

COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE

Enseignement de l'utilisation d'un vêtement étanche A l'attention des futurs formateurs

Document de Patrick POINCELET, Instructeur Régional

Cet enseignement ne doit pas faire l'objet d'"épreuves" supplémentaires dans la formation des plongeurs niveau 1 préparant le niveau 2 ou plus, mais au contraire offrir la possibilité de diversifier votre enseignement en "sortant" du cursus habituel et en proposant des formations intéressantes et utiles pour le confort et la sécurité de vos élèves.

Cette formation aboutie à une aptitude ou qualification fédérale à la plongée en vêtements secs. Cette aptitude sera signée sur le carnet de plongée et une trace sera archivée par le club organisateur.

Vous trouverez dans les nouveaux carnets de plongées fédéraux un emplacement "type de plongée" où vous pourrez cocher les cases "formation" et "autre" en précisant "vêtements secs". Vos élèves auront alors, si besoin est, une preuve validée par un moniteur leurs permettant d'utiliser, de louer ou de se faire prêter ce type d'équipement.

A qui l'enseigner?

Le cursus fédéral de plongée en vêtement sec permet, à tout enseignant de niveau 3 minimum d'enseigner cette formation à partir du niveau 1 de plongeur en cours de préparation du niveau 2. Il devra pour cela, être licencié, maîtriser l'utilisation des vêtements étanches et suivre une formation adaptée.

En préalable à votre enseignement, vous devrez vous assurer que vos élèves, maîtrisent l'usage du SSG.

Pourquoi utiliser le vêtement étanche?

Il est indispensable, d'informer vos élèves de toutes les possibilités qu'offrent l'utilisation d'un vêtement étanche et le confort qu'il apporte dans des plongées en eau froide ou de longue durée.

En voici quelques-unes:

En général, l'eau "froide" offre des intérêts certains pour la plongée. Souvent très oxygénées les eaux froides regorgent de vie animale et d'une végétation exubérante.

En plus, l'utilisation du vêtement étanche permet:

- De plonger en toutes saisons
- De rendre les plongées plus agréables et plus sécurisantes en eau "fraîche" (carrières, lacs, rivières, Manches, mer du nord...)
- D'augmenter la sécurité et le confort lors de plongées longues (spéléo et pro) ou en eaux "froides"
- (Sous glace).

Pourquoi l'enseigner?

Bien évidemment, l'utilisation d'une combinaison étanche ne s'invente pas. Son utilisation, plus technique qu'un vêtement humide, demande un certain apprentissage. Vos élèves devront faire preuve d'une certaine maîtrise dans son utilisation avant d'être "lâchés" en milieu naturel, il en va de leur confort mais aussi et surtout de leur sécurité.

Pour cela, vous devrez donc leur enseigner aussi bien la théorie se rattachant à l'usage du vêtement étanche que la pratique. La théorie se passe bien sûr en salle. Si une partie de la pratique peut se passer en milieu protégé comme une piscine ou une fosse de plongée, je pense nécessaire de terminer votre enseignement par une sortie en milieu naturel, dans des conditions réelles d'utilisations.

La théorie préalable:

Vous trouverez dans le contenu de formation pour l'utilisation du vêtement sec, la compétence n°1 qui demande de "connaître les éléments théoriques nécessaires à la compréhension et à l'utilisation du vêtement sec".

A l'issue de votre intervention en salle, vos élèves devront être capables de:

- résoudre un calcul simple de flottabilité appliqué au lestage (ARCHIMEDE et MARIOTTE).
- de répondre à un questionnaire sur la lutte contre le froid en plongée.

Ces connaissances doivent se situer au niveau 2. Vous devrez bien avoir à l'esprit que pour certains il peut s'agir de découverte (N1 préparant le N2) et pour d'autres (N2 et +) de révisions. Vos cours devront donc être adaptés en fonction de votre auditoire.

Au cours de cette séance théorique il vous faudra aborder l'aspect pratique du vêtement sec, et donner à vos élèves la possibilité de :

- connaître l'anatomie du vêtement sec, les notions de théories s'attachant aux différentes parties le constituant. Vous pourrez utilement utiliser des soupapes d'inflation ou de purge démontées, des schémas explicatifs s'y référant. C'est à ce moment que vous ferez découvrir les différents systèmes de purge réglable ou manuelle. La purge réglable permet, en vissant, de diminuer son effet c'est à dire qu'il faudra plus de pression dans le vêtement pour qu'elle s'ouvre.

Au contraire, si on dévisse, une pression minimum dans le vêtement sera suffisante pour son ouverture. Pour les soupapes manuelles, il est nécessaire d'appuyer en leur centre pour purger. Un peu comme le bouton de surpression du 2ème étage de votre détendeur.

