

# Comment réussir sa prise de contact ?

Information à l'attention des candidats moniteurs fédéraux

La Gombe - 05/03/2024 - Thomas Coremans MF 1234

# Notre soirée

- La prise de contact
- Repas
- L'optimisation de la décompression
- La réhydratation en pratique





Boulouris, octobre 2022

# Plan du cours

- Objectifs du cours
- Pourquoi?
- La prise de contact en détail: ABCDEF
- Résumé
- La pratique (x2)
- Apprentissage clé – Qu'est-ce qui reste difficile?

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Objectifs du cours

- Vous proposer un canevas, une systématique pour faire une prise de contact qualitative:
  - Toutes les infos importantes
  - De manière structurée
  - En 10 minutes maximum
  - Dans la convivialité



# Pourquoi la prise de contact est-elle importante?



Déterminer si chacun est dans les **CONDITIONS** pour effectuer la plongée envisagée en toute **SECURITE** ?

Être au courant des **ATTENTES** de chacun et donner **ENVIE** !

Administratif

Expérience

Forme physique et mentale

Matériel adapté

La prise de contact s'effectue idéalement avant d'embarquer sur le bateau afin de pouvoir adapter la plongée / réorienter le plongeur en fonction des résultats de la prise de contact

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# PPPlongée **SS**ous **M**arine

**P**rise de contact

**P**rofil et planification

**P**rotocole (si exercice)

**S**ignes

**S**écurité

**M**atériel

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# PPPlongée **SS**ous **M**arine

**P**rise de contact

**P**rofil et planification

**P**rotocole (si exercice)

**S**ignes

**S**écurité

**M**atériel

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Prise de contact

**A**ministration

**B**revets et expérience

**C**orps

**D**écompression

**E**quipements

**F**ormation



**Astuces** : Essayez de faire participer tout le monde lors de la prise de contact. Ainsi vous capterez l'attention de tous !

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Administration

Prénom    Nom    Fédération / Club



Cotisation (assurance)



Visite médicale

**Astuces** : Tout le monde ne plonge pas à la Lifras. Autres fédérations, autres règles . Exemple: pas de visite médicale avec un plongeur PADI muni d'une assurance DAN.

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Brevets et expérience



Niveau – Depuis quand –  
Prérogatives



Brevets de spécialisation



Brevets dans d'autres  
fédérations

## Astuces :

- Ne pas oublier le PPA  
et notamment pour les assistants moniteurs ...
- Le 2\* Nelos est limité à 30m
- PADI: pas de déco admise sauf si spécialisation  
et pas plus bas que 40m en France (CdS)

# Brevets et expérience



N°	Date	LIEU	Profondeur max.	Temps tablés	Paliers		Durée totale	Hr de sortie	Indice "S"	Remarques - Incidents	
										Découvertes	Faune & Flore
					3						
					6						
					9						
					12						
					15						
					18						
					21						
					24						
					27						
					30						
					33						
					36						
					39						
					42						
					45						
					48						
					51						
					54						
					57						
					60						
					63						
					66						
					69						
					72						
					75						
					78						
					81						
					84						
					87						
					90						
					93						
					96						
					99						
					102						
					105						
					108						
					111						
					114						
					117						
					120						
					123						
					126						
					129						
					132						
					135						
					138						
					141						
					144						
					147						
					150						
					153						
					156						
					159						
					162						
					165						
					168						
					171						
					174						
					177						
					180						
					183						
					186						
					189						
					192						
					195						
					198						
					201						
					204						
					207						
					210						
					213						
					216						
					219						
					222						
					225						
					228						
					231						
					234						
					237						
					240						
					243						
					246						
					249						
					252						
					255						
					258						
					261						
					264						
					267						
					270						
					273						
					276						
					279						
					282						
					285						
					288						
					291						
					294						
					297						
					300						



Nombre de plongées



Date des dernières plongées

- Réadaptation?
- Successive ?
- Longue interruption ? Régularité ?

