

Exemple de planification des plongées en milieu protégé

Plongée 1 en milieu protégé

- Préparation de l'équipement et désembuage du masque
- Mise à l'eau, mettre l'équipement et le lestage
- Contrôle de sécurité pré plongée – guidé
- Gonflage/dégonflage du gilet en surface
- Initiation à la respiration sous l'eau
- Purge du détendeur – par expiration et par le bouton de surpression
- Récupération du détendeur
- Vidage du masque partiellement rempli
- Utilisation de la source d'air de secours
- Descente et équilibrage
- Nage sous l'eau
- Signes de plongée
- Utilisation du manomètre et contrôle de la réserve d'air
- Amusement et pratique des exercices
- Remontée et flottabilité positive
- Gonflage du gilet à la bouche en surface
- Nage en surface et bonnes habitudes en surface
- *Largage d'urgence du lest (exercice flexible)*
- Sortie de l'eau
- Démontage et entretien de l'équipement

Plongée 2 en milieu protégé

- Planification de la plongée et rappel de la gestion de l'air
- Monter et mettre l'équipement
- Contrôle de sécurité pré plongée
- Mise à l'eau en eau profonde
- Contrôle du lestage
- Purger et respirer sur le tuba
- Échange tuba/détendeur
- Nage sur tuba avec le binôme
- *Déconnecter le flexible de l'inflateur (exercice flexible)*
- *Réajuster une sangle de bouteille desserrée (exercice flexible)*
- Descente en cinq points
- Flottabilité nulle
- Vidage du masque complètement rempli
- Enlever, remettre et vider le masque
- Respiration sans masque
- Exercice de panne d'air
- Gestion de l'air avec marge d'erreur de 20 bar/300 psi
- Amusement et pratique des exercices
- Remontée en 5 points
- Sortie de l'eau
- Démontage et entretien de l'équipement

Plongée 3 en milieu protégé

- Monter et mettre l'équipement, puis contrôle de sécurité pré plongée
- Mise à l'eau en eau profonde
- Contrôle et ajustement du lestage
- *Enlever et remettre le lestage en surface (exercice flexible)*
- Soulagement d'une crampe
- Descente avec référence visuelle
- Ludion
- Répartition de l'équipement et positionnement du lestage
- Panne d'air/utilisation de la source d'air de secours (donneur et receveur) nage et remontée
- Remontée d'urgence contrôlée
- Gestion de l'air avec marge d'erreur de 20 bar/300 psi
- Amusement et pratique des exercices
- Remontée en 5 points
- Sortie de l'eau
- Démontage et entretien de l'équipement

Plongée 4 en milieu protégé

- Monter et mettre l'équipement, puis contrôle de sécurité pré plongée
- Mise à l'eau
- Contrôle du lestage et de la répartition de l'équipement
- Remorquage d'un plongeur fatigué
- Enlever et remettre le scaphandre en surface
- Descente – s'arrêter avant de toucher le fond
- Nage sous l'eau au-dessus d'un fond simulé fragile
- Ludion – gonflage du gilet à la bouche
- Respiration sur un détendeur en débit continu
- Nage sans masque
- Gestion de l'air avec marge d'erreur de 20 bar/300 psi
- Amusement et pratique des exercices
- Remontée sans toucher le fond
- *Exercices de plongée libre (exercice flexible)*
- Sortie de l'eau
- Démontage et entretien de l'équipement

Plongée 5 en milieu protégé

- Monter et mettre l'équipement, puis contrôle de sécurité pré plongée
- Mise à l'eau
- Enlever et remettre le scaphandre – sous l'eau
- Enlever et remettre le système de lestage – sous l'eau
- Mini plongée
- Sortie de l'eau
- Démontage et entretien de l'équipement

Exemple de planification des plongées en milieu naturel

Plongée 1 en milieu naturel

- Briefing et rappel des signes
- Acclimatation avant la plongée
- Monter et mettre l'équipement
- Contrôle de sécurité pré plongée
- Mise à l'eau – flottabilité positive
- Contrôle et ajustement du lestage
- *Échange tuba/détendeur (exercice flexible)*
- Descente contrôlée
- Contrôle de la répartition de l'équipement
- Vidage du masque partiellement rempli
- Récupération et purge du détendeur
- Exploration du site de plongée
- Contrôle de la réserve d'air
- Remontée
- *Largage d'urgence du lest (exercice flexible)*
- Sortie de l'eau
- Démontage et entretien de l'équipement
- Débriefing et enregistrement de la plongée

Plongée 2 en milieu naturel

- Planification de la plongée et briefing
- Monter et mettre l'équipement
- Contrôle de sécurité pré plongée
- Mise à l'eau et bonnes habitudes en surface
- Contrôle du lestage et de la répartition de l'équipement
- Gonflage du gilet à la bouche en surface
- *Soulagement d'une crampe (exercice flexible)*
- *Remorquage d'un plongeur fatigué (exercice flexible)*
- Descente contrôlée
- Flottabilité nulle
- Vidage du masque complètement rempli
- Utilisation d'une source d'air de secours (donneur/receveur) et remontée
- Exploration du site – éviter de toucher le fond et rester proche du binôme
- Gestion de l'air avec marge d'erreur de 20 bar/300 psi et signe indiquant l'air restant
- Remontée en cinq points – palier de sécurité, si possible
- *Déploiement du tube de signalisation gonflable (exercice flexible)*
- Sortie de l'eau
- Démontage et entretien de l'équipement
- Débriefing et enregistrement de la plongée

Plongée 3 en milieu naturel

- Planification de la plongée et briefing
- Monter et mettre l'équipement
- Contrôle de sécurité pré plongée
- Mise à l'eau et bonnes habitudes en surface
- Contrôle du lestage et de la répartition de l'équipement
- *Enlever et remettre le système de lestage et le scaphandre en surface (exercice flexible)*
- *Effectuer un trajet en ligne droite au compas en surface (exercice flexible)*
- Descente avec une référence visuelle
- Ludion – gonflage du gilet à la bouche
- Enlever et remettre le masque
- *Navigation au compas sous l'eau (exercice flexible)*
- *Remontée d'urgence contrôlée (exercice flexible)*
- Exploration du site – éviter de toucher le fond et rester proche du binôme
- Gestion de l'air avec marge d'erreur de 20 bar/300 psi et signe indiquant l'air restant
- Remontée en cinq points – palier de sécurité, si possible
- Sortie de l'eau
- Démontage et entretien de l'équipement
- Débriefing et enregistrement de la plongée

Plongée 4 en milieu naturel

- Planification de la plongée en utilisant l'Ardoise de planification d'une plongée
- Monter et mettre l'équipement
- Contrôle de sécurité pré plongée
- Mise à l'eau et bonnes habitudes en surface
- Contrôle du lestage et de la répartition de l'équipement
- Descente sans référence
- Exploration du site en équipe de binômes – éviter de toucher le fond et rester proche du binôme
- Gestion de l'air avec marge d'erreur de 20 bar/300 psi et signe aux moments de faire demi-tour et de remonter
- Remontée en cinq points et palier de sécurité
- Sortie de l'eau
- Démontage et entretien de l'équipement
- Débriefing et enregistrement de la plongée