LE NARCOSÉ

Février 2006

BONNE ANNEE

&

MEILLEURS VOEUX

2006 !

SOMMAIRE

Sortie à Bécon les Granits 3

Perfectionnement de la stabilisation 7

Comment choisir son matériel ? 8

Rubrique témoignage 10

FFESSM ASSURANCE 11

Planning des cours de biologie 12

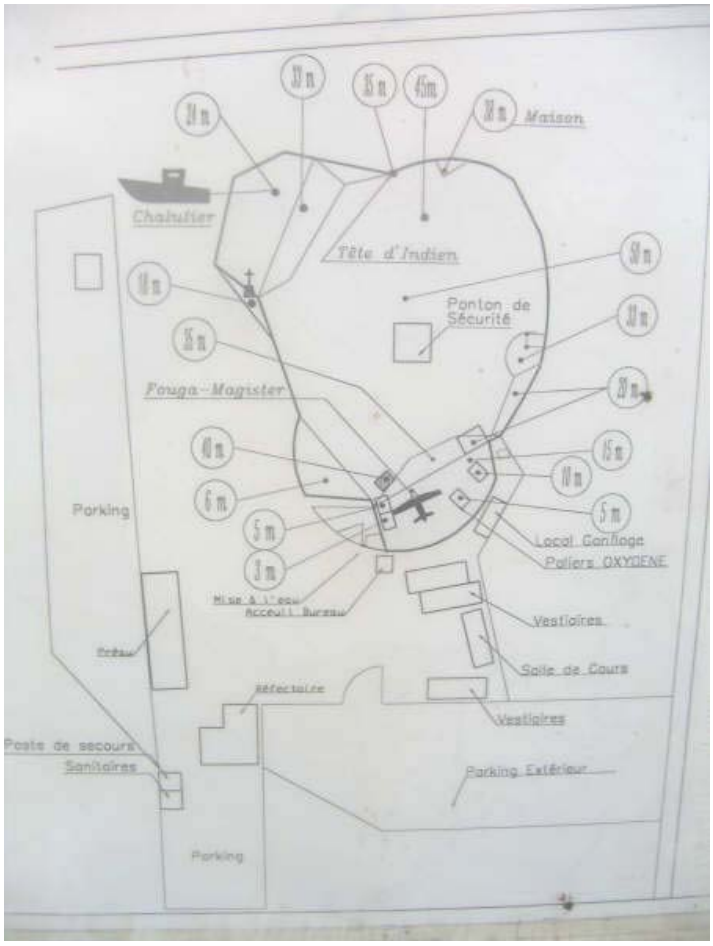
INFO

- Hugo Fournier nous propose la visite de l'aquarium Sea-Life le dimanche 26 février. Si nous sommes suffisamment nombreux, nous pourrons bénéficier du tarif de groupe. Rendez-vous à 10h00 précise dans le grand parking gratuit situé en face de l'entrée. Accès par l'A4 sortie **'Val d'Europe'.**
- Appel à témoin : Gilles a eu la merveilleuse idée de nous proposer de raconter ses vacances accompagnées de quelques photos. Son témoignage paraîtra dans le prochain numéro, avis aux amateurs… !
- Chers internautes, le journal peut être envoyé au format pdf, si vous souhaitez le recevoir, écrivez-nous à l'adresse suivante : hysice@hotmail.com

EDITO DU PRESIDENT

Journal réalisé par Nathalie Laratte et Sophie Gunther - Imprimé par AMP.
Avec la participation d'Hugo Fournier
Relecture : Viviane Cettour

CARRIERE « LA ROCHE BLEUE »



Elle doit son appellation à la teinte bleue de son granit. Très ancienne, elle fut aussi la plus importante des carrières de Bécon. L'après guerre 1914-1918 assura son renom avec la réalisation de nombreux monuments commémoratifs. Les besoins de reconstruction consécutifs à la guerre 1935-1945 lui donnèrent un nouvel élan : elle produisait en effets des milliers de tonnes de gravier, moellons et pavets mosaïques. Elle fut raccordée en 1947 à la ligue du « Petit Anjou » : le populaire petit train put ainsi pénétrer sur son site, afin d'y charger directement le granit. L'activité de la roche bleue cessa en 1960.