Pensez aussi au système de gonflage, de type direct système, il se situe généralement au centre de la poitrine mais il est aussi possible de le trouver sur un coté. S'il est placé au centre le flexible qui l'alimente peut venir aussi bien de la gauche que de la droite. Lorsque vous parlerez du flexible, pensez à signaler qu'il est souvent plus facile de le faire passer sous un bras que dessus (n'oubliez pas que l'élève aura aussi son SSG équipé de son flexible de direct système, son flexible de manomètre immergeable, son flexible de détendeur et pourquoi pas son flexible d'octopus! (C'est cela un sapin de Noël!). Il est important au début des essais de bien faire positionner tout l'équipement pour éviter une fois dans l'eau des confusions toujours possibles.

Vos élèves comprendront aisément la "fragilité" d'un tel équipement et toutes les précautions, aussi bien à l'utilisation qu'à l'entretien, qu'il nécessite.

Vous aborderez, pour terminer cette partie théorique, le chapitre entretien et réparation. Comment entretenir et stocker une combinaison sèche, comment intervenir sur un manchon déchiré ou une soupape coincée?

Voici quelques conseils qui, j'espère, vous seront utiles:

Comment plier un vêtement étanche?

Commencer par l'allonger à plat par terre (attention, pas sur le sable). Puis rouler le en commençant par les bottillons et la jambe vers le haut. Arrivé à l'entre jambe, continuer de rouler les deux jambes et le buste jusqu'à l'encolure. Là rabattre les bras (fermeture ouverte) vers l'intérieur. Votre vêtement sera alors enroulé sur lui-même ce qui le préserve des pliures et donc des coupures (à la longue). De plus, c'est comme cela qu'il sera le moins volumineux.

Comment le stocker?

Dans un endroit, à l'abri de toute source de chaleur, si possible à l'abri de la lumière (ennemis des caoutchouc et autre latex)

Sur un manche à balais placé à l'horizontal, poser le vêtement au niveau de la taille. Les jambes seront pendantes d'un coté et le buste de l'autre. L'avantage c'est que la fermeture n'est pas sollicitée comme sur un cintre ordinaire d'où une augmentation de sa durée d'utilisation.

Entretien courant:

Rinçage soigneux à l'eau claire après chaque plongée.

Séchage allongé ou sur un support adapté (manche à balais, cintre spécial).

Si de l'eau a pénétré à l'intérieur, rinçage et égouttage pied en l'air avant séchage.

Brossage de la fermeture, avec une brosse type brosse à dent ou à ongle, puis passer régulièrement de la paraffine en pain pour graisser les maillons.

Petites réparations:

Réparer un accroc sur un vêtement néoprène:

Pour qu'une réparation tienne de façon durable, il est souhaitable que le néoprène soit sec. Ensuite, il faut enduire de colle les deux lèvres de la coupure et quelques secondes après, le temps que le solvant contenu dans la colle se soit évaporé, appliquer avec force les bords de la coupure l'un contre l'autre et maintenir la tension quelques secondes pour solidifier le collage. En fonction de la colle utilisée, il faut attendre plusieurs heures de séchage, jusqu'à 24, avant un collage "fort".

En cas d'accroc trop important, il peut nécessiter de poser un "emplâtre". Pour cela, il faut découper soigneusement le morceau de néoprène abîmé et le remplacer par un autre. C'est quelques fois un peu difficile et le recours à un atelier de réparation néoprène (qui lui est bien équipé) est conseillé.

Dans le cas où le néoprène est coupé de part en part, il faut commencer par retourner le vêtement. Puis, à l'intérieur, placer une bande de scotch large sur les bords de la coupure après les avoir resserrés. Remettre le vêtement à l'endroit, écarter les bords de la coupure puis encoller les deux lèvres. Laisser le solvant s'évaporer puis appuyer les bords fortement l'un contre l'autre pendant quelques secondes.

Notez que les fils des coutures d'un vêtement ne traversent pas l'épaisseur du néoprène. Ceci pour éviter les entrées d'eau. Donc attention à vos coutures!

Réparer un manchon néoprène:

S'il ne s'agit que d'une coupure, il faut faire comme indiqué ci dessus. Par contre si le manchon est abîmé sur le bord, il peut être utile de le couper en arrondi autour de la déchirure. C'est une réparation de fortune mais cela permet d'utiliser le vêtement. Il faut prévoir le remplacement du manchon.

Réparer un trou sur un vêtement en toile:

Vous savez réparer une chambre à air de vélo? C'est pareil. Avantage, il est facile de sécher l'endroit à réparer, il n'est pas nécessaire d'attendre que cela sèche. Réparation rapide après une plongée.

