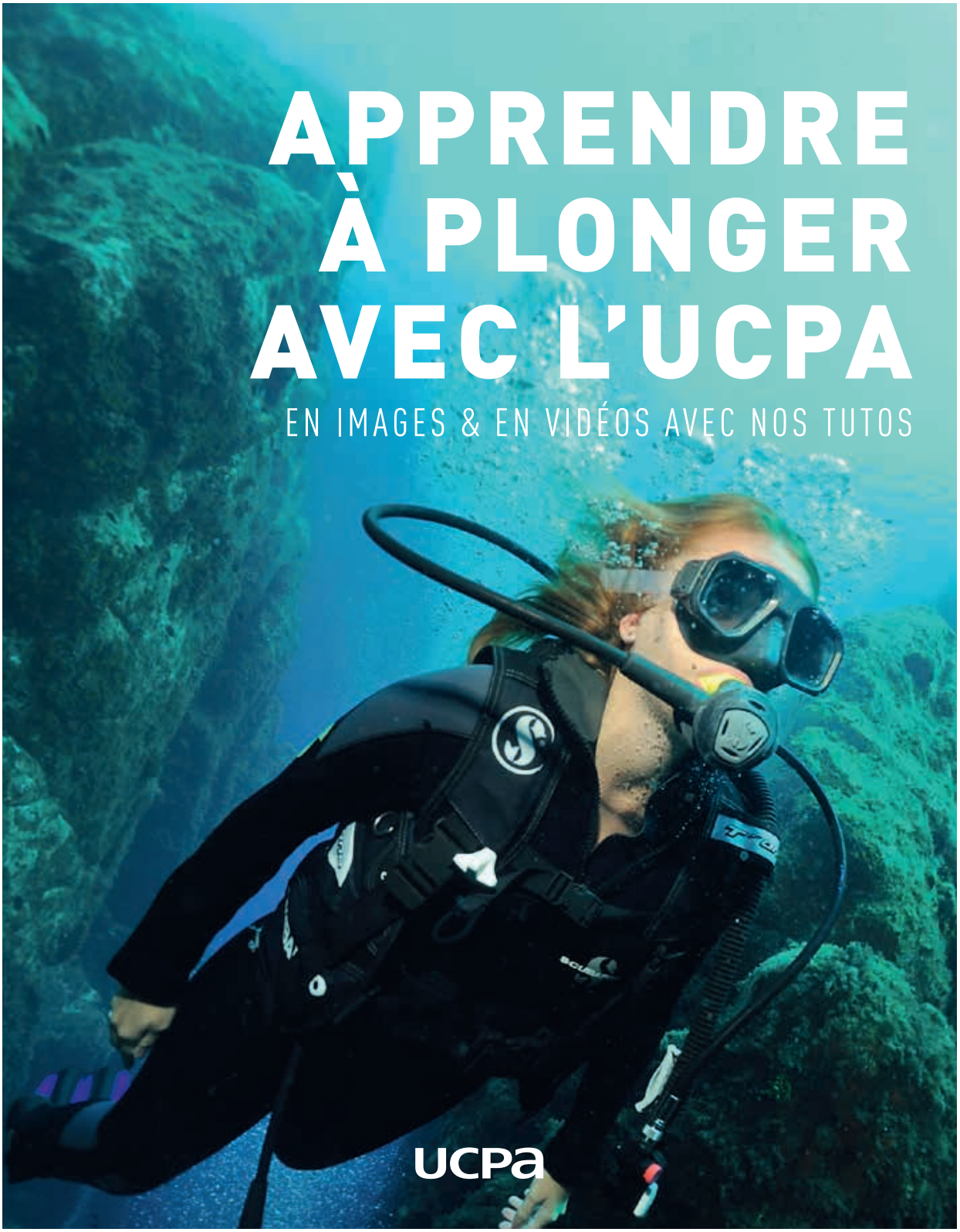

APPRENDRE
À PLONGER
AVEC L'UCPA
EN IMAGES & EN VIDÉOS AVEC NOS TUTOS
UCPA

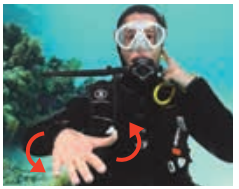
JE COMMUNIQUE SOUS L'EAU

En immersion, on ne peut pas s'exprimer. Tu trouveras ci-dessous les significations des principaux signes utilisés en plongée. Les pages suivantes de ce livret y feront souvent référence.

OK EN SURFACE

OK EN IMMERSION

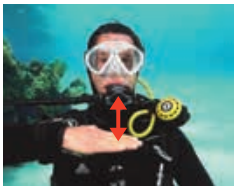
ÇA NE VA PAS !

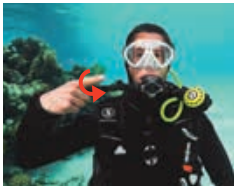

ÇA NE VA PAS !
(EN MONTRANT OÙ ?)

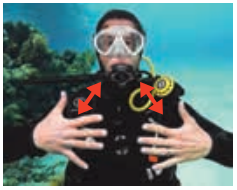
MONTRE LA PRESSION
DE TON MANO

JE SUIS À MI-PRESSION
DE MON BLOC (100 BAR)

JE SUIS SUR RÉSERVE
(50 BAR)


JE SUIS EN PANNE
D'AIR


SOUFFLE À FOND,
EXPIRE !


JE SUIS ESSOUFFLÉ(E)

J'AI FROID

JE SUIS LE CHEF
DE PALANQUÉE

TOI

MOI

PAR LÀ !

ATTENTION À LA COQUE
DU BATEAU !

ON DESCEND !

ON MONTE !

STABILISE-TOI !

FIN DE PLONGÉE

BIENVENU(E) DANS LA GRANDE FAMILLE DES PLONGEURS(EUSES) DE L'UCPA.

Ce livret te donne les contenus nécessaires pour acquérir les compétences du premier niveau de plongée. Il aborde aussi la pratique de l'apnée et introduit les niveaux supérieurs de plongée pour continuer l'aventure avec nous. Les QR codes te renvoient aux vidéos de nos tutoriels. N'hésite pas aussi à poser des questions à ton moniteur. Belles plongées !

LA PLONGÉE AVEC SCAPHANDRE

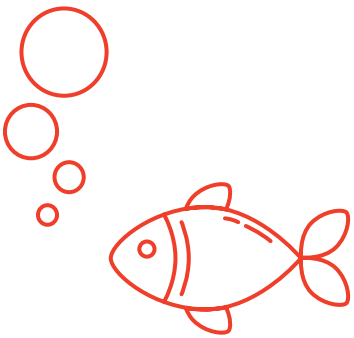
Je choisis mon matériel de plongée **06**
J'équipe mon bloc avec mon gilet et mon détendeur **08**
Je découvre l'utilisation de mon gilet **11**
Je me mets à l'eau et je remonte à bord **12**
J'utilise mon gilet dans l'eau **15**
J'équilibre mes oreilles pendant la descente **16**
Je m'immerge aisément sous l'eau **17**
J'enlève mon embout et je vide mon masque **18**
J'utilise les purges & je m'équilibre avec mon gilet **20**
Je me déplace en surface et sous l'eau avec mes palmes **22**
J'évolue en palanquée et communique sous l'eau **24**
Je gère ma remontée et ma sortie en surface **26**
Je contrôle ma décompression **28**
Je m'initie à l'utilisation du nitrox **30**
J'apprends à organiser ma plongée **31**
J'utilise un parachute de palier **32**
Je protège mon environnement **34**

LA RANDONNÉE PALMÉE

Je pratique la randonnée palmée **38**

LA PLONGÉE LIBRE

Je choisis mon matériel d'apnée **42**
Je respecte les consignes de sécurité **44**
Qu'est-ce que l'apnée en poids constant ? **46**
Qu'est-ce que l'apnée en poids constant sans palme ? **48**
Qu'est-ce l'apnée en poids variable avec utilisation d'une gueuse ? **50**
Comment effectuer la remontée d'un apnéiste en difficulté ? **52**



LA PLONGÉE AVEC SCAPHANDRE

JE CHOISIS MON MATÉRIEL DE PLONGÉE

LE MASQUE

Il est indispensable ! Il te permet de voir sous l'eau. Contrairement aux lunettes de piscine, une jupe en silicone englobe ton nez. Son bosselage te permettra de pouvoir le pincer lorsque tu auras besoin d'équilibrer tes oreilles.

COMMENT VÉRIFIER SON ÉTANCHÉITÉ ?

Pose-le directement sur ton visage sans mettre la sangle derrière ta tête, inspire par le nez… si ton masque tient tout seul sans tomber… c'est qu'il te convient !

- N'hésite pas à en essayer plusieurs (surtout si tu portes une barbe ou une moustache !).
- Si tu portes des lentilles de contact, pas de panique ! Tu peux les conserver, au contraire tu verras mieux sous l'eau…

LES PALMES

Elles permettent de te maintenir en surface, ainsi que de te déplacer en surface ou en immersion. La voilure est conçue pour déclencher une propulsion efficace avec un minimum d'effort de ta part. Tu vas apprendre à t'en servir dès tes premières séances dans l'eau.

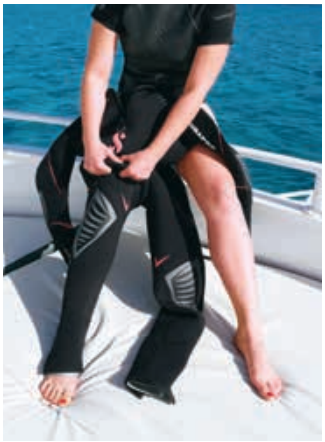
Il en existe de 2 types : les palmes chaussantes qui épousent la forme de ton pied et te permettent de garder les pieds nus dedans ou de porter des chaussons pour ne pas avoir froid !

COMMENT CHOISIR LA BONNE TAILLE ?

Prends-les à ta taille (ou une taille en plus si tu portes des chaussons) et aide-toi de tes doigts pour les enfiler. Elles ne doivent pas te faire mal !

Sinon il existe les palmes réglables qui ne peuvent se porter qu'avec des chaussons. Elles sont plutôt réservées à des plongeurs plus expérimentés.

LA COMBINAISON



Elle est fabriquée avec un néoprène à base de roches calcaires dans lequel sont emprisonnées des bulles d'air. Cette astuce permet de conserver une isolation thermique du corps et de ne pas se refroidir dans l'eau. On choisira son épaisseur en fonction de la température de l'eau. Sa souplesse et son élasticité lui permettent d'effectuer des mouvements sans difficulté mais la rendent fragile lors de l'enfilage.

COMMENT L'ENFILER ?

Prends-la à ta taille et assieds-toi pour l'enfiler plus facilement. Commence par engager une jambe, puis l'autre. Fais attention lorsque tu passes le coup de pied, tire doucement sur le néoprène pour aider son passage ! Ensuite continue avec chaque bras...

Fais-toi aider par quelqu'un pour fermer la fermeture à glissière dans ton dos pour ne pas risquer de la casser...

LA CEINTURE DE PLOMBS

La matière dans laquelle est fabriquée la combinaison te fait flotter. Cela va t'obliger à porter une ceinture sur laquelle tu vas installer des plombs. Ainsi tu pourras compenser cette flottabilité et avoir un parfait équilibre dans l'eau. Pour connaître le nombre de plombs à mettre, cela va dépendre de son épaisseur et de la salinité de l'eau, tu feras plusieurs essais avec les conseils de ton moniteur.