LES ETAPES DE LA PREPARATION POUR LE PASSAGE DU NIVEAU I

- Utilisation de son matériel
- Comportements et gestes techniques en surface

- Immersions et retour en surface
- Maîtrise de la ventilation en plongée

- Réactions aux situations usuelles
- Connaissance théorique élémentaire

Astuces pour un bon lestage.

A votre première plongée dans un milieu naturel, vous vous équipez d'une ceinture de plombs, mais comme vous ne savez pas exactement combien il vous en faut, vous demandez conseil, et on y va un peu au pifomètre…
Une fois dans l'eau, pour vérifier que votre lestage vous convient, videz totalement votre gilet stabilisateur, et soufflez tout l'air de vos poumons. Vous devez descendre sans aucun effort. Si vous ne coulez pas, c'est que vous n'êtes pas suffisamment plombé. Ca c'est pour le cas où vous n'auriez pas mit assez de plombs.
Il faut donc aussi déterminer si vous n'êtes pas trop lesté. Idem, une fois dans l'eau vous videz totalement le gilet stabilisateur, et vous gonflez vos poumons, vous devez flotter. Si vous coulez, c'est que vous êtes trop lesté.

Donc 2 manips :

- Je vide mon gilet stabilisateur totalement et je gonfle mes poumons : <u>je dois flotter</u>.
- Je vide mon gilet stabilisateur totalement et je vide mes poumons : <u>je dois couler</u>.

L'équilibrage deviendra un jeu d'enfant !

Dernier 'truc' : notez dans votre carnet de plongées votre lestage pour les différents milieux naturels, ainsi vous saurez approximativement de combien de plombs vous avez besoin.

LES ETAPES DE LA PREPARATION POUR LE PASSAGE DU NIVEAU II

- Utilisation de son matériel

- Comportements et gestes en surface

- Immersions et retour en surface

- Maîtrise de la ventilation en plongée

- Réactions aux situations usuelles

- Autonomie de plongée dans l'espace médian

- Connaissances théoriques

LES ETAPES DE LA PREPARATION POUR LE PASSAGE DU NIVEAU III

- Utilisation du matériel

- Immersions et retour en surface

- Maîtrise de la ventilation dans l'espace lointain

- Dans l'espace lointain, réactions aux situations

- Autonomie dans l'espace lointain

- Connaissance théorique

Perfectionnement de la Stabilisation

Justification

Il est surprenant de se voir proposer de faire des exercices « techniques » dans le cadre de la plongée Bio, et pourtant, c'est un plus qui échappe à beaucoup. On sait faire le « poumon-ballast » depuis les premières leçons de plongée en piscine, mais, souvent, on ne le fait pas assez bien pour faire de la Bio dans de bonnes conditions :

a – la **Sécurité** : les plongeurs Bio sont appelés à concentrer leur attention sur l'observation des espèces rencontrées, de ce fait, ils sont moins attentifs à ne pas toucher le fond qui comporte des dangers potentiels non négligeables surtout en mers tropicales. Ils ont donc besoin, plus que les autres plongeurs, d'avoir un meilleur automatisme de leur stabilisation en pleine eau.

b – le **Confort** : le plongeur Bio recherche les meilleures conditions possibles pour ses observations qui peuvent prendre un certain temps, il ne doit plus être préoccupé par l'obligation de palmer pour se maintenir à profondeur et distance constantes. C'est aussi un plus pour faire des photos sans abîmer.

c – la **Préservation** : On n'arrache plus les gorgones avec les palmes.

Rappels Techniques

Le Poumon-ballast consiste à gonfler les poumons en respirant afin d'arriver à équilibrer les masses plongeur + équipement et celle du fameux volume d'eau déplacé (application de la « Poussée d'Archimède »). En plongée le plus gros du travail est fait en gonflant la stab avec le direct-system, les poumons du plongeur assurent le complément final.

