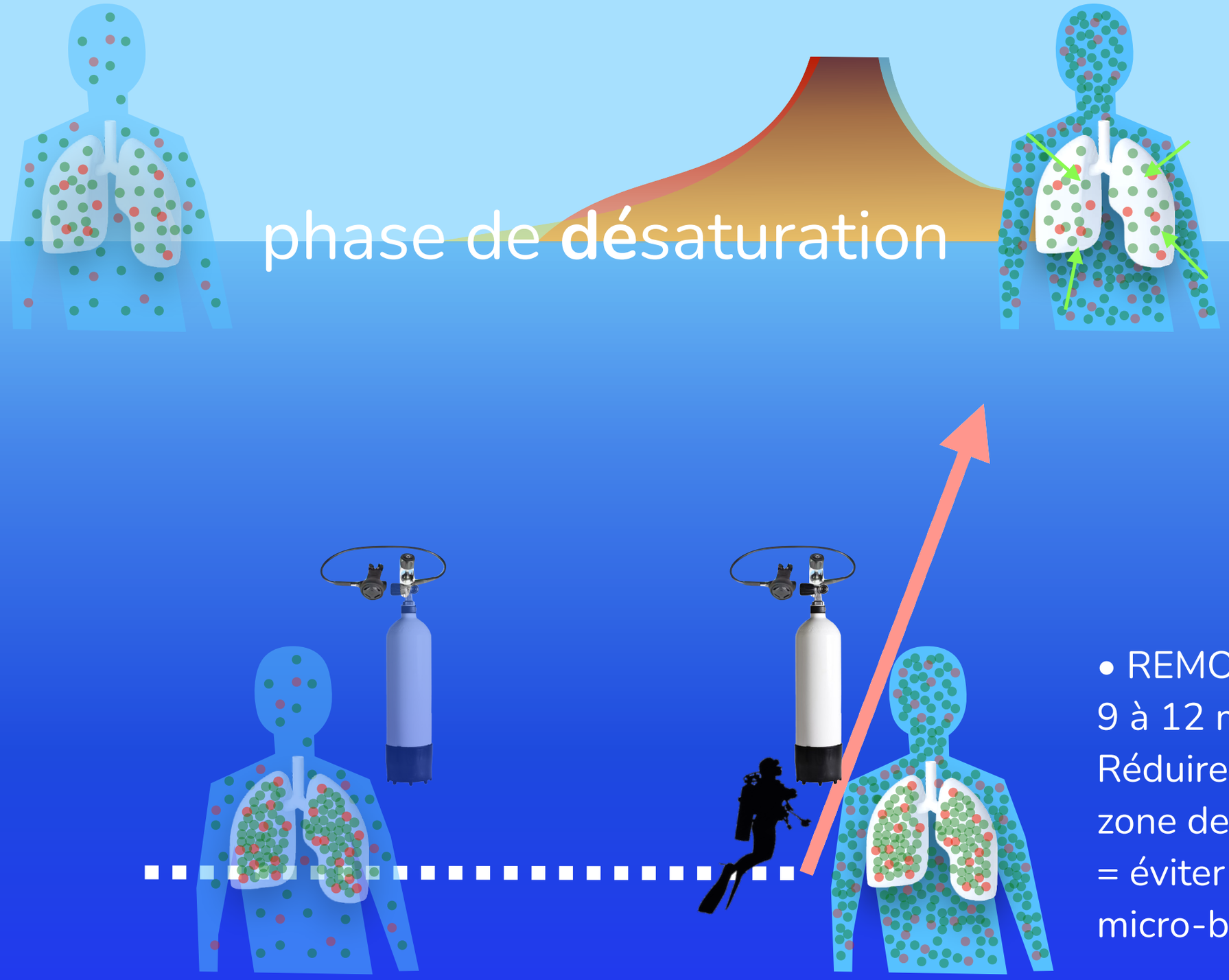
Protocole de désaturation

phase de **dé**saturation

À la remontée, l'azote dissous dans le corps reprend sa forme gazeuse et s'évacue par voie pulmonaire



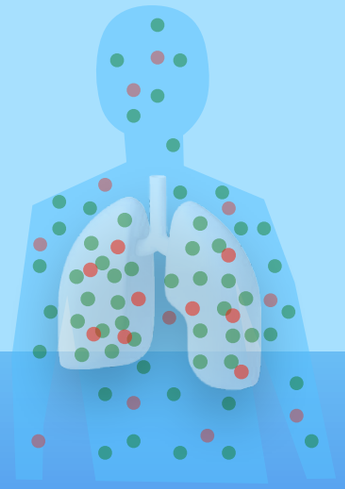
RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1968



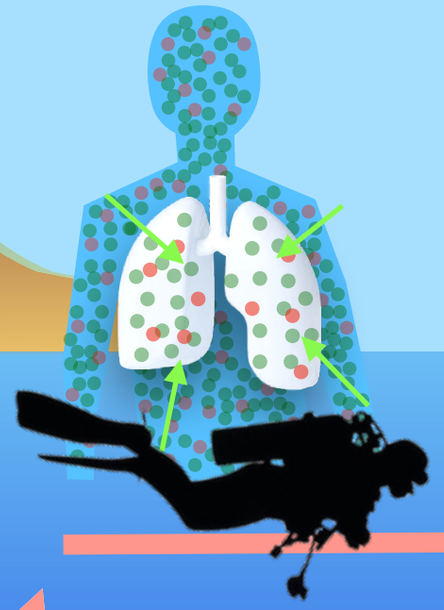
- REMONTER LENTEMENT
9 à 12 m/mn
Réduire à 6 m/mn dans la zone des -6 m
= éviter la formation de micro-bulles d'azote

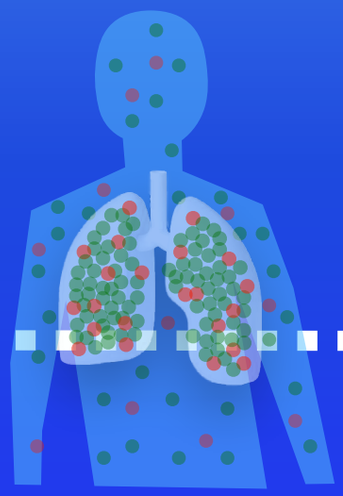
- EXPIRER Longuement
= éliminer l'azote par le filtre pulmonaire

RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1968



phase de **dé**saturation





- Palier de principe (de sécurité)
3 mn entre 3 et 6m
Désaturation plus homogène si horizontalité

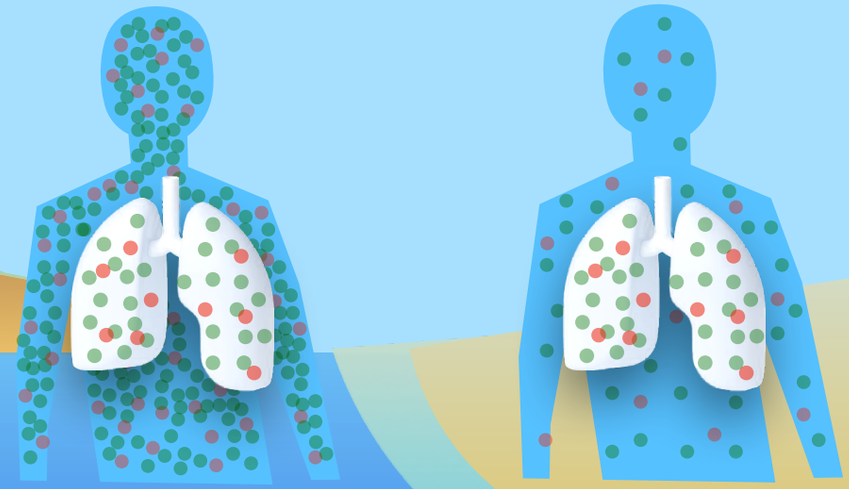
- REMONTER LENTEMENT
9 à 12 m/mn
Réduire à 6 m/mn dans la zone des -10 m
= éviter la formation de micro-bulles d’azote

- EXPIRER Longuement
= éliminer l’azote par le filtre pulmonaire

RSCMPLONGEE · WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1968

phase de **dé**saturation

Après la plongée, l'organisme continu de se **dé**charger d'azote...



- Pas d'effort après la plongée
- pas de vol avant 12h
- Pas d'apnée

Prérogative PE/PA 20 = plongées **sans** palier obligatoire

(palier obligatoire = signalé par votre moyen de décompression)

Courbe de plongée sans palier

30'

1 h

1h30

2 h

-3 m
palier

-10 m

-15 m

-18 m

-20 m

1 h 15 mn

50 mn

40 mn

RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1968

Courbe de plongée sans palier

30'

1 h

1h30

2 h

-3 m
palier

-10 m

-15 m

-18 m

-20 m

40 mn

50 mn

1 h 15 mn

On peut plonger longtemps sans avoir à faire de palier obligatoire.

RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1968

Tables MN90 - FFESSM (plongée à l'air)

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
6 m	15 min		1	A
	30 min		1	B
	45 min		1	C
	1 h 15		1	D
	1 h 45		1	E
	2 h 15		1	F
	3 h 00		1	G
	4 h 00		1	H
	5 h 15		1	I
	6 h 00		1	J
8 m	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E
	1 h 30		1	F
	1 h 45		1	G
	2 h 15		1	H
	2 h 45		1	I
	3 h 15		1	J
	4 h 15		1	K
	5 h 00		1	L
	6 h 00		1	M
	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
	1 h 20		1	H
	1 h 25		1	I
	1 h 30		1	I
	1 h 35		1	J
	1 h 40		1	J
	1 h 45		1	J
	1 h 50		1	K
	1 h 55		1	K
	2 h 00		1	K
	2 h 10		1	L
	2 h 15		1	L
12 m	2 h 20	2	4	L
	2 h 30	4	6	M
	2 h 40	6	8	M
	2 h 50	7	9	N
	3 h 00	9	11	N
	3 h 10	11	13	N
	3 h 20	13	15	O
	3 h 30	14	16	O
	3 h 40	15	17	O
	3 h 50	16	18	O
	4 h 00	17	19	O
	4 h 10	18	20	P
	4 h 15	19	21	P
	4 h 30	22	24	P
	5 min		1	A
	10 min		1	A

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
	35 min		2	F
	40 min		2	G
	45 min		2	H
	50 min		2	H
	55 min	1	3	I
	60 min	5	7	J
	1 h 05	8	10	J
	1 h 10	11	13	K
18 m	1 h 15	14	16	K
	1 h 20	17	19	L
	1 h 25	21	23	L
	1 h 30	23	25	M
	1 h 35	26	28	M
	1 h 40	28	30	M
	1 h 45	31	33	N
	35 min		2	G
	40 min		2	H

Prof.	Durée	6 m	3 m	DTR	GPS
	5 min			2	B
	10 min			2	C
	15 min			2	D
	20 min			2	E
	25 min		1	3	F
	30 min		2	4	H
	35 min		5	7	I
	40 min		10	12	J
25 m	45 min		16	18	J
	50 min		21	23	K
	55 min		27	29	L
	60 min		32	34	L
	1 h 05		37	39	M
	1 h 10	1	41	45	M
	1 h 15	4	43	50	N
				2	B
				2	D
				2	E
			1	4	F
			2	5	G
			6	9	H
	35 min		12	15	I
	40 min		19	22	J
28 m	45 min		25	28	K

C'est sur ces tables MN90 qu'est basée la courbe de plongée sans palier. Elles vous indiquent le temps de plongée max selon la profondeur atteinte.

MN = Marine Nationale
90 = mise à jour en 1990

Q? À -12 m, combien de temps pouvez vous plonger sans avoir de palier à faire ?

