

QUESTION 1 : Exercice de tables (4 points)

Vous effectuez une plongée à 38 mètres avec Julie, Virginie et Gérard. La plongée se déroule sans encombre et vous passez 18 minutes au fond.

- Quels paliers sont donnés par les tables et quel est le GPS ?
- Trois heures et quinze minutes après la sortie de la première plongée, Julie plonge avec vous à 20 mètres au maximum pendant 35 minutes. Quels sont les paliers donnés par les tables ?
- Virginie plonge en autonomie avec Gérard, avec le même intervalle de surface que vous, donc 3 heures et quinze minutes après la première plongée. Au bout de 25 minutes de plongée, ils dérapent à 30 mètres et décident de remonter immédiatement. Quels sont les paliers donnés par les tables ?

QUESTION 2 (8 points)

Vous partez avec votre club pour un voyage de 10 jours, en croisière en Egypte. Le programme prévoit entre 2 et 3 plongées par jour. On peut imaginer que le guide qui prendra en charge votre groupe est sensibilisé à la prévention des accidents de désaturation, cependant :

- Quels aménagements du programme proposeriez-vous pour une bonne prévention des ADD ?
- Comment organiser au mieux le profil des journées à 3 plongées en ce qui concerne :
  - Leur programmation dans la journée en fonction de la profondeur maximale atteinte ?
  - L'intervalle de surface minimum souhaitable entre chaque plongée ?
  - La réalisation des paliers ?
- Que pouvez-vous conseiller à vos plongeurs pour prévenir les ADD ?

QUESTION 3 (6 points)

Vous encadrez une palanquée de 3 personnes qui utilisent chacune un ordinateur différent :

- Julie utilise un ordinateur qui propose des paliers profonds.
- Gérard porte une montre qui n'autorise qu'une faible vitesse de remontée au dessus de 30 mètres.
- Virginie essaye pour la première fois un modèle d'ordinateur que vous ne connaissez pas.

Aucun d'entre vous n'a plongé depuis une semaine. Lors de votre briefing :

- Que conseillez-vous à Julie ?
- Que recommandez-vous à Gérard ?
- Que demandez-vous à Virginie en ce qui concerne son ordinateur ?
- Que recommandez-vous à tous en ce qui concerne la décompression ?

QUESTION 4 (2 points)

Au moindre symptôme d'ADD, vous allez participer au déclenchement de la procédure de secours. Listez les étapes de prise en charge de la victime.

REFERENTIEL DE CORRECTION

QUESTION 1 : Exercice de tables (4 points)

Vous effectuez une plongée à 38 mètres avec Julie, Virginie et Gérard. La plongée se déroule sans encombre et vous passez 18 minutes au fond.

- a) Quels paliers sont donnés par les tables et quel est le GPS ? (1 point)  
*8 minutes à 3 mètres - GPS = H.*
- b) Trois heures et quinze minutes après la sortie de la première plongée, Julie plonge avec vous à 20 mètres au maximum pendant 35 minutes. Quels sont les paliers donnés par les tables ? (1,5 points)
  - *Au bout de 3 heures, H = 0,93*
  - *On prend 0,95 dans le tableau 2*
  - *A 20 mètres : majoration = 17 minutes*
  - *35 + 17 = 51 minutes à 20 m → 9 minutes de palier à 3 mètres*
- c) Virginie plonge en autonomie avec Gérard, avec le même intervalle de surface que vous, donc 3 heures et quinze minutes après la première plongée. Au bout de 25 minutes de plongée, ils dérangent à 30 mètres et décident de remonter immédiatement. Quels sont les paliers donnés par les tables ? (1,5 points)
  - *Au bout de 3 heures, H = 0,93*
  - *On prend 0,95 dans le tableau 2*
  - *A 30 mètres, majoration = 25 minutes*
  - *25 + 11 = 36 minutes à 30 mètres → 24 minutes de palier à 3 mètres*

QUESTION 2 (8 points)

Vous partez avec votre club pour un voyage de 10 jours, en croisière en Egypte. Le programme prévoit entre 2 et 3 plongées par jour. On peut imaginer que le guide qui prendra en charge votre groupe est sensibilisé à la prévention des accidents de désaturation, cependant :