Comme le plongeur doit respirer de temps à autre (!) on pourrait croire que chaque fois qu'il prend une inspiration il va immédiatement remonter vers la surface et chaque fois qu'il va souffler, il va redescendre. Ce serait vraiment très inconfortable ! Heureusement, vous savez qu'il n'en est rien !

Vous avez pu observer en plongée que vos mouvements vers le haut ou vers le bas ne sont pas instantanés. Lorsque vous gonflez votre stab ou vos poumons, il y a un certain temps de retard, ce mouvement, s'il n'est pas compensé, prend de la vitesse progressivement.

C'est ce temps de retard qui permet à un plongeur bien entraîné de donner l'apparence qu'il est parfaitement immobile, bien stabilisé : il reprend sa respiration avant que le mouvement vers le bas soit perceptible, et réciproquement. En fait, il a su acquérir par l'entraînement et l'habitude un automatisme adapté de son cycle respiratoire. C'est l'objet des exercices que nous allons vous proposer.

Les premiers essais sont toujours difficiles, il faut trouver le « bon moment » pour reprendre sa respiration et déterminer son ampleur, c'est exactement comme pour apprendre à marcher ! Ensuite les automatismes trouvent leur place peu à peu et, après un entraînement plus ou moins long, l'équilibre est maintenu sans qu'on s'en aperçoive, bravo bébé marche !

C'est par la prise de conscience de la gestion fine de sa flottabilité que le plongeur-Bio saura parfaitement maîtriser non seulement son équilibre dans l'eau mais aussi la composante verticale de ses déplacements. Cette maîtrise favorise l'approche des espèces animales ou végétales pour des observations dans les meilleures conditions, quelques petits coups de rames avec les mains suffisent aux déplacements.

Les Exercices en Question (animation à la fosse UCPA, le dimanches matin 19 mars 2006 à 9h30)

Le YOYO

A 20 mètres de profondeur (fosse), gonfler les poumons au maximum puis compléter avec la stab au direct-system jusqu'au décollement. Maîtriser aussitôt la vitesse de remontée en soufflant l'air de vos poumons, vous ne touchez plus au direct-system jusqu'à la fin de l'exercice !

Au fond de la fosse, vous respirez « poumons pleins », aussi fréquemment que vous voulez. Respiration « poumons pleins », cela veut dire que vous êtes beaucoup plus longtemps avec les poumons pleins d'air que vides. Arrêt à 15 mètres, stabilisation pendant une minute, puis vous redescendez en soufflant votre air, vous ne touchez pas au direct-system !

Vous refaites cet exercice en vous arrêtant à 10, puis à 5 mètres. Vous n'utilisez pas vos palmes pour vous aider à monter, juste le « poumon-ballast », un petit mouvement des mains est permis pour vous orienter. Bien sûr, dans la partie haute de l'exercice, vous respirez « poumons vides ».

Nous n'avons pas tous la même capacité pulmonaire, de ce fait ne soyez pas surpris si vous ne pouvez pas réussir l'exercice à 5 mètres, fixez-vous une profondeur intermédiaire.

La CIBLE

Après vous être bien stabilisé en position horizontale à 20 mètres, vous survolez le petit puits central du fond sans palmer, en vous aidant de vos mains comme rames jusqu'à y faire pénétrer votre mano que vous aurez pris soin de laisser pendouiller au bout de son tuyau ! Vous ne devez jamais toucher le fond, ni avec une palme, ni avec une main, ni avec le mano !

C'est chacun son tour ! On s'amuse bien !

Hugo Fournier

Le gilet Stabilisateur

Le gilet stabilisateur apporte confort et sécurité au plongeur en le stabilisant à la profondeur souhaitée, il lui permet de remonter facilement et de flotter en surface. Choisissez votre gilet en fonction de votre taille.