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
6 m	15 min		1	A
	30 min		1	B
	45 min		1	C
	1 h 15		1	D
	1 h 45		1	E
	2 h 15		1	F
	3 h 00		1	G
	4 h 00		1	H
	5 h 15		1	I
	6 h 00		1	J
8 m	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E
	1 h 30		1	F
	1 h 45		1	G
	2 h 15		1	H
	2 h 45		1	I
	3 h 15		1	J
	4 h 15		1	K
	5 h 00		1	L
	6 h 00		1	M
10 m	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E
	1 h 30		1	F
	1 h 45		1	G
	2 h 15		1	H
	2 h 45		1	I
	3 h 15		1	J
	4 h 15		1	K
	5 h 00		1	L
	6 h 00		1	M

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
12 m	1 h 20		1	H
	1 h 25		1	I
	1 h 30		1	I
	1 h 35		1	J
	1 h 40		1	J
	1 h 45		1	J
	1 h 50		1	K
	1 h 55		1	K
	2 h 00		1	K
	2 h 10		1	L
	2 h 15		1	L
	2 h 20	2	4	L
	2 h 30	4	6	M
	2 h 40	6	8	M
	2 h 50	7	9	N
	3 h 00	9	11	N
	3 h 10	11	13	N
	3 h 20	13	15	O
	3 h 30	14	16	O
	3 h 40	15	17	O
	3 h 50	16	18	O
	4 h 00	17	19	O
	4 h 10	18	20	P
	4 h 15	19	21	P
	4 h 30	22	24	P
15 m	5 min		1	A
	10 min		1	B
	15 min		1	C
	20 min		1	D
	25 min		1	E
	30 min		1	F
	35 min		1	G
	40 min		1	H
	45 min		1	I
	50 min		1	J
	55 min		1	K
	60 min		1	L
	1 h 05		1	L
	1 h 10		1	L
	1 h 15	1	2	L
	1 h 20	2	4	L
	1 h 25	4	6	M
	1 h 30	5	7	M
	1 h 35	7	9	M
	1 h 40	8	10	M
	1 h 45	10	12	N
	1 h 50	11	13	N
	1 h 55	13	15	N
	2 h 00	14	16	O

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
18 m	35 min		2	F
	40 min		2	G
	45 min		2	H
	50 min		2	H
	55 min	1	3	I
	60 min	5	7	J
	1 h 05	8	10	J
	1 h 10	11	13	K
	1 h 15	14	16	K
	1 h 20	17	19	L
	1 h 25	21	23	L
	1 h 30	23	25	M
	1 h 35	26	28	M
	1 h 40	28	30	M
	1 h 45	31	33	N
	1 h 50	34	36	N
	1 h 55	36	38	N
	2 h 00	38	40	O
20 m	5 min		2	B
	10 min		2	B
	15 min		2	D
	20 min		2	D
	25 min		2	E
	30 min		2	F
	35 min		2	G
	40 min		2	H
	45 min	1	3	I
	50 min	3	5	J
	55 min	6	8	J
	60 min	9	11	K
	1 h 05	12	14	K
	1 h 10	15	17	L
	1 h 15	18	20	L
	1 h 20	21	23	L
	1 h 25	24	26	M
	1 h 30	27	29	M
	1 h 35	30	32	M
	1 h 40	33	35	N
	1 h 45	36	38	N
	1 h 50	39	41	N
	1 h 55	42	44	O
	2 h 00	45	47	O

Prof.	Durée	6 m	3 m	DTR	GPS
25 m	5 min			2	B
	10 min			2	C
	15 min			2	D
	20 min			2	E
	25 min		1	3	F
	30 min		2	4	H
	35 min		5	7	I
	40 min		10	12	J
	45 min		16	18	J
	50 min		21	23	K
	55 min		27	29	L
	60 min		32	34	L
	1 h 05		37	39	M
	1 h 10	1	41	45	M
	1 h 15	4	43	50	N
	1 h 20	7	45	55	N
	1 h 25	9	48	60	O
	1 h 30	11	50	64	O
28 m	5 min			2	B
	10 min			2	D
	15 min			2	E
	20 min		1	4	F
	25 min		2	5	G
	30 min		6	9	H
	35 min		12	15	I
	40 min		19	22	J
	45 min		25	28	K
	50 min		32	35	K
	55 min		38	41	L
	60 min		44	48	L
	1 h 05		49	53	M
	1 h 10	1	53	58	M
	1 h 15	3	56	63	N
	1 h 20	5	59	68	N
	1 h 25	7	62	73	O
	1 h 30	9	65	78	O

Q? À -12 m, combien de temps pouvez vous plonger sans avoir de palier à faire ?

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
6 m	15 min		1	A
	30 min		1	B
	45 min		1	C
	1 h 15		1	D
	1 h 45		1	E
	2 h 15		1	F
	3 h 00		1	G
	4 h 00		1	H
	5 h 15		1	I
	6 h 00		1	J
8 m	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E
	1 h 30		1	F
	1 h 45		1	G
	2 h 15		1	H
	2 h 45		1	I
	3 h 15		1	J
	4 h 15		1	K
	5 h 00		1	L
	6 h 00		1	M
	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
	1 h 20		1	H
	1 h 25		1	I
	1 h 30		1	I
	1 h 35		1	J
	1 h 40		1	J
	1 h 45		1	J
	1 h 50		1	K
	1 h 55		1	K
	2 h 00		1	K
	2 h 10		1	L
	2 h 15		1	L
12 m	2 h 20	2	4	I
	2 h 30	4	6	M
	2 h 40	6	8	M
	2 h 50	7	9	N
	3 h 00	9	11	N
	3 h 10	11	13	N
	3 h 20	13	15	O
	3 h 30	14	16	O
	3 h 40	15	17	O
	3 h 50	16	18	O
	4 h 00	17	19	O
	4 h 10	18	20	P
	4 h 15	19	21	P
	4 h 30	22	24	P
	5 min		1	A
	10 min		1	B

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
18 m	35 min		2	F
	40 min		2	G
	45 min		2	H
	50 min		2	H
	55 min	1	3	I
	60 min	5	7	J
	1 h 05	8	10	J
	1 h 10	11	13	K
	1 h 15	14	16	K
	1 h 20	17	19	L
	1 h 25	21	23	L
	1 h 30	23	25	M
	1 h 35	26	28	M
	1 h 40	28	30	M
	1 h 45	31	33	N
	1 h 50	34	36	N
	1 h 55	36	38	N
	2 h 00	38	40	O
	5 min		2	B
	10 min		2	B
	15 min		2	D
	20 min		2	D
	25 min		2	E
	30 min		2	F
	35 min		2	G
	40 min		2	H
20 m	45 min	1	3	I

Prof.	Durée	6 m	3 m	DTR	GPS
25 m	5 min			2	B
	10 min			2	C
	15 min			2	D
	20 min			2	E
	25 min		1	3	F
	30 min		2	4	H
	35 min		5	7	I
	40 min		10	12	J
	45 min		16	18	J
	50 min		21	23	K
	55 min		27	29	L
	60 min		32	34	L
	1 h 05		37	39	M
	1 h 10	1	41	45	M
	1 h 15	4	43	50	N
	1 h 20	7	45	55	N
	1 h 25	9	48	60	O
	1 h 30	11	50	64	O
	5 min			2	B
	10 min			2	D
	15 min			2	E
	20 min		1	4	F
	25 min		2	5	G
	30 min		6	9	H
	35 min		12	15	I
	40 min		19	22	J
28 m	45 min		25	28	K

PLONGEE.COM · SINCE 1958

Q? Et combien de temps à -18m ?