COMMENT LA METTRE ?

Enfile les plombs sur ta ceinture puis répartis-les de chaque côté de ton bassin, penche-toi un peu en avant pour faciliter la fermeture de la boucle.

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #1 sur la présentation du matériel de plongée !

J'ÉQUIPE MON BLOC
AVEC MON GILET & MON DÉTENDEUR

LE DÉTENDEUR

C'est un appareil ingénieux qui te permet de respirer sans effort de l'AIR sous pression (fourni par ta bouteille) à la profondeur où tu te trouves. Il est composé de plusieurs éléments : un premier étage (qui se fixe au robinet de ton bloc), duquel partent 4 tuyaux :

- Un premier relié au second étage dont l'embout se met dans ta bouche afin de respirer dessus **(1).**
- Un second relié à ton Octopus (jaune) **(2)** qui te sert de détendeur de secours.
- Un troisième relié à ton Direct System qui se clampe sur l'inflateur de ton gilet et sert à le gonfler **(3).**
- Un dernier relié à ton manomètre qui t'indique la pression d'air qu'il reste dans ta bouteille **(4).**

LE GILET

Il possède 2 sangles d'épaule qui permettent de porter ta bouteille comme un sac à dos (➡) ainsi qu'une autre dite « ventrale » qui se ferme sur ton abdomen (➡). Ton gilet possède à l'intérieur de son enveloppe une vessie qui se gonfle. Cela t'apportera une flottabilité qui te servira soit à te maintenir facilement en surface ou à t'équilibrer sous l'eau. Certains modèles sont équipés de 2 poches sur le côté qui te permettent d'y mettre des plombs (⇨).

COMMENT FIXER MON GILET SUR LE BLOC ?

Positionne-toi devant ou sur le côté de ton bloc et présente l'arrière de ton gilet.

Fais passer la sangle de fixation au-dessus du col de la bouteille, puis celle de sécurité. **Attention, l'ouverture du robinet du bloc doit être devant toi !**

Pour calculer la bonne hauteur, mesure 3 doigts au-dessus du col de la bouteille ou positionne le haut du gilet au niveau de la robinetterie.

Il existe 2 types de sangles de fixation :

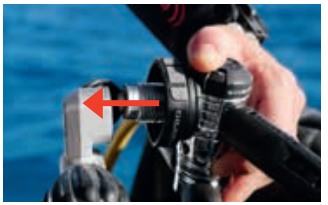
Le premier type avec une boucle en métal, il faut la régler au diamètre du bloc, elle se rabat facilement sur l'attache.

Le second type à ouverture rapide, qui s'adapte à tout diamètre de bloc, il existe un moyen simple pour se rappeler comment l'enfiler dans la boucle : "**0 2 1 3**".

COMMENT GRÉER MON DÉTENDEUR SUR LE BLOC & CLAMPER MON DIRECT SYSTEM SUR LE GILET ?

Pense à enlever le bouchon de protection qui permet de rincer le détendeur sans que l'eau pénètre dedans. Il existe 2 types de siège : l'étrier qui se fixe en passant par-dessus le robinet ou le DIN constitué d'un filetage. Ce dernier offre une meilleure étanchéité.

1 – Mets-toi derrière ton bloc, et positionne le 1er étage devant la sortie d'air (tu dois avoir l'embout de ton détendeur du côté droit).



2 – Présente l'entrée d'air filetée du 1er étage devant le siège de la bouteille.

3 – Tourne la mollette pour la visser à l'intérieur de la sortie en DIN.

4 – Prends le tuyau de ton Direct System et tire la bague en arrière avec 2 doigts.

5 – Enfonce-la sur la tige de l'inflateur et lâche-la ! Vérifie que l'inflateur est bien enclenché en tirant dessus...

6 – Ouvre doucement le robinet de ton bloc à fond puis referme-le de 3/4 de tour.

Autre solution : pour avoir des tuyaux bien rangés, on peut fixer le manomètre avec un mousqueton (ou le mettre dans la poche du gilet) et enfiler l'embout de l'octopus sur un support.

7 – Si tu n'as pas encore plongé, le manomètre doit t'indiquer le chiffre 200.

8 – Range le tuyau de ton Octopus sous la sangle de l'inflateur.

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #2 sur la préparation du bloc de plongée !

JE DÉCOUVRE L'UTILISATION DE MON GILET

LE FAIRE FONCTIONNER

Pour le gonfler, ton gilet est relié à l'air du bloc grâce à l'inflateur, il te suffit d'appuyer sur le bouton rouge.

Pour le vider, tu as une purge haute située à ta droite... tire doucement sur la cordelette de la soupape.

Si tu es tête vers le bas, **tu as aussi une purge au bas de ton gilet,** du côté gauche ou droit.

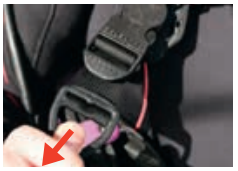
COMMENT BIEN CHOISIR POUR DÉBUTER ?

Il existe d'autres purges, mais utilise celles-ci pour commencer, elles sont faciles à trouver !

L'ENFILER À TERRE

Pour l'enfiler, assieds-toi devant ton bloc équipé du gilet, assure-toi d'avoir desserré les sangles au maximum pour passer tes épaules comme avec un sac à dos, passe tes bras dans les 2 sangles de d'épaule.

Pour le fermer correctement, règle la sangle ventrale à ta taille puis clipse-la. Fais la même chose avec la sangle pectorale.



Puis termine en tirant les 2 sangles d'épaule avec tes 2 mains pour que le gilet soit bien ajusté à ton gabarit.

COMMENT BIEN L'AJUSTER ?

Le gilet ne doit pas bouger quand tu te lèves... mais il ne doit pas trop te serrer ! Maintenant, il est temps de te mettre à l'eau !

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #5 sur l'utilisation de son gilet !

JE ME METS À L'EAU & REMONTE À BORD

AU PRÉALABLE

Vérifie que ta bouteille est bien ouverte en respirant sur ton détendeur ET en regardant ton manomètre, **tu ne dois pas voir l'aiguille bouger !**

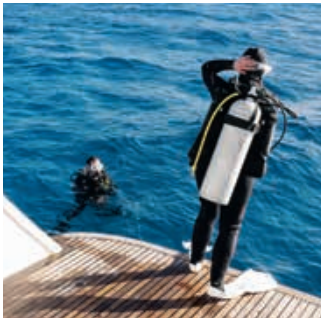
Ton moniteur (ou toi-même) doit vérifier que ton Direct System est bien branché et que l'inflateur fonctionne en gonflant légèrement ton stab.

Il va vérifier le robinet de ton bloc pour s'assurer qu'il est bien ouvert.

SE METTRE À L'EAU

COMMENT SE METTRE À L'EAU À PARTIR DU PONT D'UN BATEAU OU D'UN QUAI ?

- Attends que ton moniteur se mette à l'eau le premier et te fasse le signe « OK » !
- Mets ton détendeur dans ta bouche.
- Mets tes orteils au plus près du bord pour que tes palmes dépassent juste du pont ou du quai.
- Maintiens ton détendeur avec une main et ton masque avec l'autre. Tu peux aussi la mettre sur ton abdomen pour maintenir ton gilet.
- Fais un pas en avant en regardant l'horizon... en surface, fais le signe OK à ton moniteur.



COMMENT SE METTRE À L'EAU À PARTIR D'UN SEMI-RIGIDE ?

Gonfle un peu ton gilet. Assieds-toi au bord du boudin, tiens ton détendeur d'une main.

Maintiens ton masque de l'autre...

Sur consigne de ton moniteur, laisse-toi basculer vers l'arrière.

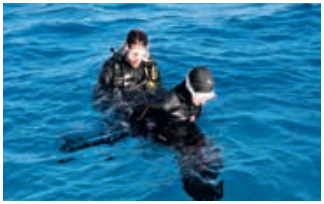
COMMENT S'ÉQUIPER AVEC SON GILET DANS L'EAU ?

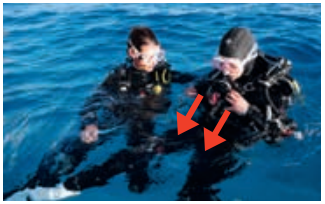
Il se peut que tu ne puisses pas te mettre à l'eau équipé(e) de ton bloc (départ d'une plage, problèmes de dos qui interdit le portage d'une bouteille, manque de place sur un semi-rigide, etc.). Dans ce cas, tu vas capeler ton gilet directement dans l'eau. Pour commencer, gonfle ton gilet, et pousse-le à l'eau. Ton moniteur va te le maintenir à la surface et t'aider à l'enfiler :

Ton moniteur te présente le gilet « ouvert » en ouvrant la sangle ventrale. Vérifie que tous les tuyaux se trouvent à l'extérieur de ton gilet.

Retourne-toi et assieds-toi dessus. Enfile tes 2 mains dans les sangles d'épaule et laisse-le remonter dans ton dos.

Redresse-toi, dégonfle ton gilet, récupère ton détendeur ensuite serre correctement tes sangles.



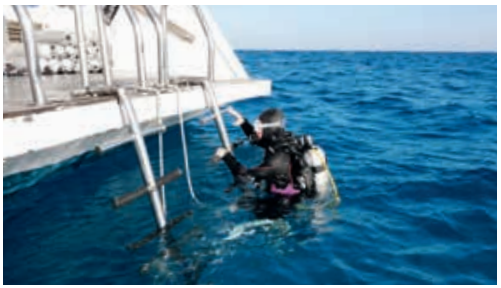


REMONTER À BORD

COMMENT REMONTER À BORD À PARTIR D'UNE ÉCHELLE ?

C'est très facile, surtout si le bateau possède une échelle dite « perroquet » avec des barreaux non reliés entre eux :

Approche-toi de l'arrière du bateau quand ton moniteur te l'autorise (attention aux hélices).



Gonfle ton gilet. Garde ton détendeur en bouche et ton masque sur le visage.

Attrape les barreaux de l'échelle et monte en écartant bien tes palmes.

Pour accéder au pont du bateau, aide-toi des montants pour la dernière marche.

COMMENT REMONTER À BORD D'UN SEMI-RIGIDE ?

Si le bateau ne possède pas d'échelle, il n'est pas possible de remonter à bord avec ton bloc sur le dos. Tu vas décapeler en surface et le passer à un autre plongeur qui sera déjà à bord :

Gonfle ton gilet, détache tes 2 sangles pectorale et ventrale et présente le bloc côté robinetterie.

Mets-toi d'accord avec celui-ci et pousse le bloc vers le haut quand il le sort de l'eau.

Pour soulager le poids de ton bloc, tu peux enlever au préalable les poches avec les plombs dedans.

J'UTILISE MON GILET DANS L'EAU

S'ENTRAÎNER

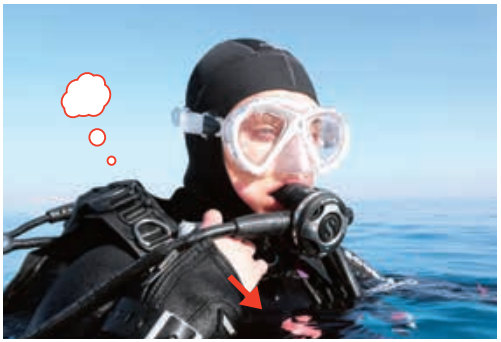
En surface, avec ton masque sur le visage, tu ne peux pas regarder où sont situés tes tuyaux. Tu dois les trouver instinctivement. Entraine-toi à récupérer ton inflateur pour gonfler ton gilet et à trouver facilement ta purge haute.