Un gilet réglable permet un ajustement précis quelque soit l'épaisseur de votre combinaison et s'adapte à votre morphologie.

LE TISSU
Il est en général en nylon, suivant la composition, il résiste mieux à la perforation ou à l'abrasion

LA PURGE
Il s'agit d'une valve permettant de libérer l'air du gilet par traction. Elle peut être placée en haut ou en bas du gilet (ou les deux). Il existe également des purges automatiques sur les nouveaux modèles.

LE DIRECT-SYSTEM
Il permet de gonfler son gilet soit avec l'air de la bouteille, soit de le gonfler à la bouche, ou encore de le vider

LE VOLUME
Les ajustables ont un volume inférieur aux complets à cause de leur conception.

LE BACK PACK
Grâce à son sanglage, il permet de maintenir la bouteille au gilet. Il peut être simple ou matelassé

LES POCHES
Zippées ou à velcro, avec ou sans filet drainant. Certains modèles peuvent être équipés de poches à lest permettant de mettre les plombs dans le gilet.

CONSEIL D'UTILISATION

- Pensez à bien vider votre gilet stabilisateur et à bien le rincer après chaque utilisation
- N'oubliez pas de gonfler légèrement votre gilet pour le stockage

Ces conseils sont aussi valables pour les utilisations à la piscine !

Le détendeur

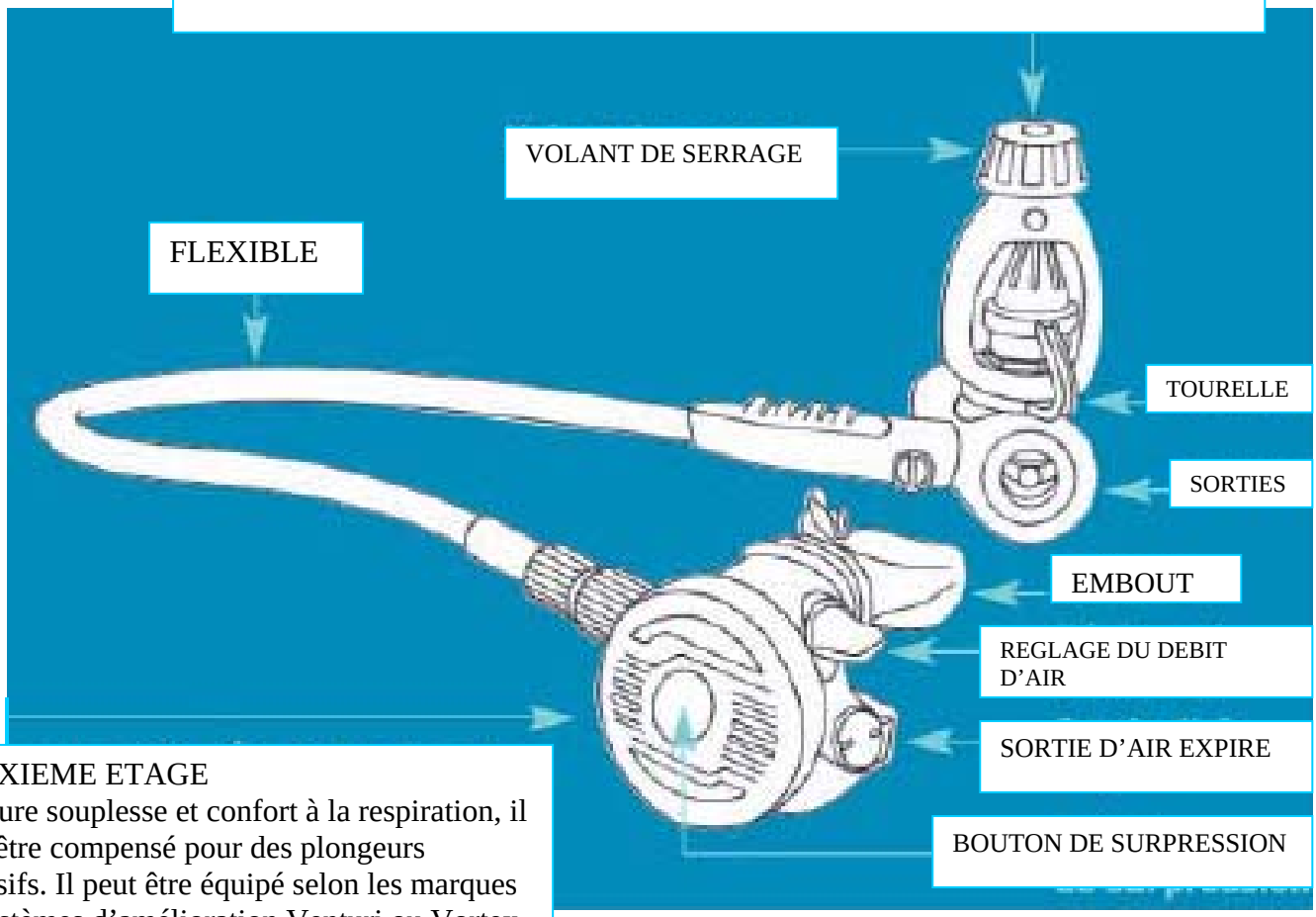
Le détendeur permet de ramener l'air Haute Pression (HP) de votre bloc à la pression ambiante. Il est constitué de 2 éléments :