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
6 m	15 min		1	A
	30 min		1	B
	45 min		1	C
	1 h 15		1	D
	1 h 45		1	E
	2 h 15		1	F
	3 h 00		1	G
	4 h 00		1	H
	5 h 15		1	I
	6 h 00		1	J
8 m	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E
	1 h 30		1	F
	1 h 45		1	G
	2 h 15		1	H
	2 h 45		1	I
	3 h 15		1	J
	4 h 15		1	K
	5 h 00		1	L
	6 h 00		1	M
10 m	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E
	1 h 15		1	F
	1 h 30		1	G
	1 h 45		1	H
	2 h 00		1	I
	2 h 30		1	J
	3 h 00		1	K
	3 h 30		1	L
	4 h 00		1	M
	4 h 30		1	N
	5 h 00		1	O
	5 h 30		1	P
	6 h 00		1	Q

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
	1 h 20		1	H
	1 h 25		1	I
	1 h 30		1	I
	1 h 35		1	J
	1 h 40		1	J
	1 h 45		1	J
	1 h 50		1	K
	1 h 55		1	K
	2 h 00		1	K
	2 h 10		1	L
	2 h 15		1	L
12 m	2 h 20	2	4	L
	2 h 30	4	6	M
	2 h 40	6	8	M
	2 h 50	7	9	N
	3 h 00	9	11	N
	3 h 10	11	13	N
	3 h 20	13	15	O
	3 h 30	14	16	O
	3 h 40	15	17	O
	3 h 50	16	18	O
	4 h 00	17	19	O
	4 h 10	18	20	P
	4 h 15	19	21	P
	4 h 30	22	24	P
	5 min		1	A
	10 min		1	B
	15 min		1	C
	20 min		1	D
	25 min		1	E
	30 min		1	F
	35 min		1	G
	40 min		1	H
	45 min		1	I
	50 min		1	J
	55 min		1	K
	60 min		1	L

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
	35 min		2	F
	40 min		2	G
	45 min		2	H
	50 min		2	H
	55 min	1	3	I
	60 min	5	7	J
	1 h 05	8	10	J
	1 h 10	11	13	K
18 m	1 h 15	14	16	K
	1 h 20	17	19	L
	1 h 25	21	23	L
	1 h 30	23	25	M
	1 h 35	26	28	M
	1 h 40	28	30	M
	1 h 45	31	33	N
	1 h 50	34	36	N
	1 h 55	36	38	N
	2 h 00	38	40	O
	5 min		2	B
	10 min		2	B
	15 min		2	D
	20 min		2	D
	25 min		2	E
	30 min		2	F
	35 min		2	G
	40 min		2	H
20 m	45 min	1	3	I
	50 min	2	4	I
	55 min	3	5	J
	60 min	4	6	J
	1 h 05	5	7	K
	1 h 10	6	8	K
	1 h 15	7	9	L
	1 h 20	8	10	L
	1 h 25	9	11	L
	1 h 30	10	12	M
	1 h 35	11	13	M
	1 h 40	12	14	M
	1 h 45	13	15	N
	1 h 50	14	16	N
	1 h 55	15	17	N
	2 h 00	16	18	O

Prof.	Durée	6 m	3 m	DTR	GPS
	5 min			2	B
	10 min			2	C
	15 min			2	D
	20 min			2	E
	25 min		1	3	F
	30 min		2	4	H
	35 min		5	7	I
	40 min		10	12	J
25 m	45 min		16	18	J
	50 min		21	23	K
	55 min		27	29	L
	60 min		32	34	L
	1 h 05		37	39	M
	1 h 10	1	41	45	M
	1 h 15	4	43	50	N
	1 h 20	7	45	55	N
	1 h 25	9	48	60	O
	1 h 30	11	50	64	O
	5 min			2	B
	10 min			2	D
	15 min			2	E
	20 min		1	4	F
	25 min		2	5	G
	30 min		6	9	H
	35 min		12	15	I
	40 min		19	22	J
28 m	45 min		25	28	K
	50 min		31	34	K
	55 min		36	39	L
	60 min		41	44	L
	1 h 05	1	46	50	M
	1 h 10	3	48	54	M
	1 h 15	5	50	58	N
	1 h 20	8	52	63	N
	1 h 25	10	55	68	O
	1 h 30	12	58	73	O

Q? Et combien de temps à -18m ?

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
6 m	15 min		1	A
	30 min		1	B
	45 min		1	C
	1 h 15		1	D
	1 h 45		1	E
	2 h 15		1	F
	3 h 00		1	G
	4 h 00		1	H
	5 h 15		1	I
	6 h 00		1	J
8 m	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E
	1 h 30		1	F
	1 h 45		1	G
	2 h 15		1	H
	2 h 45		1	I
	3 h 15		1	J
	4 h 15		1	K
	5 h 00		1	L
	6 h 00		1	M
10 m	15 min		1	B
	30 min		1	C
	45 min		1	D
	60 min		1	E
	1 h 30		1	F
	1 h 45		1	G
	2 h 15		1	H
	2 h 45		1	I
	3 h 15		1	J
	4 h 15		1	K
	5 h 00		1	L
	6 h 00		1	M