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Brevets et expérience



N°	Date	LIEU	Profondeur max.	Temps tablés	Palliers				Durée totale	Hr de sortie	Indice "S"	Remarques - Incidents	
					3	6	9	sécu				Découvertes	Faune & Flore



**Lieu:** par rapport à la plongée envisagée, checker l'expérience (récente):

- Site connu ?
- Mer / carrière
- Depuis un bateau
- Epave / Sec / Tombant
- Dans le bleu
- Courant
- Eaux chaudes / froides

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Brevets et expérience



N°	Date	LIEU	Profondeur max.	Temps tables	Paliers				Durée totale	Hr de sortie	Indice "S"	Remarques - Incidents	
					Découvertes		Faune & Flore					Épreuve	Nx
					3								
					6								
					9								
					1000								



## Profondeur max:

- Combien de plongées (récentes) à la profondeur envisagée?
- Comment cela s'est-il passé?
- Profondeurs habituelles



## Paliers:

- Combien de plongées (récentes) à décompression obligatoire?
- TTS habituel?
- Avec parachute?

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Brevets et expérience



N°	Date	LIEU	Profondeur max.	Temps tables	Palliers				Durée totale	Hr de sortie	Indice "S"	Remarques - Incidents	
					Découvertes		Faune & Flore					Nx	Épreuve
					3								
					6								
					9								
					1000								



**Durée totale:** si fort court, penser à consommation / sensibilité au froid



**Compagnon:** si toujours le même, penser habitudes



**Nx:** si plongée systématique au Nx, penser antécédents et MOD

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Brevets et expérience

Pour les différents éléments d'expérience récoltés, attribuez un feu vert, orange ou rouge:



**Les feux verts** : aucun problème, le plongeur l'a déjà réalisé, il est capable de le faire.

**Les feux oranges** : petit problème, le plongeur ne l'a jamais fait (ou il y a longtemps) mais cela ne nécessite pas un changement de site.

**Les feux rouges** : le plongeur n'a pas les compétences ou expériences nécessaires pour réaliser cette plongée => changement de site de plongée.

Attention que plusieurs feux oranges peuvent engendrer un changement du site de plongée. A vous d'estimer et de réaliser une bonne analyse du risque ...

**Astuces** : en cas de zone grise sur la profondeur maximale (ex 50m), indiquer que l'on ira d'abord à 40m et que si tout va bien, on envisagera de descendre plus bas.