- Pour votre sécurité, l'utilisation de blocs et détendeurs nécessite une formation appropriée en club.
- Même si votre détendeur, octopus ou manomètre ont peu servi, une révision annuelle est nécessaire afin de vous garantir leur bon fonctionnement et la conformité de votre matériel avec la législation en vigueur.
- Après usage, rincez votre détendeur à l'eau douce en veillant au bon remontage du capuchon du 1er étage (et ceci est aussi valable pour le matériel du club !!!)

PREMIER ETAGE
Il détend l'air sortant du bloc sous haute pression à une moyenne pression, qui est abaissée à son tour par le deuxième étage à pression ambiante, respirable par le plongeur.

Il existe deux types de mécanismes :

- A piston : traditionnel ou compensé, il offre les avantages d'une mécanique simple et robuste. Les premiers étages à piston traditionnel sont simples d'utilisation et convienne aux plongeurs loisirs et aux clubs. Les premiers étages compensés offrent des performances homogènes quelque soit la profondeur ; ils sont très souples et confortables.
- A membrane : Un premier étage à membrane est réputé plus souple et confortable. Sa mécanique est en revanche plus complexe. Il est particulièrement adapté aux plongées en eaux froides.



DEUXIEME ETAGE
Il assure souplesse et confort à la respiration, il peut être compensé pour des plongeurs intensifs. Il peut être équipé selon les marques de systèmes d'amélioration Venturi ou Vortex.

RUBRIQUE TEMOIGNAGE

- Les symptômes des perturbations profondes

Mieux vaut connaître que l'on s'apprête à apprivoiser. La sensation d'ivresse qui peut nous être familière n'étant pas toujours un facteur limitant, savoir lire les signes de danger est le seul moyen de poser ses propres limites.