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
12 m	1 h 20		1	H
	1 h 25		1	I
	1 h 30		1	I
	1 h 35		1	J
	1 h 40		1	J
	1 h 45		1	J
	1 h 50		1	K
	1 h 55		1	K
	2 h 00		1	K
	2 h 10		1	L
	2 h 15		1	L
	2 h 20	2	4	L
	2 h 30	4	6	M
	2 h 40	6	8	M
	2 h 50	7	9	N
	3 h 00	9	11	N
	3 h 10	11	13	N
	3 h 20	13	15	O
	3 h 30	14	16	O
	3 h 40	15	17	O
	3 h 50	16	18	O
	4 h 00	17	19	O
	4 h 10	18	20	P
	4 h 15	19	21	P
	4 h 30	22	24	P
15 m	5 min		1	A
	10 min		1	B
	15 min		1	C
	20 min		1	D
	25 min		1	E
	30 min		1	F
	35 min		1	G
	40 min		1	H
	45 min		1	I
	50 min		1	J
	55 min		1	J
	60 min		1	K
	1 h 05		1	K
	1 h 10		1	L
	1 h 15		1	L
	1 h 20		1	L
	1 h 25		1	L
	1 h 30		1	L
	1 h 35		1	L
	1 h 40		1	L
	1 h 45		1	L
	1 h 50		1	L
	1 h 55		1	L
	2 h 00		1	L

Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS
18 m	35 min		2	F
	40 min		2	G
	45 min		2	H
	50 min		2	H
	55 min	1	3	I
	60 min	5	7	J
	1 h 05	8	10	J
	1 h 10	11	13	K
	1 h 15	14	16	K
	1 h 20	17	19	L
	1 h 25	21	23	L
	1 h 30	23	25	M
	1 h 35	26	28	M
	1 h 40	28	30	M
	1 h 45	31	33	N
	1 h 50	34	36	N
	1 h 55	36	38	N
	2 h 00	38	40	O
20 m	5 min		2	B
	10 min		2	B
	15 min		2	D
	20 min		2	D
	25 min		2	E
	30 min		2	F
	35 min		2	G
	40 min		2	H
	45 min	1	3	I
	50 min	4	6	J
	55 min	7	9	K
	60 min	10	12	L
	1 h 05	13	15	L
	1 h 10	16	18	M
	1 h 15	19	21	M
	1 h 20	22	24	N
	1 h 25	25	27	N
	1 h 30	28	30	O
	1 h 35	31	33	O
	1 h 40	34	36	P
	1 h 45	37	39	P
	1 h 50	40	42	P
	1 h 55	43	45	P
	2 h 00	46	48	P

Prof.	Durée	6 m	3 m	DTR	GPS
25 m	5 min			2	B
	10 min			2	C
	15 min			2	D
	20 min			2	E
	25 min		1	3	F
	30 min		2	4	H
	35 min		5	7	I
	40 min		10	12	J
	45 min		16	18	J
	50 min		21	23	K
	55 min		27	29	L
	60 min		32	34	L
	1 h 05		37	39	M
	1 h 10	1	41	45	M
	1 h 15	4	43	50	N
	1 h 20	7	45	55	N
	1 h 25	9	48	60	O
	1 h 30	11	50	64	O
28 m	5 min			2	B
	10 min			2	D
	15 min			2	E
	20 min		1	4	F
	25 min		2	5	G
	30 min		6	9	H
	35 min		12	15	I
	40 min		19	22	J
	45 min		25	28	K
	50 min		32	36	L
	55 min		39	43	L
	60 min		46	50	M
	1 h 05	1	53	58	M
	1 h 10	3	59	66	N
	1 h 15	5	65	74	N
	1 h 20	8	71	81	O
	1 h 25	10	77	89	O
	1 h 30	12	83	97	P

Profils de plongée

Un ***bon profil*** de plongée permet de favoriser l'évacuation de l'azote.

En commençant par la zone la plus profonde et en remontant progressivement, l'organisme commencera à désaturer au cours de la plongée.

-10 m

-20 m

Plongée dite ‘Carrée’

Profil type d’une explo d’épave posée à plat.

C’est aussi le profil de toute plongée vue par les tables, qui calculent la désaturation sur la base de la profondeur max. atteinte et de la durée de plongée.

-10 m

-20 m

Commencer par la plus grande profondeur en début de plongée

Sur une épave on peu aussi adopter ce profil et commencer par la zone la plus profonde

Ordinateur de plongée,
un outil pour gérer la désaturation

Une précision liée au suivi individuel et en temps réel du plongeur.

Planification possible pour la plongée suivante.

-10 m

-20 m

-10 m

-20 m

Pas de profil « inversé »

-10 m

-20 m

Pas de profil « Yoyo »

Plongée successive = plus de 15 mn d'intervalle

-10 m

-20 m

La suivante
moins profonde
que la première

RSGM PLONGEE
WWW.RSGMPLONGEE.COM · SINCE1868

-10 m

-20 m

Plongées ***successives inversées***

RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1968

PE 20 = plongées **sans** palier obligatoire

sous la responsabilité de votre guide de palanquée.

Attitude à tenir :

- vitesse de remontée 9 à 12 m/mn, ralentir à 6 m/mn dans les derniers mètres
- bien expirer lors de la remontée,
- ne pas être plus haut que votre guide à la remontée,
- rester attentif à ses indications (par ex, fin de plongée sans palier de sécurité).

PA 20 = plongées sans palier obligatoire

responsables de votre remontée, respecter en autonomie les protocoles de désaturation.