- a) Quels aménagements du programme proposeriez-vous pour une bonne prévention des ADD ? (2 points)
  - *Prévoir une journée de repos au milieu du séjour*
  - *Alterner les journées avec 2 plongées et les journées à 3 plongées.*
  - *Prévoir un intervalle de surface important entre les plongées*
- b) Comment organiser au mieux le profil des journées à 3 plongées en ce qui concerne :
  - Leur programmation dans la journée en fonction de la profondeur maximale atteinte ? (1 point)  
*Faire la plongée la plus profonde le matin*
  - L'intervalle de surface minimum souhaitable entre chaque plongée ? (1 point)  
*Laisser au moins 3 heures entre les plongées*
  - La réalisation des paliers ? (1 point)  
*Faire ses paliers dans une zone protégée du courant et de la houle.*
- c) Que pouvez-vous conseiller à vos plongeurs pour prévenir les ADD ? (3 points)
  - *S'hydrater*
  - *Utiliser du Nitrox*
  - *Se reposer avant et après les plongées. Préserver de bonnes nuits de sommeil*

- *Ne pas boire d'alcool pendant la journée.*
- *Ne pas effectuer d'efforts après les plongées*
- *Ne pas faire d'apnée pendant les éventuelles phases de snorkelling après les plongées.*
- *Respecter les vitesses de remontée préconisées par les moyens de décompression utilisés.*
- *Respecter les consignes des moyens de décompression utilisés en ce qui concerne la montée en altitude et les voyages en avion après la plongée.*

QUESTION 3 (6 points)

Vous encadrez une palanquée de 3 personnes qui utilisent chacune un ordinateur différent :

- Julie utilise un ordinateur qui propose des paliers profonds.
- Gérard porte une montre qui n'autorise qu'une faible vitesse de remontée au dessus de 30 mètres.
- Virginie essaye pour la première fois un modèle d'ordinateur que vous ne connaissez pas.

Aucun d'entres-vous n'a plongé depuis une semaine. Lors de votre briefing :

- a) Que conseillez-vous à Julie ? (1 point)
  - *Il n'est sans doute pas nécessaire de faire les paliers profonds.*
  - *Ils vont augmenter la saturation en azote de la palanquée et augmenter la durée de paliers des autres plongeurs*
- b) Que recommandez-vous à Gérard ? (1 point)
  - *Il doit signaler à ses coéquipiers qu'il ne traine pas mais que la vitesse qu'il respecte lui est imposée par son moyen de décompression.*
  - *Il doit en parler avec ses coéquipiers avant la plongée et convenir d'un signe adapté*
- c) Que demandez-vous à Virginie en ce qui concerne son ordinateur ? (1 point)
  - *Quel algorithme utilise-t-il : Bühlmann ? RGB ? VPM ? etc.*
  - *La vitesse de remontée est-elle constante ou variable ?*
  - *Préconise-t-il des paliers profonds ?*
  - *Préconise-t-il des paliers de principe ?*
- d) Que recommandez-vous à tous en ce qui concerne la décompression ? (3 points)
  - *On utilise la vitesse de remontée la plus lente des 4 ordinateurs*
  - *On réalise le palier le plus profond affiché par les ordinateurs*
  - *Les paliers profonds ne seront pas réalisés*
  - *Le palier de principe se fera seulement si les conditions sont optimales*
  - *Demander si l'un des plongeurs a « durci » les réglages de son ordinateur*

QUESTION 4 (2 points) (0 point si pas d'O2)

Au moindre symptôme d'ADD, vous allez participer au déclenchement de la procédure de secours. Listez les étapes de prise en charge de la victime.

- *Rassurer et installer confortablement*
- *Administrer de l'O2 pur au débit maximum (15l/mn) le plus tôt possible*
- *Hydrater si la personne est consciente*
- *Appeler les secours pour évacuer vers un caisson hyperbare*
- *S'assurer de l'état des autres membres de la palanquée*
- *Remplir la fiche d'évacuation*