A grande profondeur, le rétrécissement du champ visuel est l'un des premiers symptômes évidents d'un état narcotique sévère. Si vous avez déjà observez un paysage avec des jumelles inversées, vous n'aurez aucun mal à imaginer les troubles visuels qui accompagnent ce phénomène. L'impression de réduction du champ de vision est angoissante, d'autant plus qu'avec elle, c'est l'ensemble des perceptions qui diminuent. L'attention se focaliser de manière obsessionnelle sur un détail sans importance, pendant que tous les paramètres critiques à gérés sont totalement ignorés. De ce premier stade découle un deuxième symptôme, qu'on pourra appeler « rétrécissement cognitif », qui empêche le plongeur d'analyser correctement un problème pour aboutir à des solutions logiques. Il pourrait par exemple s'essouffler à vouloir obstinément vider son masque, sans jamais réaliser que la jupe passe sur le bord de la cagoule et permet à l'eau de s'infiltrer continuellement. A ce stade, la diminution des capacités est en effet telle que même des gestes cent fois répétés ne sont plus des automatismes. La dernière étape de ce processus est celle de la perte de contrôle, caractérisé par l'état de panique. Lorsque celle-ci est passive, l'absence de réaction est totale : c'est ainsi que des plongeurs disparaissent parfois en se laissant couler sans fin dans les abysses. Les cas de panique actives sont eux beaucoup plus violent dans leur manifestations et s'illustrent par des rejets d'embout qui aboutissent à la noyade, ou des remontées expresses vers la surface avec toutes les conséquences qu'elles supposent. L'état de stress induit par les symptômes d'un état narcotique avancé ne connaît en principe que deux issues possibles : soit les causes du stress sont rapidement maîtrisées et le problème résolu, ou alors le stress se développe de manière exponentielle et dérape vers l'incontrôlable. Et comme aucun plongeur n'est à l'abri, vouloir compter sur l'assistance de son binôme serait l'une des plus grande erreur que l'on puisse commettre en plongée profonde…

- Le narcotest

Au contact de la narcose, chacun doit être capable de déterminer son état de conscience et ses limites. En progressant en profonde, il est toujours intéressant de réaliser des tests d'acuité à diverses profondeurs. Un exemple est la réalisations de taches mathématique au fond : de simples opérations permettent rapidement d'avoir une idée de sa capacité à réfléchir et peuvent en plus parfaitement s'appliquer d'une façon intelligente à la plongée. On peut ainsi calculer des profils en profondeur à l'aide de ses tables, ou alors déterminer un cap retour avec le compas, plutôt que s'adonner aux tables de multiplications, qui ne représentent rien en plongée. Une autre expérience divertissante consiste à écrire des mots à l'envers, pour observer de quelle manière le plongeur gère le problème et s'il réussi à inverser sans erreurs des termes un peu complexes. En plongée technique, un des moyens souvent appliquer pour évaluer le niveau de narcose est de s'éloigner des signes traditionnels, trop automatiques. Le principe est simple : plutôt qu'un « ok » formé par le pouce et l'index, un plongeur demande à ses binôme si tout va bien en signalant par exemple le chiffre 2 avec ses doigts ; en fonction de ce qui a été convenu au préalable, un binôme devra répondre en affichant le double de ce chiffre, tandis qu'un autre devra seulement l'augmenter d'une unité. Ce genre de procédure permet très rapidement de réaliser si un plongeur ne parvient plus à se concentrer et révèle déjà l'incapacité à respecter des procédures établies. Savoir s'auto évaluer et s'assurer du comportement de ses compagnons, c'est la base des profondes sures !!!

Articles tirés du Plongeur international

FFESSM assurance

UNE NOUVELLE PRESTATION RÉSERVÉE À NOS LICENCIÉS

C'est une grande première : face à la complexité des procédures, pré contentieux ou autres avatars de ce type, qui ne s'est pas trouvé dépourvu, dans l'embarras ou face au vide ? C'est pour ces raisons, qu'à partir du premier janvier 2006, à la demande de la fédération, le Cabinet Lafont, notre assureur officiel et Axa Juridica leader de la protection juridique en France, mettent à la disposition de tous les licenciés de la Ffessm, particuliers personnes physiques, des équipes de juristes dotés du savoir-faire, de la compétence et de la technologie pour les informer, les conseiller.

Dans quels domaines ?

En cas de difficulté juridique ou en prévention de tout conflit opposant un licencié à : un vendeur ou à un prestataire de service, à l'occasion de l'achat, l'entretien, la réparation et le service après-vente. Par exemple lors de l'achat ou de la location d'un bien mobilier lié à l'activité de la plongée sous-marine.