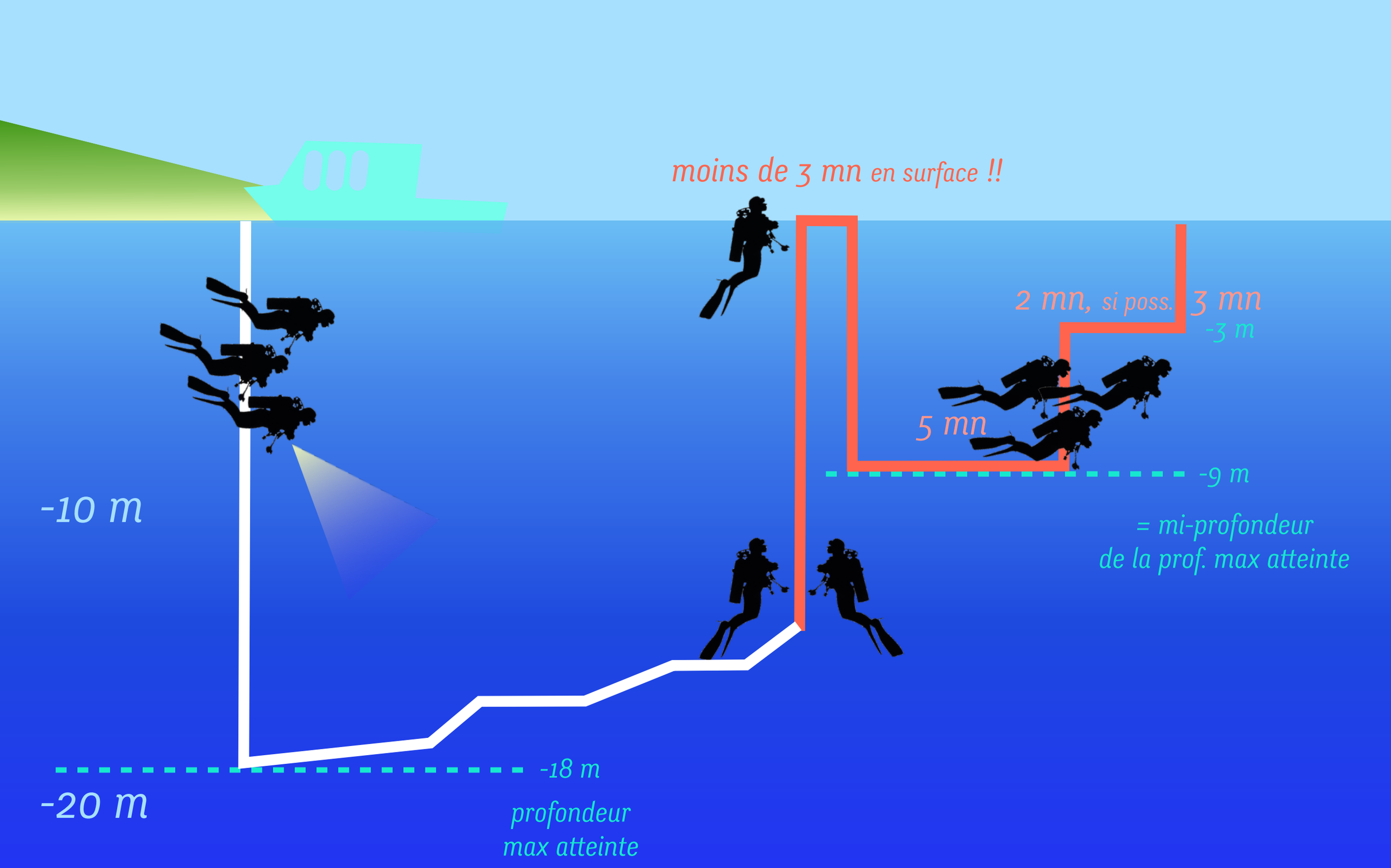
Attitude à tenir :

- bien planifier, adopter un bon profil de plongée,
- ne pas chercher à tout prix les limites de vos prérogatives,
- surveiller vos manomètres = avoir une réserve pour le palier de principe,
- remonter à la vitesse de votre moyen de décompression, ralentir dans les derniers mètres
- faire le palier de principe si conditions le permettent, statique ou dynamique

Procédures exceptionnelles

Remontée trop rapide. Attitude à tenir :

- Dans les 3 mn, la palanquée redescend à mi profondeur de la profondeur max atteinte (ex pour -18 m max, palier à -9 m)
- palier de 5 mn,
- la palanquée doit effectuer au moins 2 mn de palier à 3 m, mais si possible la totalité du palier de sécurité.
- En cas de redescente impossible > procédure d'urgence (avertir secours)



Remontée trop rapide : procédure exemple

C’est le temps dont vous disposez avant la formation de bulles d’azote, avant 3 mn le processus est encore réversible

moins de 3 mn en surface !!

Plongeurs PA20,
Veillez les uns sur les autres, vous êtes une palanquée, lors de la remontée si l’un semble aller trop vite retenez le si possible, on réagit et on s’adapte. On remonte le chercher, il a peut-être un problème

2 si poss. 3 mn
-3 m

5 mn

-9 m

= mi-profondeur de la prof. max atteinte

-10 m

(de sous-lestage, par exemple)

-18 m

-20 m

profondeur max atteinte

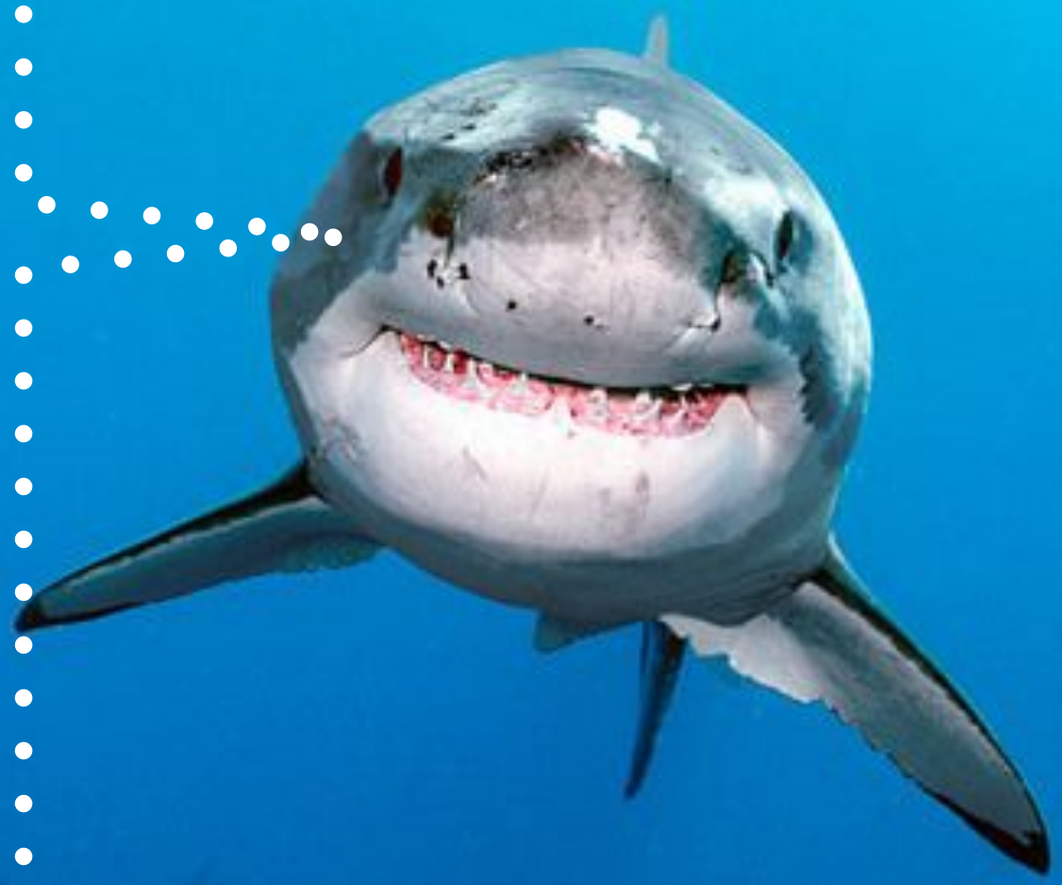
Remontée trop rapide : procédure exemple

