



PALANQUEE NEWS

CLUB DE PLONGEE P.C.I.M.

EDITO

Tout d'abord, des nouvelles de notre président : à l'heure où j'écris ces lignes, il se remet doucement de son triple pontage coronarien dans un centre de repos entre Compiègne et Noyon. Tout se passe bien, il doit rentrer chez lui le 27/04 et nous devrions le voir à la piscine le 28. Nous lui souhaitons un bon rétablissement et attendons son retour avec impatience. Le printemps est là et avec lui se profile la sortie club de juin à Bormes. Les plongeurs se remettent à l'eau en mer et malheureusement les accidents de plongée reviennent en force. Le 26 mars, pas moins de 5 accidents de plongée ont été à déplorer le même jour sur les côtes méditerranéennes entre l'étang de Thau et Fréjus, en passant par Le Frioul et Port-Cros. Sans oublier que mon ancien club de Charleville-Mézières dans les Ardennes a eu à déplorer fin janvier, le troisième accident mortel de son existence dans la carrière de Rochefontaine en Belgique.

Ces accidents dans le sud ont amené le CROSSMED sur son site internet <https://www-premar-mediterranee.gouv.fr> à faire paraître le communiqué suivant :

« La plongée est un sport qui nécessite une excellente condition physique. Tout accident ou suspicion d'accident doit faire l'objet d'un signalement auprès du CROSSMED (196 ou VHF 16) qui établira une consultation avec le SAMU de Coordination Médicale Maritime de Toulon. Plus de 140 accidents de plongée ont été traités par le CROSSMED au cours de l'année 2015. »

Tous ces accidents confirment une tendance observée depuis quelques années : ils impliquent dans une très large majorité des personnes de plus de 50 ans.

C'est pour cette raison qu'à l'orée de la saison qui se profile, ce numéro sera en grande partie consacré à la prévention des accidents de plongée avec pour titre :

PETITES ERREURS, GRANDES CONSEQUENCES



Douguet, Stéphane Lefort, Amandine Collin, Isabelle Guicheteau, Florine Garbe, Bruno Baillet, Stéphane Saintonge, Etienne Dienga, Eric Samson, Martine Lesage, Alain Poirier, Bruno Sertori, Pascal Boufette, Jean-Marc Gilles, Michel Sineau et Franz Storck.



Sortie BORMES

Lorsque vous lirez ces lignes, la sortie sera très proche. Aussi afin que vous sachiez qui participe à cette sortie, voici la liste : Daniel Thill, Michel Rattier, Thomas Petitpas, Isabelle Lafois, Emeline Sertori, Michel



Saison 2015-2016

Mai 2016

N.8

Sommaire :

- Edito
- Sortie Bormes
- Petites erreurs-Grandes conséquences
- Bio
- Nouveau matériel
- Les instantanées du mois

Dans ce numéro :

| | |
|--|---|
| Edito | 1 |
| Sortie Bormes | 1 |
| Petites erreurs – grandes conséquences | 2 |
| Petites erreurs – grandes conséquences (suite) | 3 |
| Bio: La serpentine ocellée | 3 |
| Une révolution est en marche Les instantanées du mois | 4 |

PETITES ERREURS-GRANDES CONSEQUENCES

En plongée, la majorité des accidents est la conséquence, non pas de fautes de procédures, mais de l'accumulation de petites erreurs que beaucoup considèrent comme bénignes ; qui d'ailleurs considérées isolément, ne pourraient pas prêter à conséquence. Le problème est que certaines de ces petites fautes viennent s'ajouter, soit à d'autres erreurs toutes aussi bénignes, soit à des problèmes personnels n'ayant rien à voir avec la plongée mais qui rendent la physiologie humaine plus fragile face aux contraintes imposées par l'immersion subaquatique. En passant, on peut remarquer dans la communication du CROSSMED (voir Edito p.1), qu'il est mentionné que le plongeur doit avoir non pas une bonne condition physique, mais une excellente condition Physique !

sans oublier, une soirée ou une nuit précédant la plongée très arrosée ! Donc attention, si vous vous reconnaissez dans un de ces items, vous avez déjà grillé un de vos jokers !