Quelques exemples non exhaustifs

Vous venez de faire l'acquisition d'une bouteille de plongée et vous vous apercevez a posteriori qu'elle est corrodée intérieurement. Si le vendeur ne donne pas une suite favorable à la prise en compte de cette anomalie, les conseillers juristes d'Axa Juridica seront à vos côtés pour vous guider.

Si à la suite d'une panne de matériel, vous vous heurtez à la carence du service après-vente ou à des difficultés à la mise en place de la garantie, les conseillers d'Axa Juridica seront à vos côtés.

En cas de contrôle en mer par les différentes administrations, des difficultés d'interprétation de textes réglementaires peuvent conduire à des différends, les juristes d'Axa Juridica seront là pour vous éclairer sur ces textes réglementaires.

Vous envisagez d'armer un navire pour la pratique de l'activité, quel matériel vous devez avoir à bord, quelles sont les formalités à remplir : les conseillers d'Axa Juridica vous répondront.

Jean-Marc Broner, directeur Ffessm, Bruno Elies, délégué commercial Axa Juridica, Jean-Pierre Montagnon, directeur de la logistique Ffessm, Jean Lafont, cabinet Lafont, Roland Blanc, président Ffessm, Bertrand Reynaud, directeur général Axa Juridica.

Le président, le directeur, le directeur logistique de la Ffessm et Jean Lafont sur le plateau téléphonique constatent l'efficacité d'une juriste.

Et dans quels autres domaines ?

Lors de la conclusion, la mauvaise exécution, l'inexécution ou la rupture d'une prestation de service conclus à titre onéreux et portant sur l'activité de plongée.

Quelques exemples :

Vous venez d'acheter un voyage chez un voyagiste, vous êtes pris en surbooking tant pour le transport que pour l'hébergement. Que faire ?

Vos bagages sont perdus. Que faire ?

Les prestations effectuées ne correspondent à celles payées. Que faire ?

Autant de questions que vous pourrez poser à ces juristes qui pourront vous guider pendant ces moments parfois difficiles à vivre.

Avec quels interlocuteurs ?

Les juristes d'Axa Juridica répondent par téléphone à toute demande d'ordre juridique.

Ils délivrent au bénéficiaire une information pratique à partir des principes généraux du droit français et du droit monégasque.

Comment les contacter ?

Le service d'information juridique par téléphone fonctionne du lundi au vendredi, sauf jours fériés, de 9 heures 30 à 19 heures 30 au numéro suivant : **01 30 97 97 93**

Cette prestation est réservée aux seuls licenciés de la Ffessm titulaires d'une licence de l'année en cours.

Le cabinet Lafont ou l'administration fédérale restent à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

La Ffessm, le cabinet Jean Lafont et Axa Juridica mettent en commun leur volonté de répondre, d'anticiper et de prévenir… Gageons que cette possibilité nouvelle intégrée dans la licence fédérale offrira les garanties d'une efficience accrue : celle d'une assurance partenaire.

Cabinet Lafont
52, boulevard Clémenceau,
66000 Perpignan
Tél. 04 68 35 22 26
<www.cabinet-lafont.com>
<contact.ffessm@cabinet-lafont.com>

PLANNING COURS DE BIO

Initiation à la Biologie Sous-Marine

Année 2005-2006

Date	Sujet
~~Jeudi 20 octobre~~ Lundi 17 octobre	Pourquoi la Biologie? L'arbre phylogénique du monde sous-marin.
Lundi 21 novembre	Les Algues par Hugo Fournier
~~Lundi 12 décembre~~ Lundi 19 décembre	Estran, marées, niche écologique
Lundi 23 janvier	Les Cnidaires
Jeudi 23 février	Les Echinodermes
Lundi 20 mars	Les Arthropodes
Jeudi 27 avril	Les Mollusques
Lundi 22 mai	Couples à intérêt divers!
Lundi 12 juin	A définir suivant vos demandes.

Les cours se déroulent à la piscine de 20h à 21h30

Attention : les dates de cours sont à confirmer la semaine précédente.

Pour tous renseignements complémentaires, contacter Paule ARNAL