COMMENT LE GONFLER ?

Pour gonfler, utilise ta main gauche pour chercher l'inflateur puis appuie sur le bouton du dessus (rouge). Si tu te trompes de bouton (le gris), cela n'est pas grave, tu dégonfles ton gilet.

COMMENT LE VIDER ?

Pour vider ton gilet, utilise ta main droite et suis avec tes doigts la bretelle droite jusqu'au col de ton gilet, tu trouveras facilement ta purge. Pense à être en position verticale !



CONTRÔLER

Maintenant, avant de t'immerger, tu dois vérifier si ton lestage est correct :

- Embout en bouche, vide complètement ton gilet et fais une expiration normale.
- Si le niveau de l'eau arrive à la moitié de ton masque c'est que ton lestage est bon !
- Si ce n'est pas le cas, rajoute ou enlève un plomb, ton moniteur t'aidera à te conseiller...

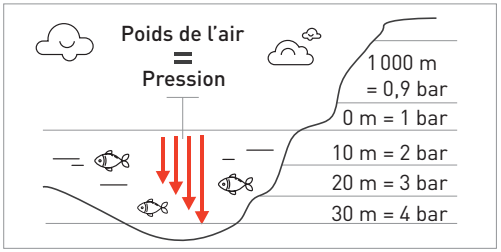
J'ÉQUILIBRE MES OREILLES PENDANT LA DESCENTE

COMPRENDRE LA PRESSION

Au-dessus de la surface, tu as une pression atmosphérique de 1 bar qui correspond au poids de l'air.

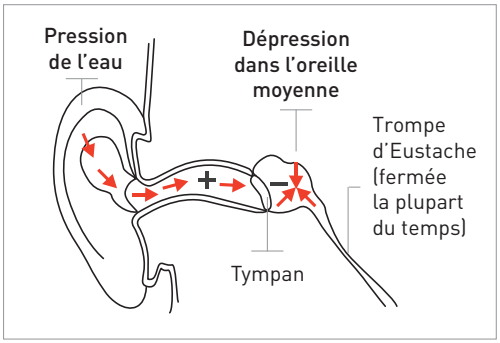
Sous l'eau, le poids de l'eau est aussi de 1 bar mais pour une couche d'eau de 10 mètres. Elle s'appelle la pression relative (ou hydrostatique) et s'ajoute à celle de l'air.

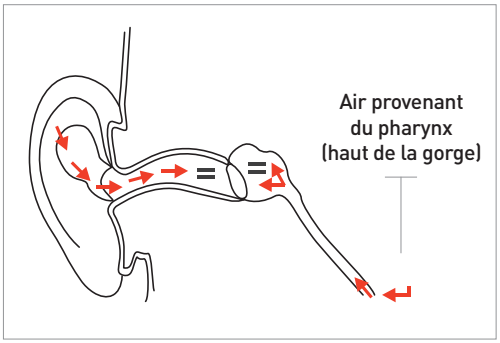
La pression absolue est la somme des 2 : par ex. pour une profondeur de 10 mètres, elle sera de 1 + 1 = 2 bar.



GÉRER LA PRESSION

La pression va appuyer sur ton tympan. Si tu ne fais rien dès le début de ta descente, tu risques d'avoir mal aux oreilles. Pour empêcher cela, tu vas envoyer un peu d'air par un canal qui communique vers ton oreille qui s'appelle « la trompe d'Eustache » pour « équilibrer » cette pression. Il faut le faire régulièrement et délicatement lors de ta descente et ne pas attendre d'avoir mal.





Pince ton nez, puis souffle comme si tu voulais te moucher, bouche fermée. Tu vas entendre une sorte de « plop » comme lorsque tu bailles… c'est ce qu'on appelle **la manœuvre de Vasalva**.

Essaie doucement cette manœuvre sur le bateau, à travers ton masque, sans forcer. Tu dois avoir cette sensation en même temps dans les deux oreilles.

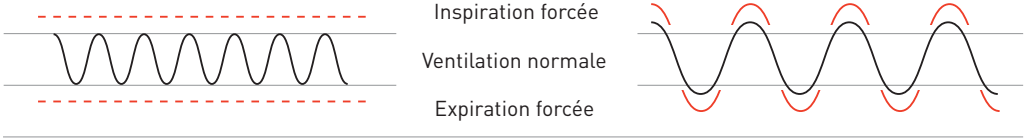
Tu peux utiliser d'autres méthodes d'équilibrage comme la déglutition ou le bâillement ou combiner les deux.

JE M'IMMERGE AISÉMENT SOUS L'EAU

COMPRENDRE LA VENTILATION

Tu dois d'abord comprendre comment fonctionne notre ventilation sur terre et sous l'eau :
En surface, l'inspiration et l'expiration ne sont pas gênées, tu peux ventiler normalement par le nez. Sur le schéma ci-dessous, tu peux voir que l'amplitude et la fréquence sont les mêmes.

Sous l'eau, tu ne peux respirer que par la bouche. Tu dois être conscient de ta respiration et augmenter légèrement ton amplitude à l'inspiration. Adopte un rythme lent et expire profondément pour te vider les poumons. Tu ne dois jamais garder les poumons pleins surtout quand tu remontes vers la surface.



S'IMMERGER SOUS L'EAU

Pour t'immerger facilement, voici quelques conseils : maintiens-toi verticalement, légèrement penchée en avant pour compenser le poids de ton bloc.

1- Arrête tout palmage et vide ton gilet avec ta purge rapide (située à ta droite).

2- Souffle et vide tes poumons en expirant profondément en une ou plusieurs fois sans reprendre ton inspiration.

3- Tu vas sentir que tu commences à couler. Pense à équilibrer tes oreilles puis reprends une légère inspiration.

Recommence les 2 dernières actions, tout en te maintenant au « bout » de la bouée (ou du mouillage). Lorsque tu auras acquis plus d'expérience, tu pourras le faire « en pleine eau » sous le contrôle de ton moniteur.

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #3 sur la réalisation d'une immersion !

J'ENLÈVE MON EMBOUT ET JE VIDE MON MASQUE

ENLEVER SON EMBOUT

Ce sont les exercices de sécurité de base que tu dois acquérir avant de pouvoir t'immerger plus profond. Ton moniteur va t'aider à les réaliser facilement !

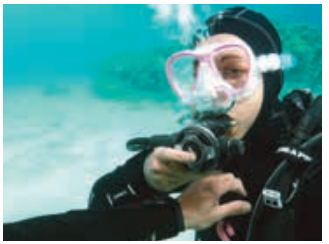
Pour ces exercices, purge ton gilet et pose-toi sur le fond avec ton moniteur en face de toi.

POURQUOI APPRENDRE À RETIRER ET REMETTRE SON EMBOUT DANS LA BOUCHE ?

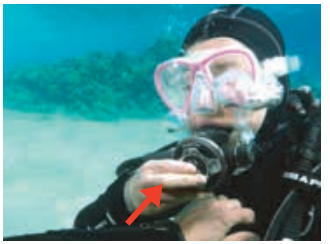
Dans le cas où ton binôme ou toi avez besoin de fournir de l'air à l'autre.

Prends une inspiration normale, enlève ton embout avec ta main droite et continue à souffler des petites bulles par la bouche.

Remets ton embout en bouche, pense à souffler dedans pour vider l'eau avant de reprendre une inspiration.



Tu peux aussi appuyer légèrement sur le surpresseur du détendeur quand tu le remets en bouche pour vider l'eau.



Si ton embout une fois enlevé de ta bouche se met à fuser, retourne-le vers le bas, il va s'arrêter.
Entraine-toi aussi à retrouver ton détendeur et le remettre en bouche :

Enlève ton embout et lâche-le. Retiens ta respiration en pensant à souffler des petites bulles d'air par la bouche...

Balaie avec ton bras droit d'avant en arrière en commençant par raser ta jambe droite.

Récupère dans le creux de ton bras le tuyau du détendeur puis prends-le à la main.

Remets-le en bouche, souffle dedans et reprends ton inspiration.

POURQUOI APPRENDRE À VIDER SON MASQUE SOUS L'EAU ?

Dans le cas où tu as besoin d'enlever la buée ou de vider l'eau qui rentre à cause d'une mauvaise étanchéité.

Commence par basculer doucement ton masque vers l'avant afin de le remplir avec un peu d'eau. Tu peux fermer les yeux.

Bascule légèrement la tête vers l'arrière puis souffle par le nez. Maintiens ton masque avec 2 doigts de chaque côté.

L'air va chasser l'eau dans le masque qui va se vider facilement ! Inspire par la bouche... tu as appris à dissocier ta ventilation.

Plusieurs prises fonctionnent, là avec un doigt au centre de ton masque... essaie ce qui te convient le mieux !

↘ Entraine-toi à terre, à inspirer par la bouche et souffler par le nez, c'est la dissociation bucco-nasale : c'est un réflexe à acquérir pour réussir le vidage de masque sans appréhension.

↘ Tu peux garder les yeux ouverts même avec des lentilles de contact, cela te permettra de vérifier qu'il n'y a plus d'eau dans le masque et de communiquer avec ton moniteur.

J'UTILISE LES PURGES & JE M'ÉQUILIBRE AVEC MON GILET

UTILISER LES PURGES

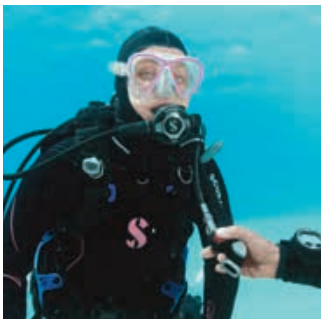
COMMENT GONFLER SON GILET ?

En surface, tu as appris à te servir du tuyau du Direct System. Tu dois apprendre à le gonfler sous l'eau, en appuyant sur le bouton et « sentir » que ton gilet « tire » sur tes épaules.

Pour commencer, ton moniteur va te le gonfler légèrement pour que tu comprennes comment l'utiliser.

Puis tu vas essayer de le faire toi-même pour en ressentir les effets. Prends une inspiration plus ample puis appuie sur ton inflateur.

Relâche le bouton quand tu sens ton gilet tirer sur tes épaules. Expire profondément de l'air si tu remontes trop haut pour rester en équilibre entre deux eaux.



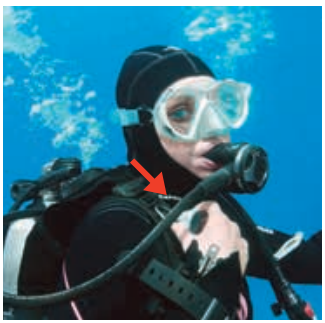
COMMENT VIDER SON GILET ?

Il existe 2 sortes de purge : la purge haute et la purge basse.

Pour celle du haut, redresse le buste et monte l'épaule droite puis tire délicatement sur la cordelette pour ouvrir la soupape afin que l'air s'échappe de la vessie.

Pour celle du bas tu dois basculer le bassin vers la surface pour que l'air se positionne au niveau de tes fesses et pratiquer de la même manière.