2) *Erreurs de contrôles avant la mise à l'eau :*

C'est toujours la précipitation, la distraction ou l'étourderie qui génèrent les incidents de cette partie. Aucun

Ces erreurs peuvent être recensées comme suit:

- 1) *Comportement inadapté pré-plongée*
- 2) *Erreurs de contrôle avant mise à l'eau*
- 3) *Erreurs de comportement en immersion*
- 4) *Erreurs de comportement à la remontée*
- 5) *Comportement inadapté post-plongée*

Les procédures de décompression prévues par les algorithmes des ordinateurs de plongée, bien qu'ils prennent en compte certaines erreurs de comportement, sont conçues pour des plongées avec un profil le plus proche possible du profil idéal, ce qui, il faut

jour les oublis suivants :

Oublier sa ceinture de plombs, oublier d'ouvrir son robinet d'air, sauter à l'eau sans ses palmes, mal fixer son stab sur le bloc. Ces erreurs, outre les quolibets des autres plongeurs, génèrent inmanquablement un pic de stress entraînant une augmentation du rythme cardiaque et du rythme respiratoire bien préjudiciable en début de plongée. Autre erreur insidieuse qui ne se

bien le reconnaître est rarement le cas !

Il suffit de l'accumulation de quelques erreurs se rapportant aux 5 paragraphes ci-dessus pour basculer dans l'accident de décompression avec ses funestes conséquences.

Reprenons dans le détail chaque famille d'erreurs couramment rencontrées.

1) *Comportement inadapté pré-plongée :*

Beaucoup d'ADD ont pour événement d'origine un état psychologique du plongeur assez dégradé dû bien souvent à un stress consécutif à une perte de travail, une séparation dans le couple, un burn-out professionnel, une fatigue due à un trajet routier ou aérien pénible accompagné parfois d'un décalage horaire et climatique important,

révèle que déjà en immersion : ne pas ouvrir complètement sa robinetterie d'air sur le bloc.

Tout va bien dans les 10 premiers mètres ou jusqu'à une certaine profondeur, puis la quantité d'air demandée ne pouvant plus passer par le robinet peu ouvert, c'est la panne d'air avec toujours un stress d'autant plus important que vous êtes en profondeur et que ce n'est plus un exercice !

PETITES ERREURS-GRANDES CONSEQUENCES (SUITE)

3) *Erreurs de comportement en immersion :*

Première erreur : varier constamment de niveau d'immersion. Plus ces changements sont effectués près de la surface, plus c'est grave surtout lorsque les plongées s'enchaînent au rythme de 2 par jour lors des sorties club ou plus de 2 lors de croisières exotiques.

Deuxième erreur : enchaîner des plon-

gées avec des intervalles de surface réduits. À l'air un minimum de 3 heures devrait être requis.

Ensuite dépasser la profondeur imposée par votre qualification, surtout si votre plongée n'est pas exempte d'autres erreurs.

Ne pas surveiller sa conso. d'air et se retrouver avec un manque d'air pour effectuer une remontée et une décom-

pression normale.

Suite à un défaut d'orientation, ne pas retrouver le bateau ou se laisser embarquer en dérive (voir Palanquée News n°7).

Dernière erreur : par manque de vigilance se laisser prendre par un filet ou s'accrocher à des lignes trainantes. L'année dernière 2 morts à déplorer à Banyuls par ce fait.

PETITES ERREURS-GRANDES CONSEQUENCES (SUITE)

4) *Erreurs de comportement à la remontée :*

La remontée est la partie la plus délicate de la plongée. En effet, c'est elle qui va conditionner une bonne décompression ou non. La vitesse de remontée idéale n'est pas représentée par une droite linéaire avec une vitesse uniforme du fond (60m maxi) jusqu'à la surface. Les ordinateurs Scubapro-Uwatec l'ont depuis longtemps intégrés dans leur algorithmes de décompression. Leurs vitesses de remontée autorisées vont de 25m/mn environ entre 60m et 40m pour être seulement de 3 à 5m/mn dans les 6 derniers mètres. Au-delà de 50m vous pouvez vous permettre

potentielles. Arrivé en surface, n'hésitez pas à attendre gentiment, stab gonflé que le bateau arrive pour vous récupérer ou si vous êtes arrivé sous le bateau au mouillage, attendre quelques minutes pour remonter à bord.

6) *Comportement inadapté post-plongée :*

Fréquemment observé : si la mer est chaude, les plongeurs déjà à bord qui font des apnées en attendant que les palanquées remontent. Autres erreurs : Balades en montagne ou faire du sport après une plongée.

des écarts de vitesse de remontée (sans qu'ils atteignent des extrêmes), mais de 40m à la surface il est impératif de respecter scrupuleusement les vitesses préconisées et en allant bien en deçà entre 10m et la surface, les 6 derniers mètres devant être fait le long du bout du parachute, non pas main sur main, mais doigt sur doigt. Mais surtout ne faites jamais de yo-yo pendant la décompression entre 15m et la surface. Cette erreur mettrait en circulation un flot de bulles supplémentaires dans votre sang qui ne seront pas redissoutes même si vous redescendez à la profondeur préconisée.