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Corps



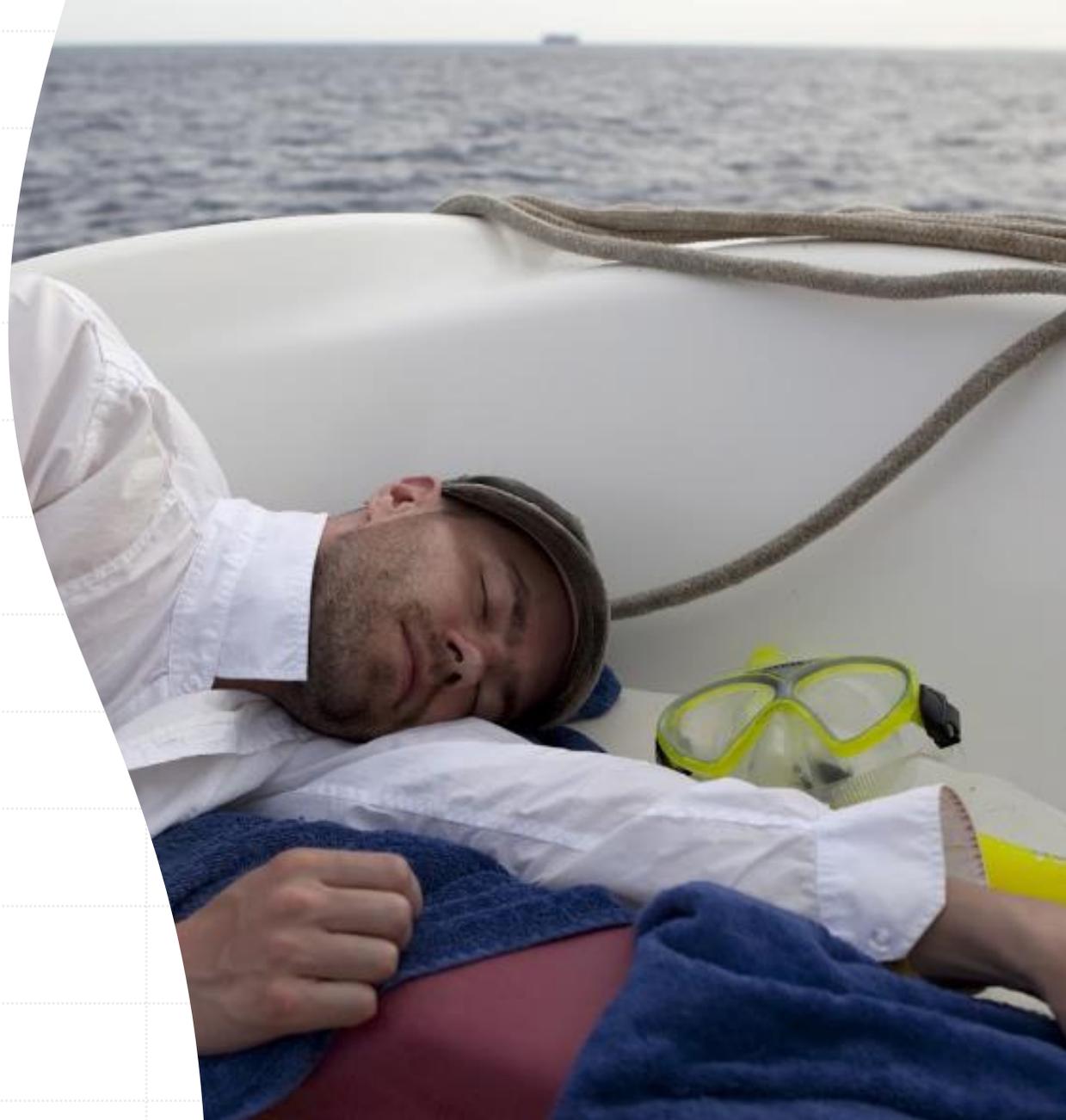
Physique / psychique:  
état de santé ? médicaments ?  
fatigue ? oreilles ? sinus ?



Antécédents d'accidents  
de plongée ?



Mal de mer ?



# Décompression

- ✓ Primaire et back-up
- ✓ Vitesse de remontée (fixe / variable)
- ✓ Paliers (profonds? profondeur? – ex G2)
- ✓ Conservatisme ( $L_x$ , GF, vitesse de saturation/désaturation,..)



Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Equipement



Equipement habituel



Equipement obligatoire (pour Lifras)



Equipement adapté pour la plongée envisagée?

**G**ilet

Aile, jacket, intégré dans la combinaison (réagit moins vite) ?

**A**ir

Volume, pression, gaz utilisé, # détendeurs, bout déco (% en conservatisme?)

**L**estage

Adapté au type d'eau, à une bouteille / combi louée?

**O**rdinateurs

Voir D

**P**etit matériel

Parachute? (longueur du bout? dévidoir?) Tuba ? Sifflet? Lampe?  
Compas? Couteau - Coupe fil? Gants (épave)

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# F

## ormation

Être au courant des **ATTENTES** de chacun et donner **ENVIE** !



Quels sont tes desiderata pour la plongée ?  
Que voudrais-tu **apprendre**?  
Exercices?