RSCM PLONGEE
WWW.RSCMPLONGEE.COM · SINCE 1968

Prévention des risques d'ADD

- Respectez les bons profils de plongée
- Remontée *à la vitesse de votre moyen de décompression*, entre 9 et 12m/mn, ralentir à 6m/mn dans les derniers mètres
- Pas de valsalva à la remontée !
- Expiration longue
- Palier de principe si les conditions le permettent
- Après la plongée : repos, pas d'effort, pas d'apnée, pas d'avion ni d'altitude
- Forme physique
- Bonne hydratation (buvez de l'eau régulièrement avant la plongée et après)

Citez 3 paramètres qui favorisent la saturation de l’organisme en azote

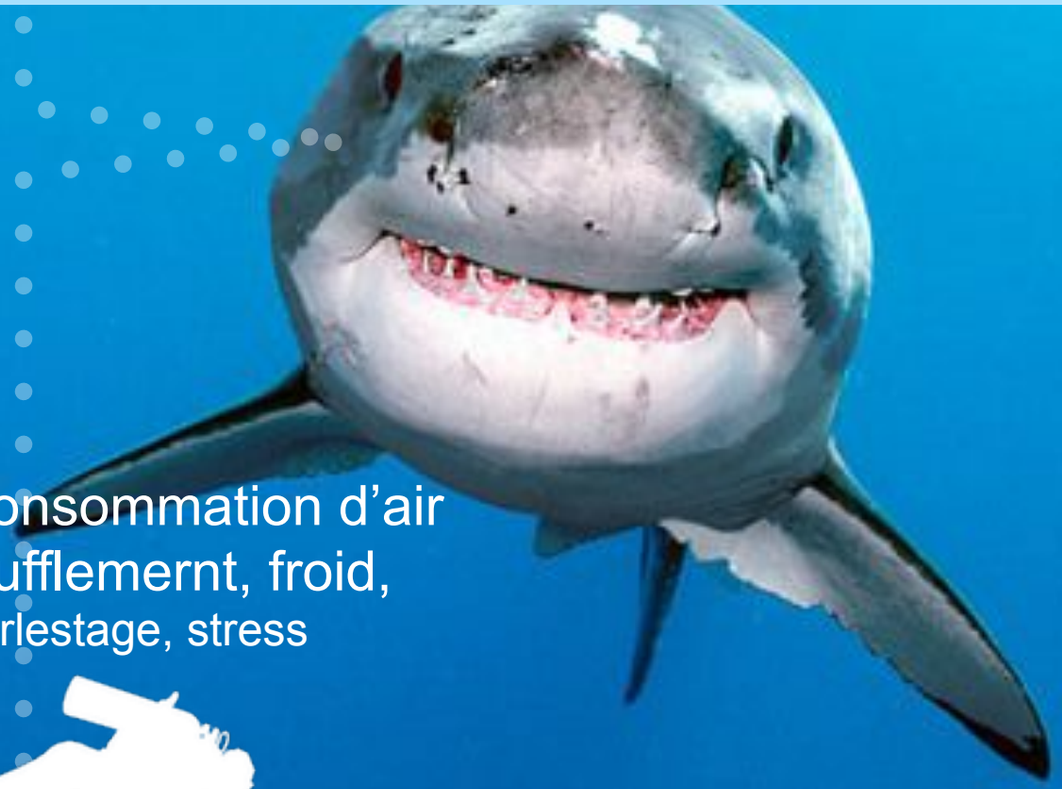


Citez 3 paramètres qui favorisent la saturation de l'organisme en azote

La profondeur

La durée

Votre consommation d'air
Essoufflemernt, froid,
surlestage, stress



Pour bien désaturer il faut surtout remonter lentement

Insister sur l’expiration

Se reposer après, c’est ça l’essentiel

Lequel a raison ?