Tu la trouveras selon les gilets en positionnant ta main sur la fesse gauche (ou droite) et en la remontant entre la bouteille et le gilet jusqu'à trouver la valve et la cordelette.



S'ÉQUILIBRER AVEC SON GILET

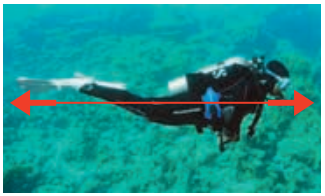
COMMENT TROUVER SON ÉQUILIBRE ?

Ton objectif est d'atteindre la position « neutre », c'est-à-dire être positionné(e) « entre deux eaux », en position presque horizontale, sans avoir besoin de palmer. Seule ta ventilation te permettra de monter ou de descendre à volonté, cela s'appelle le « poumon-ballast ».

Essaie de conserver une position allongée sur le ventre, aide-toi de tes bras pour conserver tes appuis dans l'eau...

Puis ramène-les vers toi pour les avoir croisés. Si tu vois que tu t'éloignes du fond, souffle un peu, au contraire si tu descends, gonfle un peu tes poumons.

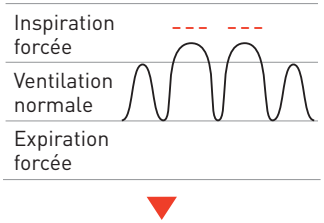
Avoir une bonne position dans l'eau permet de se déplacer avec un minimum d'effort.

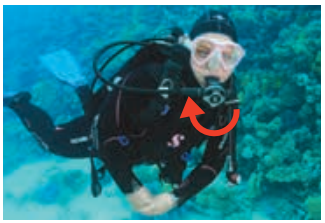


COMMENT GÉRER TA FLOTTABILITÉ ?

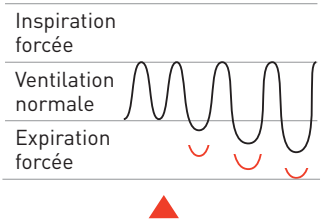
En te déplaçant et en faisant varier ta profondeur, tu vas être soumis(e) à des modifications de ta flottabilité.

Quand tu descends en profondeur, ta combinaison s'écrase et ta flottabilité va diminuer... tu vas devenir « plus lourd(e) » : tu vas rajouter un peu d'air dans ton gilet pour maintenir ton équilibre. Mais tu peux aussi être aidé(e) par ta ventilation : allonge-toi, gonfle tes poumons, prend une inspiration normale et marque une pause de 2 à 3 secondes avant d'expirer.





À l'inverse, quand tu remontes, la pression de l'eau diminue, ton gilet se gonfle doucement et perturbe ton équilibre : tu vas utiliser les purges de ton gilet. En même temps, force un peu sur ton expiration pour vider tes poumons afin de retrouver ton équilibre.



Pendant ta plongée, **la pratique du poumon-ballast** va te permettre d'optimiser les variations de tes déplacements et de réduire l'injection d'air dans ton gilet à partir de ta bouteille.

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #6 sur la réalisation d'une immersion & les moyens de rester équilibré(e) !

JE ME DÉPLACE EN SURFACE ET SOUS L'EAU AVEC MES PALMES

UTILISER SES PALMES

Tes palmes vont te servir :

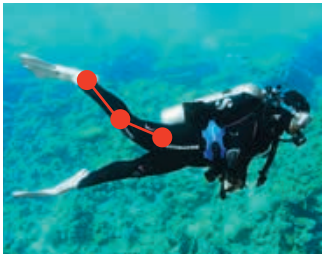
- **À te déplacer en immersion (palmage ventral), à descendre ou remonter vers la surface (vertical).**
- **À te maintenir sans effort en surface (palmage de sustentation).**
- **À trouver des appuis dans l'eau pour compenser ton déséquilibre lorsque tu changes de position.**

Lorsque tu palmes, tu dois ressentir le mouvement exact de tes jambes. Conserve un écartement entre elles de la taille de ton bassin. N'utilise pas tes bras, garde-les devant toi ou le long du corps.

1- Ta cheville doit être en extension comme si tu étais sur la pointe des pieds avec ta jambe tendue.

2- Le mouvement se découpe en plusieurs phases : flexion du genou, avancée de la cuisse, extension de la cheville.

3- Ne relève pas trop la tête pour rester bien allongé(e).



Ton regard et ta tête sont prépondérants. Dès que tu lèves la tête, ton corps va avoir tendance à se mettre à la verticale. Le défaut qu'il faut éviter est de continuer à palmer sinon tu vas ressembler à un hippocampe et tu ne seras plus efficace !

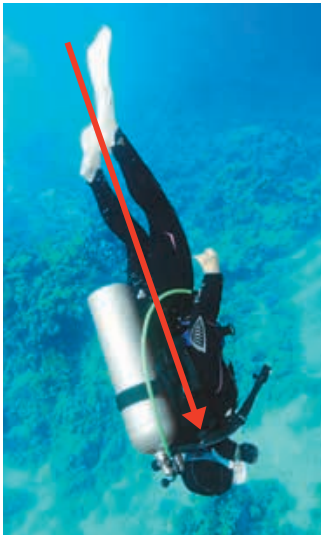
SE DÉPLACER

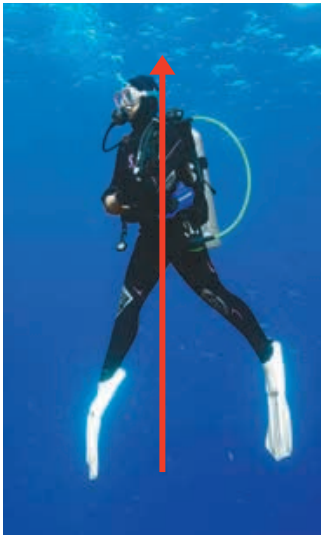
Incline ton corps vers le haut ou le bas. Ne te sers pas de tes bras, mais seulement de tes jambes.

Pour la descente tête en bas, tu devras basculer ton corps comme si tu voulais faire le « poirier » et palmer lentement en faisant attention à ne pas bouger la tête.

Pour la remontée, mets-toi en position verticale et commence à palmer. À l'inverse, pense à purger ton gilet.

En surface, gonfle ton gilet et contrôle ta position avec tes épaules et le haut de ton corps, tout en t'aidant de la voilure de tes palmes.





LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #4 pour comprendre comment te déplacer sous l'eau !

J'ÉVOLUE EN PALANQUÉE ET COMMUNIQUE SOUS L'EAU

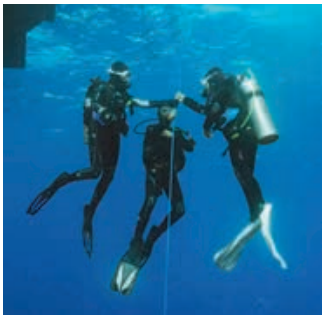
ÉVOLUER EN PALANQUÉE

Une « palanquée » est un groupe de plongeurs qui évolue ensemble à la « même profondeur » et pendant la « même durée ».

Lors de la descente, ton moniteur veille à ta sécurité et vérifie que tu penses à décompresser tes oreilles. Il reste toujours à côté de toi.

Pendant le déplacement en immersion, il te donne la direction à suivre. Il se retourne souvent pour vérifier que « tout va bien ».

Tu dois te positionner un peu au-dessus du moniteur, jamais en dessous !



COMMUNIQUER SOUS L'EAU

En immersion, il est impossible de parler… c'est pourquoi on communique avec des signes. Tu les trouves dès le début de ce livret. Ils sont faciles à retenir ! Ton moniteur te posera des questions auxquelles tu devras répondre…

Pendant la plongée, ton moniteur te demandera si tout va bien, réponds-lui le signe « ok »

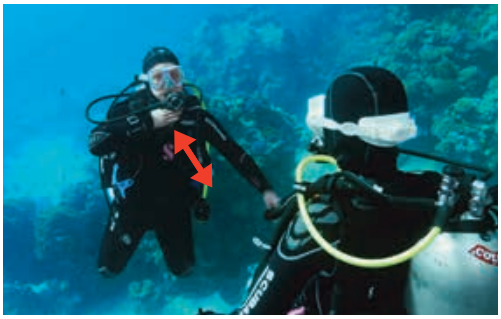
Au milieu de ta plongée, le moniteur va te demander de regarder ton manomètre pour contrôler ta pression : réponds-lui si tu es à « mi-pression » ou « sur réserve »

À la fin de la plongée, il te fera signe de commencer ta remontée, indique-lui que « tu as compris »

RÉAGIR EN CAS DE PANNE D'AIR

Tu ne dois pas tomber en panne d'air puisque tu vérifies ton manomètre régulièrement durant ta plongée. Si cela arrive tout de même, pas de panique ! Ton moniteur ou ton binôme possède un détendeur de secours, tu vas pouvoir t'en servir…

Préviens ton moniteur (ou ton binôme s'il est plus proche de toi) en lui faisant un signe.



Il va mettre devant ta bouche son octopus légèrement fusant, enlève ton embout et respire sur ce détendeur.

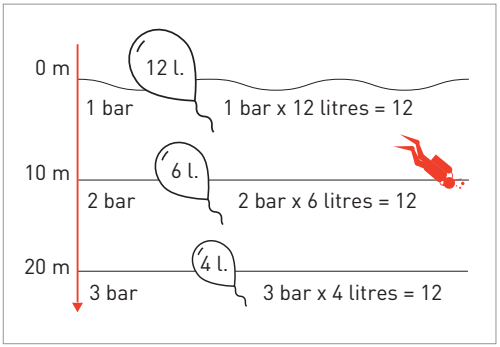
Apprends aussi à récupérer toi-même l'octopus de ton moniteur (ou de ton binôme).

Va le chercher en repérant le tuyau jaune, il est toujours équipé d'un couvercle jaune bien visible de loin.

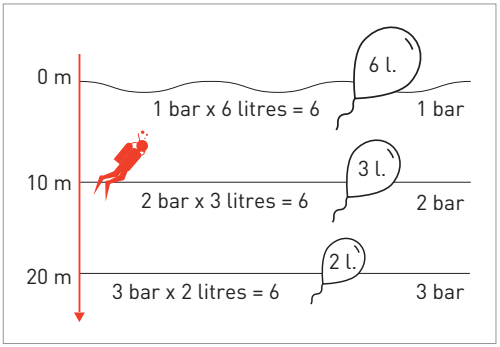
JE GÈRE MA REMONTÉE ET MA SORTIE EN SURFACE

GÉRER MON GILET

Si tu prends un ballon rempli d'air, lorsque tu descends, la pression de l'eau va comprimer son volume et il va diminuer.



À l'inverse, lorsque ce ballon remonte vers la surface, la pression va diminuer et son volume va augmenter.



Ce phénomène est identique avec ton gilet, lorsque tu t'immerges en profondeur, tu es obligé(e) d'injecter de l'air avec ton Direct System pour rester stabilisé(e) entre deux eaux.

À la remontée, l'air dans le gilet va prendre plus de place et augmenter ta flottabilité. Tu vas devoir utiliser ta respiration et souffler pour ralentir ce phénomène. Tu appuieras par petits coups successifs sur ta purge à chaque fois que tu sentiras que tu es entraîné(e) vers la surface.

COMMENT GÉRER SA RESPIRATION ?