Présentation du site



Fixer rendez-vous



Objectifs

Pourquoi

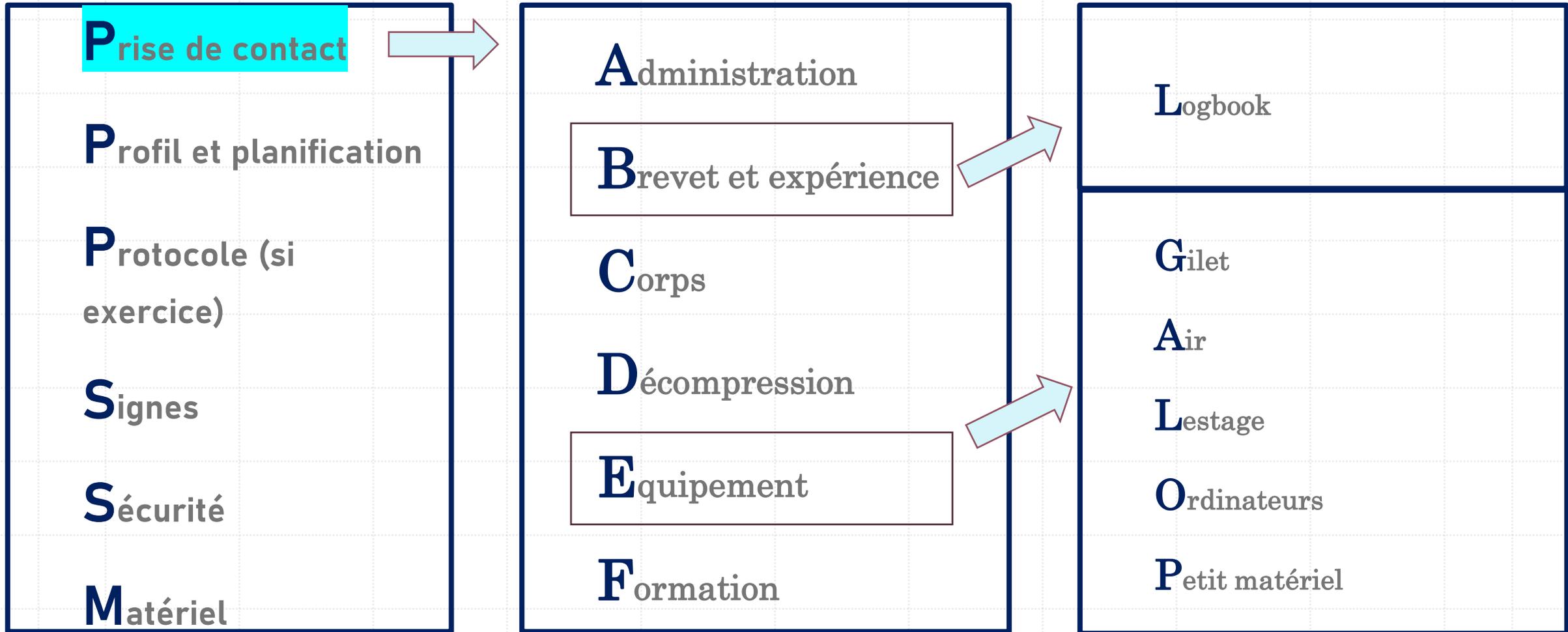
ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# En résumé



# 4 erreurs classiques

- Se baser (et se rassurer erronément) sur le niveau du brevet uniquement
- Se focaliser sur un des membres de la palanquée qui a l'air « approximatif » et oublier les autres
- Ne pas s'informer suffisamment sur l'expérience du plongeur pour la plongée considérée
- Vouloir trop rentrer dans les détails et perdre de vue le temps à votre disposition.
  - Prévoir un rétro-timing: heure de mise à l'eau ← briefing au bord de l'eau ← temps pour s'équiper ← développement du thème ← prise de connaissance est un must
  - Mais aussi: ne poser que les questions pertinentes (si quelqu'un vous dit qu'il a 15 plongées sur le Donator, pas nécessaire de lui demander s'il a déjà plongé d'un bateau et dans le bleu...)