Pour bien désaturer il faut surtout remonter lentement

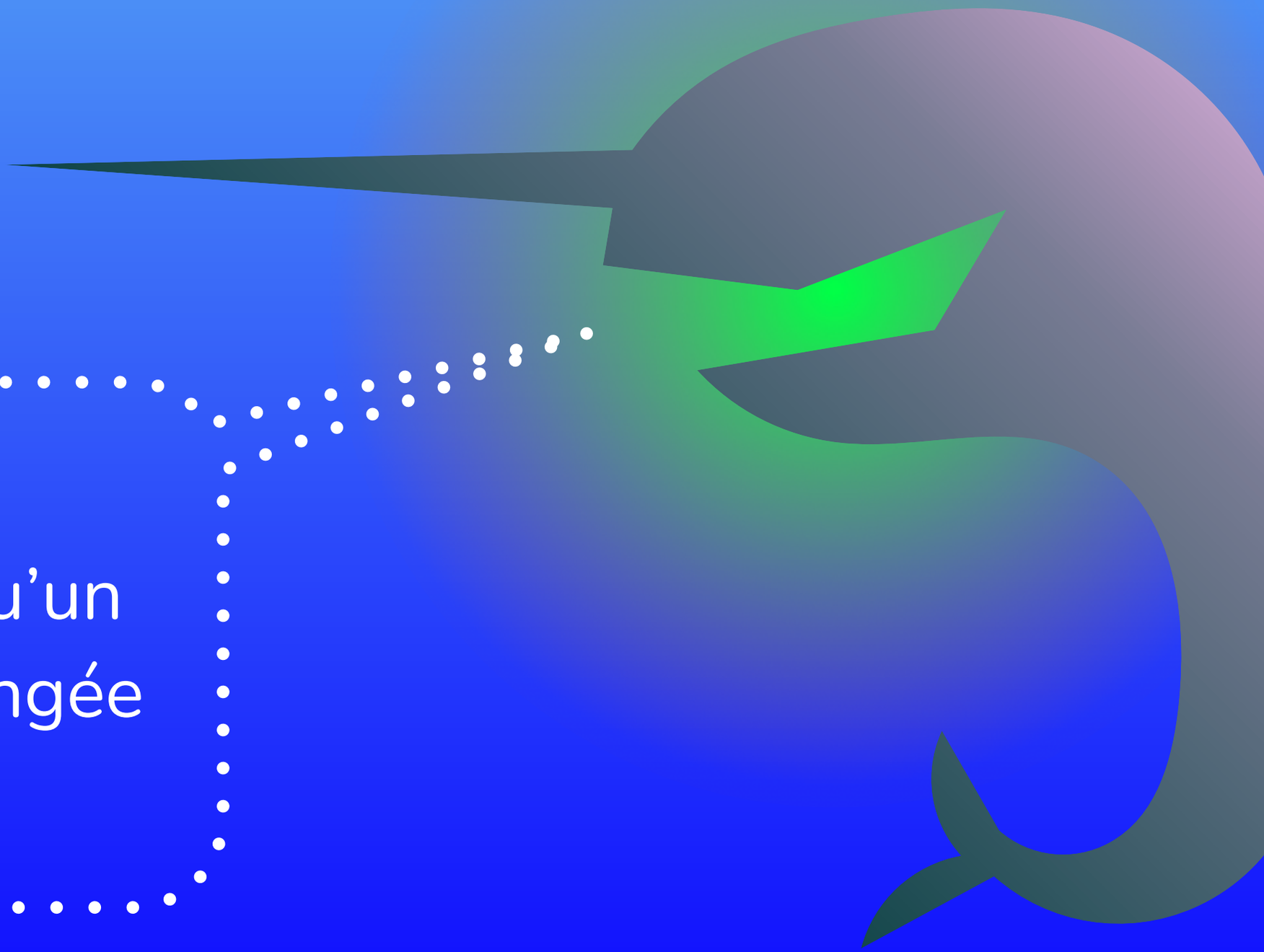
Insister sur l’expiration

Se reposer après, c’est ça l’essentiel

OUI !!!! Les 3 sont importants.

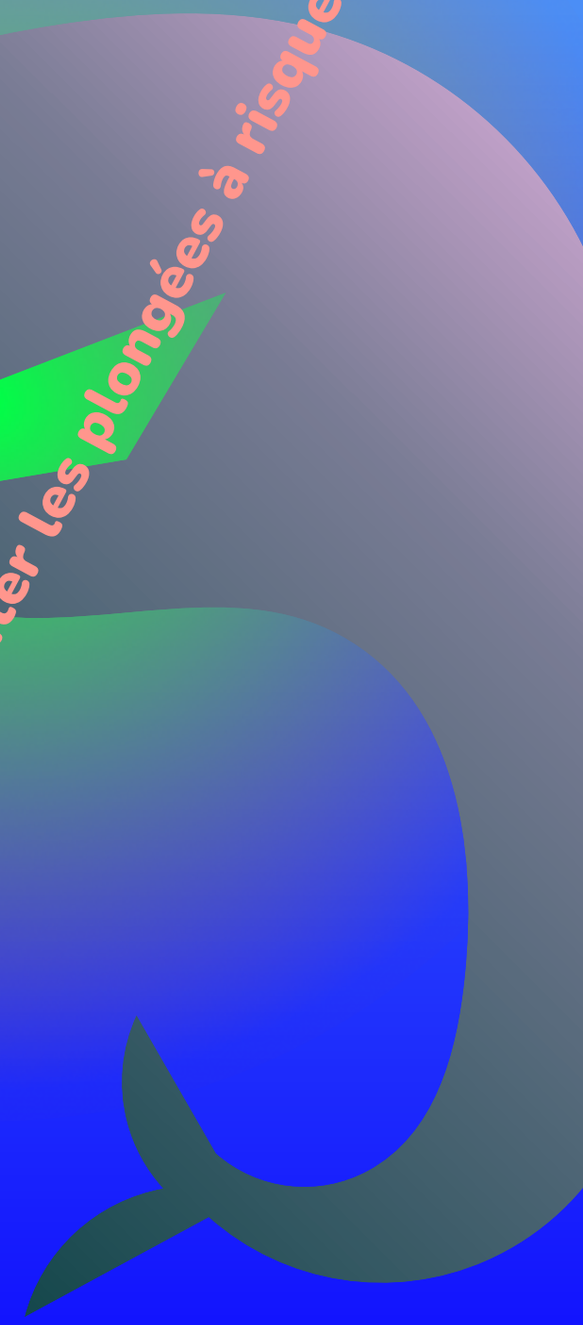
La désaturation nécessite un ensemble d’attitudes à respecter

Qu’est-ce qu’un profil de plongée



Qu’est-ce qu’un profil de plongée

Un outil graphique qui permet de visualiser sa plongée afin d’éviter les plongées à risque



Quelle est la position la plus adaptée pour faire un palier ?

HORIZONTALE
tout le corps
à la même
pression

Désaturation plus homogène.

VERTICALE
variation de pression
entre le haut et le
bas du corps

Quelle est la position la plus adaptée pour faire un palier ?

Quelle est la bonne vitesse de remontée ?

© Laetitia Rossignol

Quelle est la bonne vitesse de remontée ?

celle de votre ‘moyen de décompression’

Chaque moyen, ordinateur ou tables, est basé sur un modèle différent de calcul de la désaturation.

Remontée basée sur 15m/mn pour les tables, 10 ou 12m/mn selon les ordinateurs

©Laetitia Rossignol