Ne bloque jamais ta respiration pendant la remontée, insiste sur l'expiration si tu remontes un peu trop vite pour ne pas risquer une surpression pulmonaire. Si ton lestage est bien réglé, tu dois arriver au palier de principe (à 3 mètres de profondeur) en ayant vidé complètement ton gilet.

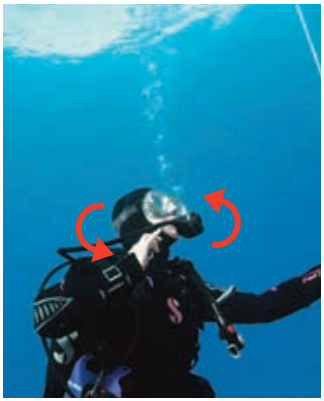
GÉRER MA REMONTÉE

Lors de ta remontée vers la surface, suis ton moniteur et privilégie plutôt de rester à côté de la chaîne d'ancre ou d'un « bout » pour commencer ton apprentissage :

Ta vitesse de remontée est gérée par les instruments que nous utilisons en plongée, tu ne dois jamais dépasser ton moniteur et toujours suivre les plus petites bulles que tu trouveras devant ton masque après chaque nouvelle expiration.

Positionne-toi au même niveau que ton moniteur. Ne reste ni en dessous, ni au-dessus. Ne fais jamais de manœuvres de Vasalva à la remontée, tes oreilles doivent se compenser naturellement.

Sur consigne de ton moniteur, remonte lentement, en faisant un tour d'horizon sur toi-même puis gonfle ton gilet une fois arrivé(e) en surface.

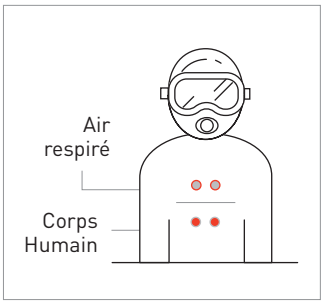


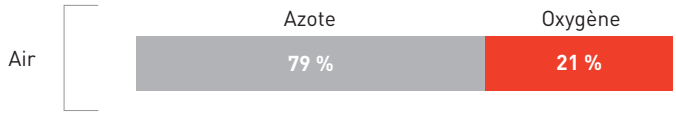
LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #7 pour comprendre comment gérer ta remontée individuelle !

JE CONTRÔLE MA DÉCOMPRESSION

COMPRENDRE LA DÉSATURATION



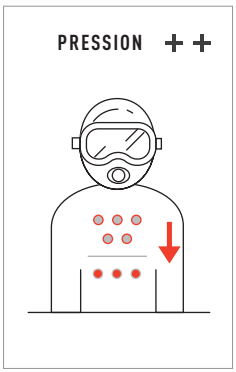


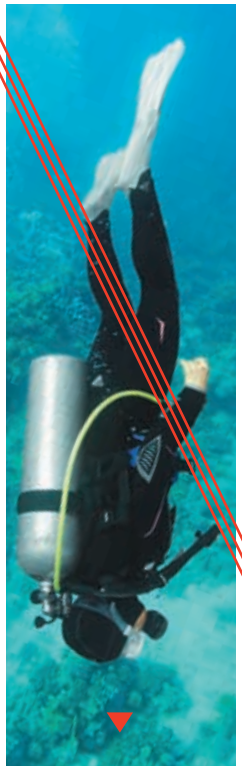
Selon une loi physique, ces gaz ont la capacité de se dissoudre dans ton corps en fonction de la pression qu'ils subissent. Le gaz qui nous intéresse est l'azote.

À la surface, la pression de l'air que tu respires est égale à la pression atmosphérique qui règne au-dessus de la mer. Tu es en équilibre : il y a autant d'azote dissous dans ton corps que dans l'air.

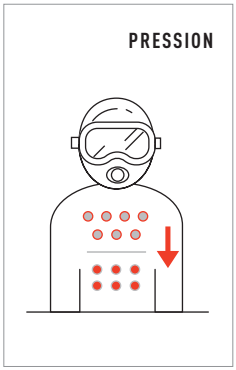
GÉRER LA DÉCOMPRESSION

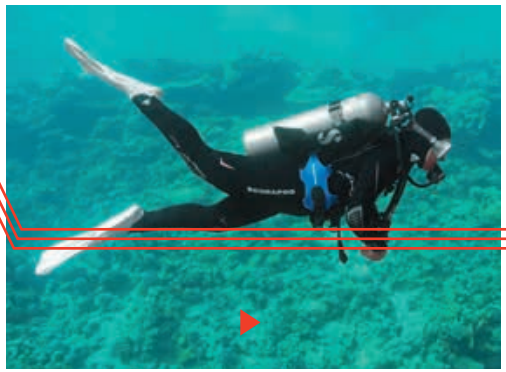
1- Lorsque tu t'immerges et que tu descends en profondeur, ton détendeur te délivre de l'air à la pression où tu te trouves. Une partie de l'azote que tu inhales va se dissoudre dans ton corps pour tendre vers un nouvel équilibre si on reste suffisamment longtemps.





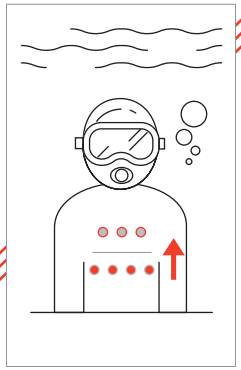
2- Pendant ta plongée, tu continues à emmagasiner de l'azote dans tes différents organes alors que l'oxygène est consommé directement par ton corps.



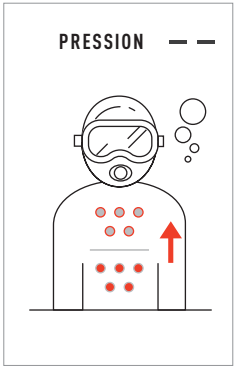


Il est recommandé d'attendre 24 heures avant de prendre un avion ou de monter en altitude. Tu ne dois pas effectuer des apnées après une plongée en bouteille.

3- Lors de la remontée, la pression environnante diminue, l'azote que tu respires dans tes poumons à moins de pression que celui emmagasiné dans ton corps, il est éliminé par ton expiration pour tendre vers un nouvel équilibre.



4- L'ordinateur de plongée permet de calculer ta vitesse de remontée ainsi que les arrêts éventuels à certaines profondeurs pour évacuer une partie de ce surplus d'azote.



JE M'INITIE À L'UTILISATION DU NITROX

LE MÉLANGE SUROXYGÈNE OU NITROX

C'est un mélange de deux gaz (oxygène et azote), qui peut être fabriqué manuellement ou industriellement, dans lequel le pourcentage d'oxygène est supérieur à 21 %.

Le Nitrox est défini par deux nombres : le premier est le pourcentage d'oxygène, le second est celui de l'azote. Par exemple, un Nitrox 32/68 correspond à 32 % d'oxygène et 68 % d'azote (appelé communément Nx 32). Afin qu'il n'y ait pas de confusion possible avec l'air, le matériel utilisé pour le respirer est spécifique à ce mélange. Les couleurs utilisées pour le différencier sont le jaune et le vert.

Il existe deux familles de Nitrox dont les utilisations sont bien distinctes :

- **Les Nitrox en « mélange fond »** sont utilisés à des profondeurs peu profondes avec un bloc de plongée classique de 12 ou 15 litres (leur pourcentage d'oxygène varie entre 30 % et 40 %).
- **Les Nitrox en décompression** sont utilisés pour optimiser la durée des paliers suite à une plongée profonde. Ils sont contenus dans des blocs supplémentaires, accrochés au plongeur (leur pourcentage d'oxygène varie entre 36 % et 80 %).

Les avantages du Nitrox

En augmentant le pourcentage d'oxygène, on diminue le pourcentage d'azote, ce qui induit :

- Pour une même profondeur, on peut soit rester plus longtemps au fond, soit diminuer la durée de ses paliers.
- Une augmentation de sa sécurité et une baisse de la fatigue après sa plongée.

Les inconvénients du Nitrox

L'oxygène respiré au-delà d'une certaine profondeur (appelée « profondeur plancher ») devient toxique.

Elle se calcule en fonction du pourcentage d'oxygène présent dans le mélange et ne doit jamais être dépassée.

SE FORMER

C'est pourquoi, l'utilisation du Nitrox requiert une formation appropriée pour apprendre à se servir du matériel et connaître les limites de ce mélange.

N'hésite pas à te renseigner auprès de ton moniteur.

J'APPRENDS À ORGANISER MA PLONGÉE

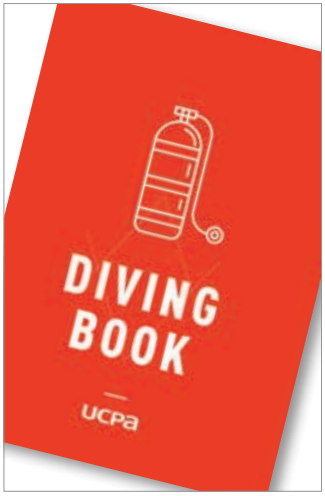
BIEN APPRÉHENDER TA PLONGÉE

Lorsque tu auras acquis le premier niveau de plongée, tu pourras évoluer, encadré(e) par un moniteur, jusqu'à une profondeur de 20 mètres.

Avant la plongée - Le Directeur de Plongée va vous donner les caractéristiques de la plongée (au mouillage, dérivante, etc.) ainsi que ses paramètres (temps et profondeur) en fonction des conditions météo, de l'état de la mer, du courant, etc. Il peut préciser l'itinéraire à suivre au fond à ton moniteur. Il va noter votre heure de mise à l'eau sur **sa fiche de sécurité.**

Pendant la plongée - Vous devrez respecter ces consignes scrupuleusement. Avant de sortir de l'eau en fonction des caractéristiques de la plongée (durée et profondeur), ton moniteur pourra te faire exécuter un arrêt de quelques minutes à 3 m, c'est un "palier de principe".

Après la plongée - Ton moniteur donnera les paramètres réalisés au Directeur de plongée ainsi que votre heure de sortie. Ce sont ces éléments que tu devras consigner dans ton carnet de plongée.



APRÈS TA SORTIE DE L'EAU

Conseils de prévention

- Pense bien à t'hydrater pour compenser les pertes en liquides que tu as pu avoir...
- Ne pratique pas d'apnée.
- Déséquipe-toi et évite de faire des efforts intenses.
- Rince et range ton matériel.
- Ne monte pas en altitude (si tu dois prendre ta voiture et passer un col en montagne).
- Ne prends pas l'avion, attends 24 heures.

J'UTILISE UN PARACHUTE DE PALIER

LE DÉPLOYER CORRECTEMENT

Quand tu auras pris de l'expérience, tu auras besoin de savoir te servir correctement d'un parachute de palier pour effectuer des plongées en autonomie avec ton binôme.

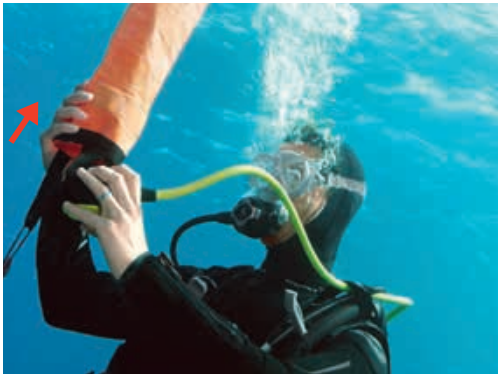
Il servira à te faire repérer en surface par le bateau de plongée. Il pourra aussi être utilisé comme balise de sécurité pour éviter que d'autres bateaux ne s'approchent trop près. Si tu en as l'occasion, tu peux déjà t'entraîner à le faire, c'est un bon exercice pour travailler ton poumon-ballast ! Positionne-toi vers 6 mètres de profondeur et stabilise-toi.