# Check-list

 <b>CMF 2024: la prise de contact</b>  		
	Prénom, brevet, fédération	
<b>Administration</b>	Lifras : <u>Cotisation</u> (l'assurance est alors implicite) et <u>VM</u> Non Lifras : <u>Assurance</u> en cours de validité	
<b>Brevets + expérience</b>	<b>Brevets</b>	
	Fédération? Niveau ? Depuis quand ? Prérogatives	
	Spécialisations (dont PPA)	
	Brevets autres fédérations?	
	<b>Nombre de plongées</b>	x plongées
	<b>Date</b>	Réadaptation? Successive ? Longue interruption ? Régularité ?
	<b>Lieu</b>	Site connu? Mer / carrière Bateau, épave, sec, tombant, dans le bleu, courant, eaux chaudes / froides
	<b>Profondeur</b>	Combien de plongées à la profondeur envisagée? Comment cela s'est-il passé? Incidents? Profondeurs habituelles?
	<b>Paliers</b>	Combien de plongées (récentes) à décompression obligatoire? TTS habituel? Avec parachute?
	<b>Durée totale</b>	Temps de plongée (lien consommation / froid)
	<b>Compagnon</b> Toujours le même ? Penser habitudes	
	<b>Nitrox</b> Systématique ? Penser antécédents plongée et MOD	

 <b>CMF 2024: la prise de contact</b>  								
<b>Corps</b>	Physique / psychique: état de santé ? médicaments ? fatigue ? oreilles ? sinus ?							
	Antécédents d'accidents de plongée ?							
	Mal de mer ?							
<b>Décompression</b>	<b>Primaire + backup</b>							
	<b>Checker</b>	<table border="1"> <tr> <td><b>Les vitesses de remontées</b></td> <td>Fixe / Variable</td> </tr> <tr> <td><b>Les paliers</b></td> <td>Profonds (PDIS,...) Profondeur des paliers (ex: G2)</td> </tr> <tr> <td><b>Les moyens de conservatisme</b></td> <td>Les durcissements (L1, L2,...) Les Gradients Factors Vitesse de saturation / désaturation (OSTC)</td> </tr> </table>	<b>Les vitesses de remontées</b>	Fixe / Variable	<b>Les paliers</b>	Profonds (PDIS,...) Profondeur des paliers (ex: G2)	<b>Les moyens de conservatisme</b>	Les durcissements (L1, L2,...) Les Gradients Factors Vitesse de saturation / désaturation (OSTC)
	<b>Les vitesses de remontées</b>	Fixe / Variable						
	<b>Les paliers</b>	Profonds (PDIS,...) Profondeur des paliers (ex: G2)						
<b>Les moyens de conservatisme</b>	Les durcissements (L1, L2,...) Les Gradients Factors Vitesse de saturation / désaturation (OSTC)							
<b>Equipement habituel ?</b>								
<b>Equipement obligatoire ? (Plongeurs Lifras)</b>								
<b>Equipement</b>	<b>Equipement adapté pour la plongée envisagée?</b>	<table border="1"> <tr> <td>Gilet: Aile, jacket, intégré dans la combinaison (réagit moins vite) ?</td> </tr> <tr> <td>Air: Volume, pression, gaz utilisé, # détendeurs, bout déco (% en conservatisme?)</td> </tr> <tr> <td>Lestage : adapté au type d'eau, à une bouteille / combi louée</td> </tr> <tr> <td>Ordinateur : couvert dans " décompression"</td> </tr> <tr> <td>Petit matériel : Parachute? (longueur du bout? dévidoir?) Tuba ? Sifflet? Lampe? Compas? Couteau – Coupe fil? Gants (épave)</td> </tr> </table>	Gilet: Aile, jacket, intégré dans la combinaison (réagit moins vite) ?	Air: Volume, pression, gaz utilisé, # détendeurs, bout déco (% en conservatisme?)	Lestage : adapté au type d'eau, à une bouteille / combi louée	Ordinateur : couvert dans " décompression"	Petit matériel : Parachute? (longueur du bout? dévidoir?) Tuba ? Sifflet? Lampe? Compas? Couteau – Coupe fil? Gants (épave)	
	Gilet: Aile, jacket, intégré dans la combinaison (réagit moins vite) ?							
	Air: Volume, pression, gaz utilisé, # détendeurs, bout déco (% en conservatisme?)							
	Lestage : adapté au type d'eau, à une bouteille / combi louée							
	Ordinateur : couvert dans " décompression"							
Petit matériel : Parachute? (longueur du bout? dévidoir?) Tuba ? Sifflet? Lampe? Compas? Couteau – Coupe fil? Gants (épave)								
<b>Formation</b>	Quels sont tes desiderata pour la plongée ? Que voudrais-tu apprendre? Exercices?							
	Présentation du site							
	Fixer rendez-vous							