Dans le kit d'entretien du vêtement, vous devriez trouver des « rustines » et de la colle.

Réparer un manchon latex:

Si la déchirure est en bordure du manchon, il est possible de couper la partie déchirée en enlevant avec des ciseaux un morceau de latex un peu plus grand que la déchirure.

Pour changer un manchon abîmé, il faut commencer par enlever le manchon défectueux. Il faut le couper au ras de la toile et retirer la bande de caoutchouc qui renforce le collage. Dégraisser ensuite la surface de toile qui reçoit le collage. Pour faciliter la manipulation, il est souhaitable d'utiliser une bouteille de diamètre suffisamment grand pour tendre la toile (champagne!!) que l'on glisse à l'intérieure de la manche. Enduire ensuite la toile, laisser quelques minutes évaporer le solvant de la colle puis appliquer très soigneusement le manchon neuf en prenant soin de ne pas faire de pli et de le plaquer sur tout le tour. Après avoir fixé le manchon, coller sur tout le tour au niveau du raccord toile / manchon la bande de renfort. Là encore un atelier spécialisé peut être nécessaire.

La pratique à terre:

Vous trouverez dans la compétence N°2 " maîtriser l'équipement".

Pour la première partie de cette compétence, je vous conseille de faire des " manipulations" habillage/déshabillage au sec. Vous profiterez de cette séance pour faire découvrir à vos élèves les différents types de combinaison étanches (néoprène, toilée, néoprène compressé, autre), comment déterminer la bonne taille et donnerez surtout les conseils d'habillage et de déshabillage qui leurs permettront de s'équiper facilement sans endommager leur équipement. Il peut être intéressant de comparer les deux types de protection thermique utilisés en plongée, les combinaisons humides et étanches.

Les combinaisons humides:

Fabriquées en néoprène.

Principe:

L'eau s'infiltré entre le vêtement et la peau, s'y réchauffe au contact du corps. Si la combinaison est correctement ajustée, l'eau stagnera et le plongeur sera au chaud. Dans le cas contraire, si la combinaison est ample, déchirée ou trop ancienne (néoprène écrasé), il y aura une circulation d'eau et la peau sera en permanence en contact avec de l'eau froide.

Epaisseurs classiques: de 0,5 à 7 millimètres. Le 7 mm étant plus isothermique que le 0,5mm.

Le néoprène s'écrasant sous l'effet de la pression, le pouvoir isothermique diminue avec la profondeur.

Les combinaisons étanches:

Fabriquées en toile ou en néoprène.

Étanchéité assurée par

- manchons poignets, chevilles, visage, cou, fermeture étanche.

Chaudes car possibilité de porter des sous-vêtements de type "polaire".

Principe:

Pas de contact direct entre la peau et l'eau.

Couche d'air intermédiaire assurant une protection thermique.

Combinaisons étanches avantages et inconvénients:

Avantages par rapport aux vêtements humides:

- protection thermique supérieure
- protection thermique égale à toutes profondeurs
- Port plus agréable car moins serré
- Plongeur au sec et au chaud avant, pendant et après la plongée
- Pas de désagrément lors de la mise à l'eau.

Inconvénients par rapports aux vêtements humides:

- coût à l'achat plus élevé
- nécessite un entretien plus "soigneux"
- moins hydrodynamique
- plus de volume, plus de flottabilité donc plus de lest
- risque de coup de chaleur en surface si température de l'air élevée.

Différences entre modèles toilés et néoprène:

Néoprène	Toilé
-isothermique par construction	- nécessite le port d'un sous-vêtement type fourrure polaire
- flottant	- non flottant
- lourd et engonçant	- léger et souple
- manchons d'étanchéité en néoprène (souvent) plus rigides mais plus solides.	- manchons latex souple, facile à enfiler mais fragile, et cassant avec le froid
-matériaux résistant au froid	- cagoule séparée ou attenante
- cagoule séparée ou attenante	- bottes attenantes ou non
- bottes attenantes ou non	- sur mesure "difficile"
- possibilité de sur mesure" facile".	

Les nouvelles génération de vêtement étanche offre des matériaux plus souples, plus agréable à utiliser. Certains vêtements sont maintenant tellement souple et confortable qu'ils permettent de faire le grand écart (bon, d'accord ce n'est pas à la portée de tout le monde !)

Enfiler / retirer un vêtement étanche:

Habillage:

Déterminer la bonne taille:

Une fois enfilée, la combinaison étanche doit vous permettre des mouvements comme toucher une épaule avec la main opposée ou vous agenouiller. Si votre combinaison est trop petite, vous ne pourrez pas faire ces mouvements et vous vous sentirez engoncé. Si, au contraire, elle est trop grande, vous verrez des "boudins" de néoprène ou de toile que vous pourrez prendre à pleine main. Il faut trouver le juste milieu!