1 - Sors le parachute de son enveloppe, libère la ficelle et laisse-la se dérouler sous toi avec le plomb à son extrémité.

2 - Récupère ton octopus en tirant dessus et positionne-le sous l'ouverture du parachute.

3 - Introduis un peu d'air dedans en appuyant sur le bouton de surpression pour l'aider à se déplier.

4 - Contrôle ta profondeur puis tout en expirant, introduis de l'air en appuyant sur le bouton de surpression de ton octopus jusqu'à ce que ton parachute se remplisse aux 2/3.



Lâche le parachute et récupère la ficelle. Laisse-la filer entre tes doigts...

Une fois en surface, tire dessus pour récupérer le mou afin qu'elle soit bien tendue et redresse le parachute.

ASTUCES & CONSEILS

- Pour ne pas varier de profondeur pendant que tu gonfles ton parachute, pense à souffler en même temps !
- Ne fais pas de remontée intempestive en fin de plongée en gonflant ton parachute !
- Demande à ton moniteur de te montrer comment ranger la ficelle de ton parachute dans sa pochette afin qu'elle se déploie facilement sans s'emmêler.

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #9 pour apprendre à utiliser son parachute !

Si l'apprentissage de la plongée en autonomie t'intéresse, clique pour regarder notre TUTO #10 pour apprendre à assister ton binôme...

Et notre TUTO #11 pour connaître les astuces de l'adaptation à la plongée en profondeur !

JE PROTÈGE MON ENVIRONNEMENT

PENDANT LA PLONGÉE

Tu trouveras ci-dessous plusieurs conseils pour te permettre de respecter le milieu sous-marin dans lequel tu vas évoluer. N'oublie pas que tu n'es qu'un hôte de passage qui ne doit pas laisser de trace !

1 - Range bien ton matériel : rien ne doit dépasser ou traîner sur le fond. Le tuyau de ton octopus est accroché à ton gilet, ton manomètre est fixé à une sangle ou dans une poche. Grâce à un lestage adapté, ton équilibre au-dessus du fond est parfait... apprends à utiliser le poumon-ballast.

2 - Quand tu te déplaces, pense à palmer doucement pour ne pas soulever le sédiment au fond ou heurter la vie fixée et risquer de l'abîmer...

3 - Si ton moniteur te montre quelque chose, approche-toi avec précaution pour ne pas effrayer un animal ou risquer de casser une gorgone.

4 - Ne cherche pas à approcher de trop près la faune ou à la toucher, admire-la de loin. Si tu possèdes une lampe, ne la braque pas directement dessus !

APRÈS LA PLONGÉE

De retour sur le bateau et au centre :

- Ne jette rien par-dessus bord, utilise une poubelle pour tes déchets.
- Utilise des bacs de rinçage pour dessaler ton matériel afin d'économiser de l'eau.
- Choisis des produits 100 % biodégradables pour désinfecter ton matériel.
- Ne fais pas couler trop longtemps ta douche, l'eau est précieuse !
- Demande à lire la « Charte internationale du plongeur responsable » éditée par l'association Longitude 181.
- Des plaquettes sur les poissons que l'on peut voir en mer sont à ta disposition sur le centre.

LONGITUDE 181
La Voix de l'Océan

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #8 pour apprendre à t'orienter sous l'eau.

Clique pour regarder notre TUTO #13 pour comprendre comment protéger ton environnement !

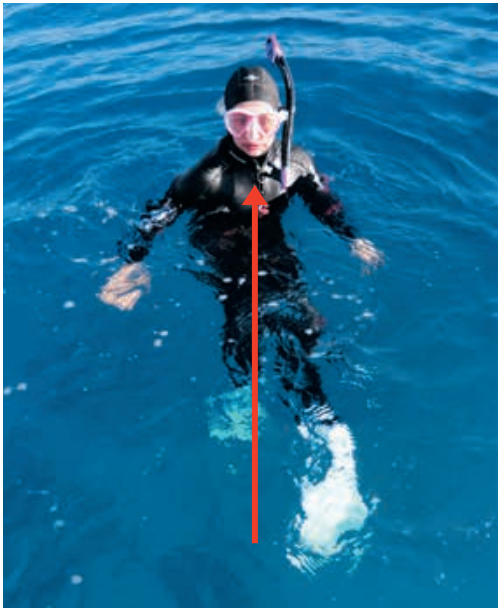
LA RANDONNÉE PALMÉE OU SNORKELING

JE PRATIQUE LA RANDONNÉE PALMÉE

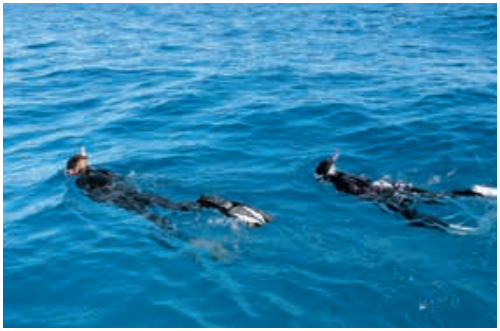
SE SERVIR DU MATÉRIEL

La randonnée palmée (ou « snorkeling ») est une activité qui peut se pratiquer facilement en binôme ou en famille ! Elle requiert seulement une combinaison (si l'eau est froide), une paire de palmes, un masque et un tuba. Tu as appris dans les pages précédentes à enfiler ta combinaison et à mettre tes palmes et ton masque.

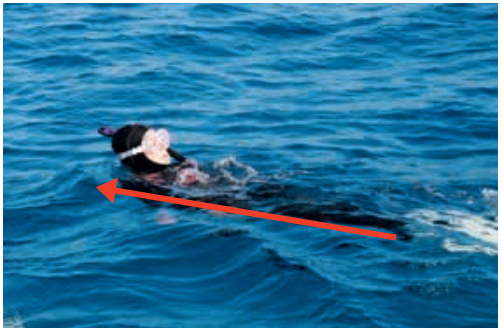
Si tu souhaites faire quelques petites incursions sous l'eau, il te faut apprendre à vider ton tuba et savoir faire un « canard » pour t'immerger facilement. Prends une ceinture avec seulement 1 ou 2 plombs pour compenser la flottabilité de ta combinaison.



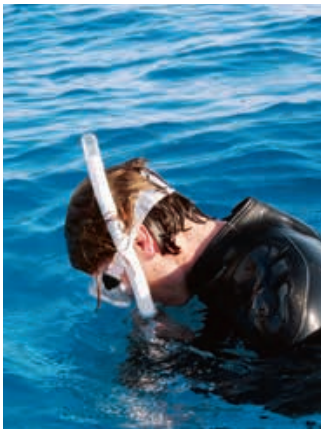
Tu te maintiens facilement en surface grâce au palmage de sustentation… tiens-toi bien droit(e) et palme amplement.



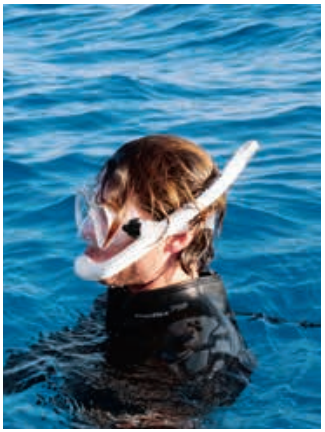
Pour te déplacer en surface, utilise le palmage ventral pour être efficace. Évite de sortir les palmes hors de l'eau et respire sur ton tuba.



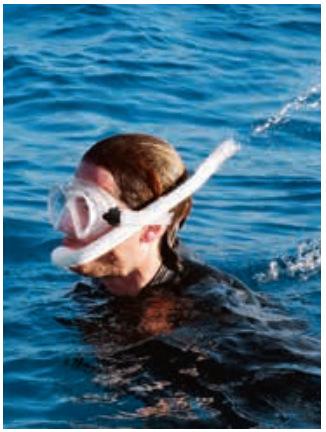
Pour rentrer au bateau ou à la plage, tu peux choisir un palmage dorsal, allonge-toi dans l'eau, enlève ton tuba pour ventiler plus facilement et regarde régulièrement où tu vas !



Pour t'entraîner à vider ton tuba : prends une inspiration puis sors-le de ta bouche et remplis-le sous l'eau.

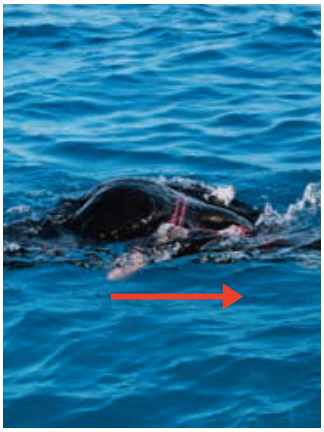


Sors la tête de l'eau et souffle fortement pour évacuer l'eau de celui-ci...

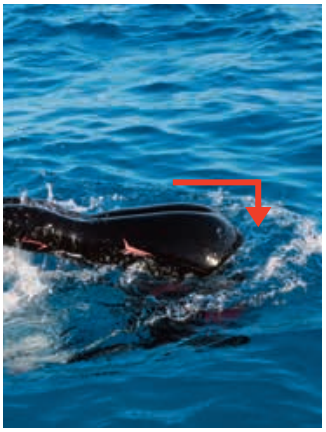


Par la suite, tu peux le faire pendant ta balade, dès que tu sens qu'un peu d'eau gêne ta ventilation. Certains tubas possèdent des soupapes pour en faciliter l'évacuation.

S'ENTRAÎNER À S'IMMERGER



Pour t'immerger grâce à la technique du « canard », palme sur le ventre et prend un peu de vitesse, prend une inspiration...



Casse ton buste en 2 vers l'avant en t'aidant des bras et lève tes jambes bien droites au-dessus de toi...

Laisse-toi couler, recommence à palmer dès que tes palmes sont sous l'eau. Pense à équilibrer tes oreilles !

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #5 pour apprendre à t'immerger en canard

SCUBAPRO
SCUBAPRO

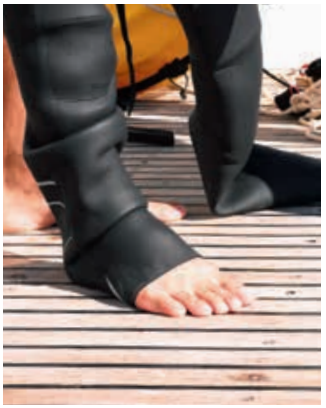
LA PLONGÉE LIBRE

JE CHOISIS MON MATÉRIEL D'APNÉE

LA COMBINAISON

La combinaison doit être parfaitement adaptée à ta taille, sans fermeture pour limiter les entrées d'eau et en néoprène lisse de préférence.

Pour ta combinaison, prévois une solution savonneuse pour en faciliter l'enfilage car elle est fragile, fais attention en passant le coude-pied !