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

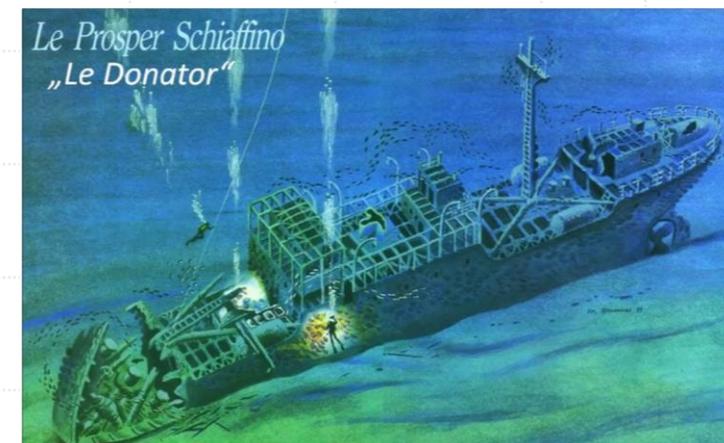
Clés

# La pratique – Plongée 1

Objectif: faites la prise de contact avec votre/vos compagnon(s) et déterminer si une plongée sur le Donator vous semble indiquée.

Timing:

- Prise de contact: 10'
- Débriefing: 10'



- 2 Beaufort, ouest

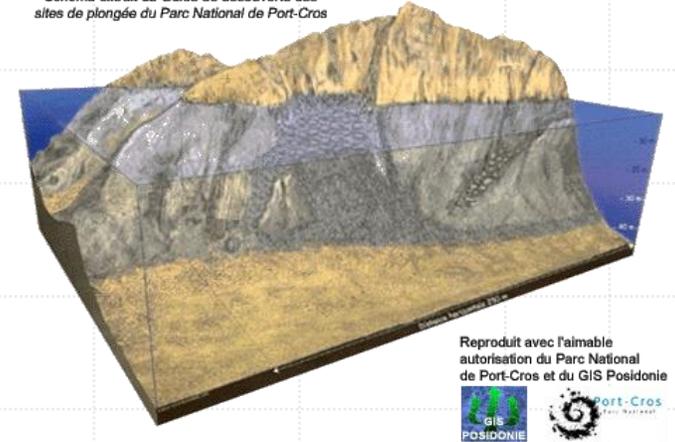
# La pratique – Plongée 2

Objectif: faites la prise de contact avec votre compagnon et déterminer si une plongée sur la Gabinière Est vous semble indiquée.

Timing:

- Prise de contact: 10'
- Débriefing: 10'

Schéma extrait du Guide de découverte des sites de plongée du Parc National de Port-Cros



- 2 Beaufort, ouest

Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

# Retour sur expérience



Objectifs

Pourquoi

ABCDEF

Résumé

Pratique

Clés

Bonne continuation – dans 7 mois, le pull rouge est à vous !



[xavierdoutrepont@gmail.com](mailto:xavierdoutrepont@gmail.com) - 0496/19.00.77

[thomas.coremans@gmail.com](mailto:thomas.coremans@gmail.com) - 0488/38.45.60