Voici un panel d'erreurs que j'ai déjà observé. Chacune d'elle, je le répète, prise séparément a peu de chance de provoquer un accident sauf si vous n'avez pas conscience d'être porteur d'un problème de santé dont vous ignorez l'existence.

Par contre il suffit que vous cumuliez plusieurs erreurs citées pour que vous basculiez dans une situation d'accident.

Il n'est pas du tout évident, quelque soit le niveau du plongeur de penser à toutes ces choses avant,

Erreur aussi, le fait de ne pas respirer amplement et normalement lors de la remontée et des paliers.

Une autre erreur couramment observée est le défaut de stabilisation du plongeur lors de la mise en œuvre du parachute. Il est impératif de connaître la longueur du bout de son parachute et lors de l'envoi être parfaitement stabilisé à la bonne profondeur et surtout si on est redescendu malencontreusement, ne pas s'accrocher au bout qui file vers la surface. D'où l'importance d'avoir un bout de parachute de 15m, permettant d'atténuer les erreurs

pendant, ou après la plongée, mais votre intégrité physique en dépend...

Mais si vous voulez avoir des jokers supplémentaires, alors plongez au nitrox ou faites vos paliers à l'oxygène pur ou mieux encore au nitrox 70 ou 80%.

Daniel THILL

BIOLOGIE

Serpentine ocellée

C'est un poisson osseux de forme serpentine. La serpentine ocellée a un corps allongé beige comportant des points noirs aux contours flous et à centre jaune. Elle ne possède pas de nageoires caudale, pelvienne et annale, mais des nageoires pectorales rudimentaires. Les narines sont développées et dirigées vers le bas.

C'est un poisson qui vit sur les fonds sableux à faible profondeur. Il est capable de s'y enfouir en laissant dépasser sa tête pour chasser. Il se

nourrit généralement la nuit de petits poissons et crustacés qu'il détecte grâce à son odorat très développé.

La serpentine ocellée s'observe le plus souvent se déplaçant dans les fonds sableux et dans les herbiers. Elle a une taille qui peut varier entre 30 et 78 cm et peut atteindre au maximum 1m de long.

La serpentine est confondue souvent avec les vrais serpents de mer, mais elle est inoffensive. Celui qui aura la chance de la rencontrer pourra l'approcher et l'observer longuement sans crainte.

Jean-Claude LEJEUNE



Photo J.C. Lejeune - Martinique 2014

P.C.I.M.

11 rue Paul BERT
60180 NOGENT / OISE
N° FFESSM : 07600850

Président : Christian NICOLAS - 06 88 63 69 17
Responsable Technique : Daniel THILL
06 10 79 93 67
Trésorier : Bruno SERTORI - 06 24 18 68 10
Secrétaire : Martine LESAGE - 06 80 89 38 23
Comité de rédaction : Daniel THILL et Isabelle
GUICHETEAU
Webmaster : Isabelle GUICHETEAU

UNE REVOLUTION EST EN MARCHÉ



Le respirateur TRITON

Le respirateur Triton fonctionne grâce à une technologie de branchies artificielles qui utilise une fibre creuse micro-poreuse, rendant la respiration sous-marine possible. Les trous de cette fibre laissent passer les molécules d'eau tandis que l'oxygène est conservée dans le micro compresseur. Ce micro compresseur comprime l'oxygène et le stocke dans un réservoir. Avec sa batterie complètement chargée, Triton vous permettra de respirer sous l'eau pendant 45 minutes à une profondeur maximum de 18 pieds ; soit environ 5 mètres.

Pour l'instant, ce premier modèle ne vous permettra pas de dépasser 5 m de profondeur, mais il y a fort à parier que les améliorations techniques permettront d'augmenter les performances de cet appareil afin d'aller plus profond. Mais le « hic » c'est qu'il délivre de l'oxygène pur et donc avec lui une limite d'utilisation de 6m. Par contre, si sa fiabilité est avérée, les paliers à l'O₂ pur vont devenir une formalité...! Et la décompression extraordinairement améliorée.

Disponible fin 2016 au prix de 150\$.

SITE INTERNET :
www.clubplongemontataire.fr

LES INSTANTANÉES DU MOIS



Fosse de Villeneuve le 24 avril

Emeline et Stephane en remontée assistée



Fosse de Villeneuve le 24 avril

Le ballet des remontées assistées



Fosse de Villeneuve le 24 avril

Bruno et sa fille Emeline dans la fosse de 5m.