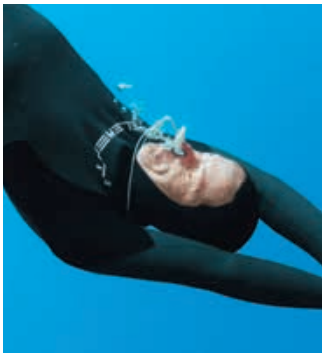
LE RESTE DE L'ÉQUIPEMENT

Le masque doit posséder un petit volume afin de le vider facilement pour économiser de l'air et pour faciliter la compensation.

Les palmes sont chaussantes, pour faciliter l'extension de la cheville avec une voilure souple et longue. La matière est en plastique ou en fibre de verre ou de carbone.

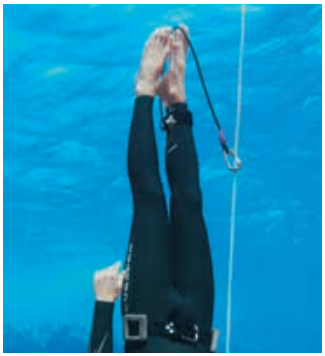
Le tuba doit être simple et court, sans soupape, avec un diamètre moyen.

La ceinture avec une boucle doit être portée sur les hanches, les plombs positionnés sur les côtés.



Le pince-nez (sert lorsque tu fais une immersion libre sans masque) doit obturer tes narines sans te faire mal.

L'ordinateur d'apnée te permettra de chronométrer ton temps d'apnée et de récupération ainsi que de connaître ta profondeur.



La longe est un élément de sécurité incontournable, elle se porte au poignet, à la taille ou à la cheville.

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #2 pour choisir correctement ton matériel d'apnée

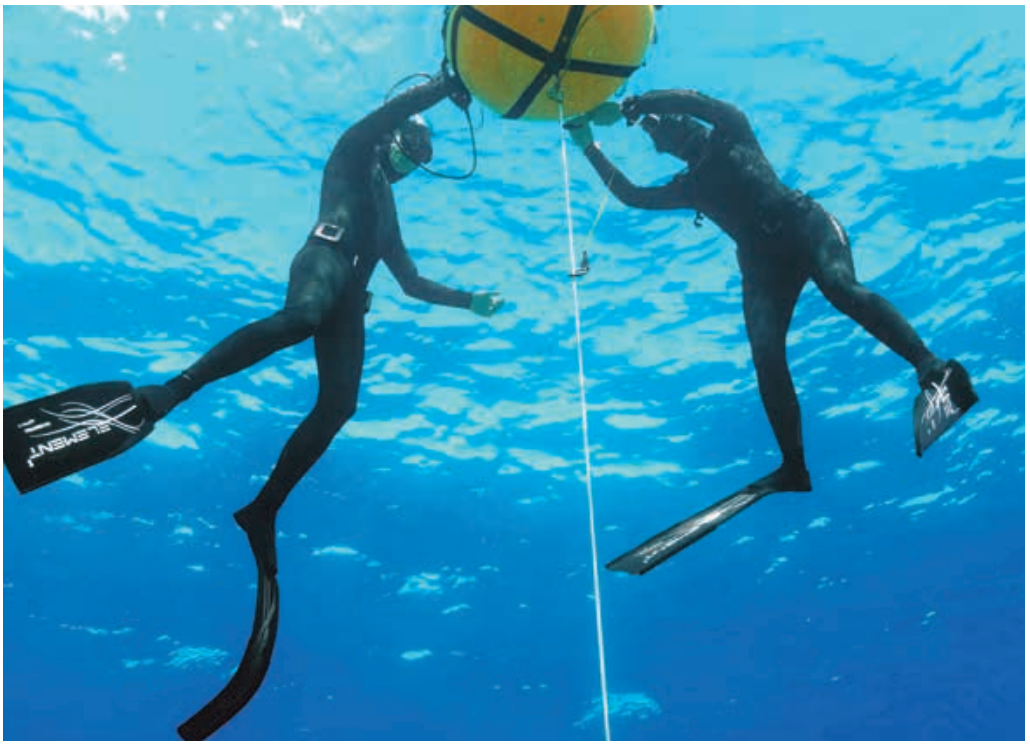
Notre TUTO #3 pour découvrir les astuces pour t'équiper !

Et notre TUTO #4 pour te mettre à l'eau et remonter à l'échelle !

JE RESPECTE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ

Il faut être deux de même niveau pour pouvoir se secourir mutuellement… ton binôme te surveille constamment lorsque tu es sous l'eau prêt à intervenir si besoin.



Tu dois avoir systématiquement **une bouée** comme point d'appui en surface. Elle te servira à baliser ta zone d'apnée.

Elle te servira également à ranger le bout, le lest, les mousquetons dont tu auras besoin pour pratiquer sans risquer de les perdre !

AVANT DE S'IMMERGER

Avant chaque apnée, il ne faut jamais pratiquer l'hyperventilation. Tu t'allonges sur le dos, tu fermes les yeux, tu te relâches...

Tu te concentres en te ventilant calmement (expiration plus longue que l'inspiration).

Tu t'immerges en basculant sur le côté pour faire le moins d'efforts possibles...

À CHAQUE RETOUR EN SURFACE

Prends appui sur la bouée, mets ton masque autour du cou pour faciliter ta ventilation par la bouche et ne pas risquer de le perdre.

Utilise un protocole de sortie qui permettra à ton binôme de vérifier que tu vas bien : **3 inspirations amples + signe OK + à haute voix « je vais bien ».**

Puis fais le signe « ok » à ton binôme. Celui-ci effectue une veille attentive pendant au moins 20 secondes.

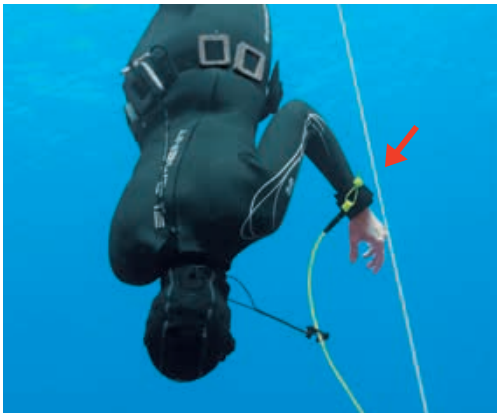
LES + UCPA

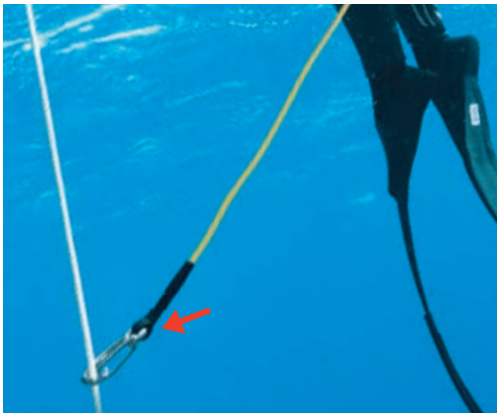
Clique pour regarder notre TUTO #6 pour connaître les protocoles de sécurité à appliquer avant et après chaque immersion !

QU'EST-CE QUE LE POIDS CONSTANT ?

PRÉAMBULE

C'est une apnée qui se pratique avec des palmes, le long d'un bout lesté accroché à une bouée. Tu es relié(e) au bout avec une longe dont l'extrémité, équipée d'un mousqueton, glisse le long du filin. La descente et la remontée se font seulement à l'aide de tes palmes. Trois phases caractérisent cette apnée : l'immersion, la coulée et la remontée.



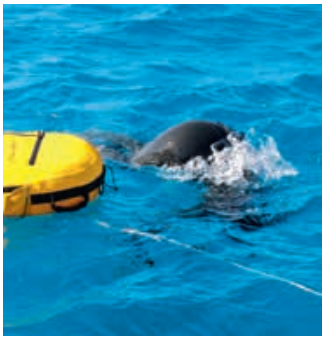


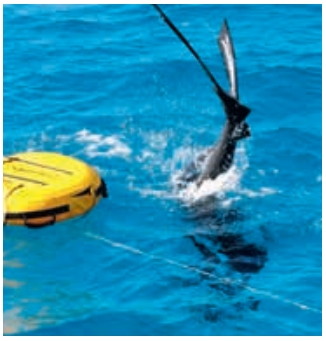
LA PHASE D'IMMERSION

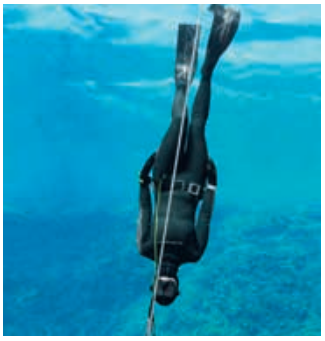
À l'aide d'une « coulée » ou d'un « canard », elle doit être dynamique…

Pense à commencer à palmer dès que tes palmes sont sous l'eau. N'oublie pas de compenser tes oreilles dès le début de ton immersion.

Descends de manière rectiligne le long du bout, ta tête doit rester dans une position neutre, dans le prolongement de ton corps pour éviter une hyperextension. Garde un palmage ample… tu dois toujours voir le bout face à toi.

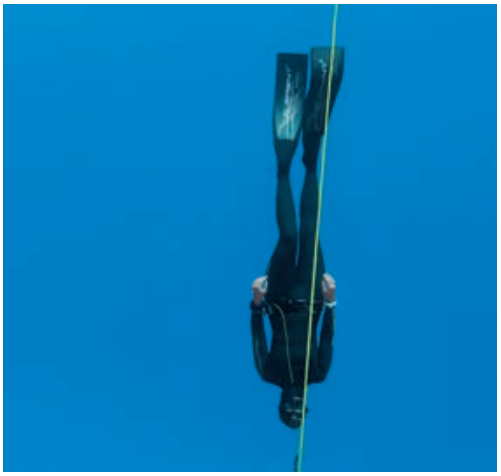






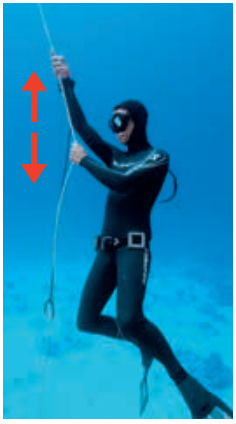
LA PHASE DE COULÉE

Ton lestage doit te permettre d'atteindre le point de neutralité autour des 10 mètres. Tu sens que tu n'as plus besoin de palmer pour descendre. C'est ce qu'on appelle la « coulée ».

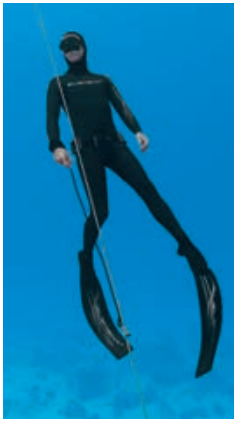


LA PHASE DE REMONTÉE

Arrivé(e) au fond, ta longe arrive en butée sur le lest du bout, tu peux te servir de celui-ci comme d'une corde à un arc pour t'aider à te retourner.



Tire sur le bout pour indiquer à ton binôme que tu entames ta remontée.



Donne quelques coups de palmes énergiques pour te décoller du fond.

Garde la tête dans l'axe du corps en visant ton bout sans regarder vers la surface.
Ton binôme viendra à ta rencontre pour t'accompagner jusqu'à la surface.

LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #7 et notre TUTO #8 pour comprendre comment réaliser cette apnée avec tes palmes à l'aide de nos conseils en images

QU'EST-CE QUE LE POIDS CONSTANT SANS PALME ?

PRÉAMBULE

C'est réaliser une apnée sans modifier son poids à la descente et à la remontée. Il existe 2 façons de réaliser cette apnée.

- En se déhalant le long du bout sans se servir de ses jambes (appelée « immersion libre »).
- En nageant la brasse lors de la descente et de la remontée sans s'aider du bout.

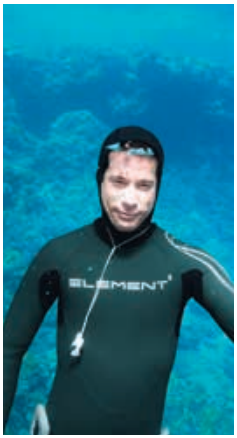
RÉALISER UNE DESCENTE EN IMMERSION LIBRE

En surface, ôte ton masque, positionne ton pince-nez et ta longe correctement et détends-toi...

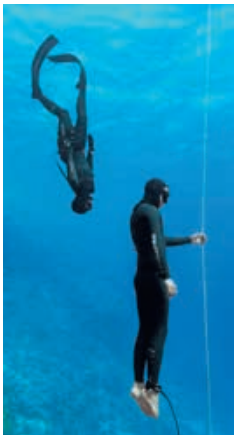
Immerge-toi en coulée, tu es lesté(e) au minimum pour limiter tes efforts. Déhale-toi le long du bout avec des mouvements amples en gardant les jambes collées et tendues.

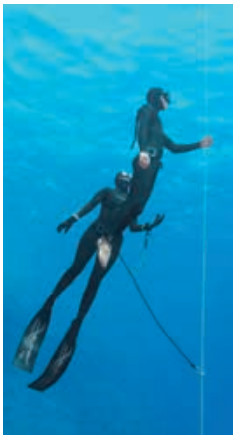
RÉALISER UNE REMONTÉE EN IMMERSION LIBRE

Pense bien à enlever ton pince-nez lorsque tu remontes.



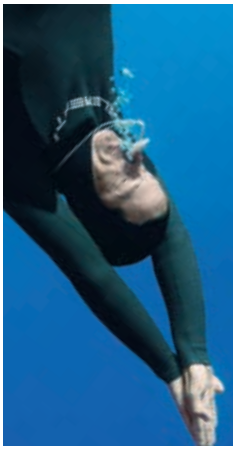
Ton binôme viendra à ta rencontre pour t'accompagner jusqu'à la surface.

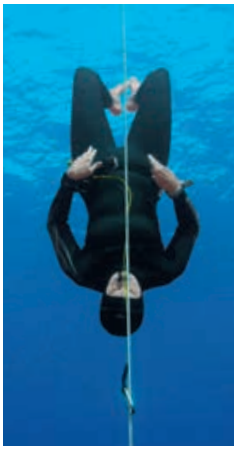


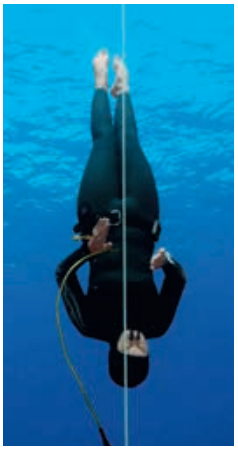


EN POIDS CONSTANT

Mets tes mains jointes au-dessus de la tête, ramène-les à plat dans l'eau au niveau de ta poitrine et pousse l'eau jusqu'au niveau des hanches.







LES + UCPA

Clique pour regarder notre TUTO #9 pour comprendre en images comment réaliser des apnées en poids constant sans palmes !

QU'EST-CE L'APNÉE EN POIDS VARIABLE AVEC UTILISATION D'UNE GUEUSE FREINÉE ?

PRÉAMBULE

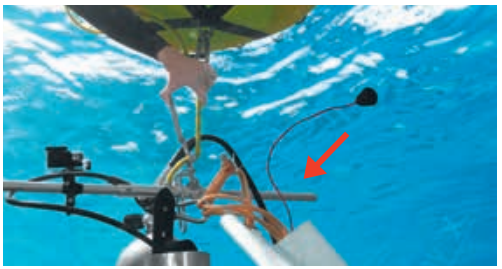
C'est réaliser une apnée en modifiant son poids à la descente et à la remontée. Utilisation d'un lest pour s'immerger plus facilement, remontée à l'aide d'un ballon rempli d'air comprimé : les efforts sont réduits au minimum.

Une gueuse est composée de 4 parties

1. Un axe central avec 2 poignées.
2. Un support pour fixer un bloc de plongée.
3. Un lest de plusieurs kilos de plombs empilés.
4. Un parachute de 30 l.

Sur l'axe central, la manette de frein permet de contrôler ta vitesse de descente.

- Quand tu la sers, elle ne te freine pas.
- Lorsque tu la lâches, elle te bloque.

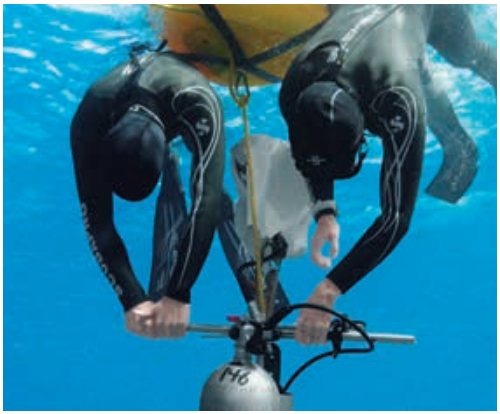


Descente : manette bloquée.

UTILISER DE LA GUEUSE

L'utilisation de la gueuse est réservée aux apnéistes expérimentés. Elle possède 2 poignées, tu peux être seul(e) ou accompagné(e) d'un binôme du même niveau que toi pour travailler dessus. Une sécurité en surface sera toujours nécessaire dans les 2 cas.

Coordonne ta descente avec ton binôme. Pense à bien compenser tes oreilles pendant ta descente qui peut être très rapide !



Arrivé(e) au fond, ouvre la vanne du bloc de plongée pour remplir le parachute d'air. Lâche la gueuse lorsque tu approches de la surface.

LES + UCPA

Clique pour regarder nos TUTOS #10 et TUTO #11 pour comprendre comment fonctionne et s'utilise une gueuse freinée !

COMMENT EFFECTUER LA REMONTÉE D'UN APNÉISTE EN DIFFICULTÉ ?

Le sauveteur doit se positionner derrière la victime et lui passer son bras sous le sien.

Il doit commencer à la redresser avec son autre bras puis passer derrière elle ou sur le côté.

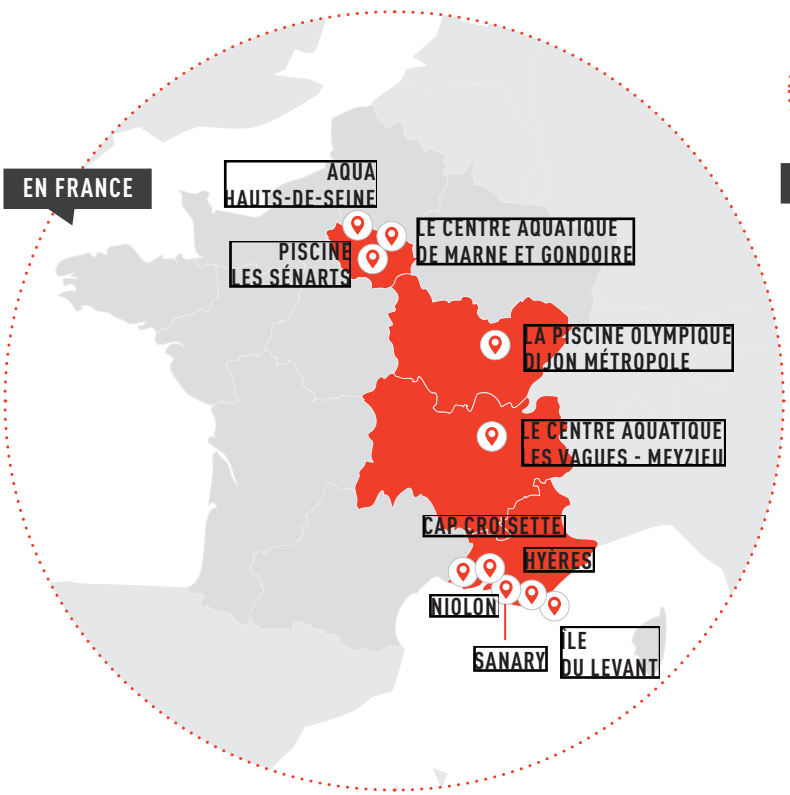
Il doit plaquer sa main sur sa bouche et sur son nez pour l'empêcher de reprendre une inspiration sous l'eau.

Puis palmer vers la surface.

LES + UCPA

Clique pour regarder notre dernier TUTO #12 qui te donnera un aperçu en images du plaisir de la pratique de la plongée libre en milieu naturel !

OÙ PLONGER À L'UCPA ?



AUX 4 COINS DU MONDE

Découvrez aussi nos spots de plongée en Asie, aux Caraïbes, en Mer Rouge et au bord de l'Océan Indien.

BESOIN DE + D'INFOS ?

RETROUVEZ TOUS NOS TUTOS PLONGÉE & APNÉE

CLIQUE OU RDV SUR YOUTUBE "TUTORIELS PLONGÉE UCPA"

CLIQUE OU RDV SUR YOUTUBE "TUTORIELS APNÉE UCPA"

UCPa.com

3260 dites UCPa Service 0,15 €/min + prix appel

SCUBAPRO 60 YEAR 1963 2023 ANNIVERSARY

SCUBAPRO est synonyme d'Innovation depuis 60 ans. Pour plus d'une moitié de siècle, les plongeurs ont regardé du côté de SCUBAPRO pour s'équiper.

Après avoir été fondée en 1963, la marque SCUBAPRO s'est toujours positionnée comme pionnière en matière d'innovations qui améliorent l'expérience de plongée.

SCUBAPRO

Partenaire Officiel des Centres de Plongée UCPA. Pour la plongée, l'UCPA fait confiance aux produits SCUBAPRO adaptés à tous les niveaux de pratique, du débutant à l'expert.

scubapro.com

UCPA SPORT VACANCES – Association loi 1901 à but non lucratif. L'UCPA est agréée par les pouvoirs publics, entreprise solidaire, association de jeunesse et d'éducation populaire, fédération sportive et partenaire de l'éducation nationale – Siret : 775 682 040 01964 – APE : 9319Z – N°AF : IM075110249 – Garantie financière : UNAT, 8 rue César Franck 75015 Paris – Garantie responsabilité civile professionnelle : MAIF, société d'assurances mutuelle à cotisations variables CS 90 000 – 79038 Niort Cedex – Coordonnées bancaires : Crédit Coopératif 42559 0005 41020015382 68 – Siège Social : 21 rue de Stalingrad 94110 ARCUEIL – Tél. : 01 45 87 45 87 – Fax : 01 45 87 45 88 – Site web : www.ucpa.com – Crédits photos : Thomas Escudié, Michel Dune, Fabien Thibault, Patricia Breton, Bruno Longo, Gilles Diraimondo, Paul Roux. 2022_191.