Concernant les bottes attenantes, elles sont très souvent trop grandes. Pour pouvoir les utiliser tout de même confortablement, vous pouvez prévoir de vous équiper de chaussons néoprène ou d'épaisses chaussettes. Coté extérieur, les fixes palmes peuvent être utiles.

Certains modèles sont équipés de chausson fins soudés aux jambes. C'est pratique pour pouvoir utiliser des chaussons ou bottillons néoprène standard et donc de ne pas avoir à changer de palmes, mais attention à la fragilité et à ne pas marcher avec.

Passer les manchons de poignets:

Dans le cas de manchons latex ou néoprène, il faut passer délicatement la main en mettant le pouce contre l'auriculaire et en posant les autres doigts dessus. De ce fait, la main est plus étroite et rentre plus facilement.

Une fois en place, il faut prendre soin de placer le manchon correctement à plat sur le poignet.

Certains vêtements sont munis de "manchons double". L'avantage est que la face interne est en néoprène doublé de nylon ce qui permet un enfilage particulièrement aisé. Pour réaliser l'étanchéité, il faut placer la face lisse extérieure contre la peau comme un col roulé à l'envers. Le manchon supérieur protège alors la partie de la peau qui est à nu et permet d'ajuster de façon quasi étanche un gant entre les 2 feuillets de ce type de manchon.

Passer et ajuster la collerette de cou:

Dans le cas d'une collerette latex, l'écarter délicatement avec les mains et passer doucement la tête. Ensuite, la placer correctement bien à plat sur le cou.

Pour une collerette néoprène, il suffit de passer la tête en écartant le néoprène vers l'extérieur. Pour obtenir une parfaite étanchéité, il faut placer la face extérieure de la collerette (le côté lisse) contre le cou. Cela ressemble à un col roulé vers l'intérieur.

Fermer la fermeture étanche:

Si la fermeture est horizontale dans le dos, positionner les bras tendus vers le bas, écartés du buste. Votre coéquipier fermera la glissière en prenant soin de la tirer, jusqu'au bout, bien droit et en ne coinçant rien (tee shirt, fourrure polaire ...) dedans. Dans le cas où la fermeture fait le tour du cou, il est possible de la fermer tout seul (en étant un peu souple). Des vêtements proposent maintenant une fermeture ventrale ce qui permet à l'utilisateur de s'équiper seul. Attention toutefois à correctement tirer la fermeture (une aide est toujours appréciable).

Déshabillage:

Ouvrir la fermeture:

Comme pour la fermeture, c'est votre coéquipier qui ouvrira en tirant bien droit. Les bras peuvent être remontés à l'horizontale pour faciliter l'ouverture.

Sortir les mains des manchons:

Le plus simple et le moins contraignant pour le néoprène ou le latex c'est de s'éplucher en retirant la combinaison à l'envers. Attention de ne pas trop tirer sur le manchon, ce qui le fragilise à la longue, mais de vous aider avec la main opposée en écartant le manchon.

Retirer la collerette de cou:

Commencer par l'écarter avec les mains avant de passer la tête. Pour les collerettes en néoprène il est possible de la retirer en "s'épluchant" ou en déroulant comme une peau de lapin.

Une fois acquise la partie terrestre de l'équipement, vous enseignerez la seconde partie de la compétence n°2, Il faudra à la fin de votre cours que vos élèves soient capables de se lester correctement et de se mouvoir sans difficulté en surface et sur un petit fond, après différentes mises à l'eau. C'est en fait la prise en main du vêtement par votre élève. C'est une étape très importante qui conditionne toute la suite de la formation.

Il peut être utile au début de sur lester l'élève pour qu'il puisse découvrir plus facilement toutes les manœuvres de gonflage et de purge sans pour autant remonter trop vite.

Utilisation :

Toujours utiliser un SSG avec une combinaison étanche. Le gilet pour la stabilisation et la sécurité, la combinaison pour la protection thermique.

Au départ:

Vider le maximum d'air en s'accroupissant par exemple tout en comprimant le vêtement avec les bras. Ceci évitera de trop flotter dès la mise à l'eau.

Descendre doucement sur un fond de 3 mètres environ, en gardant pour commencer un point d'appui type pendeur ou le long d'une pente douce permettant une immersion progressive ou encore en purgeant le SSG puis au fur et à mesure que la profondeur augmente et que le vêtement se plaque injecter un peu d'air avec l'inflateur souvent situé sur la poitrine (attention si port de baudrier à le régler correctement en hauteur). Se servir du SSG pour se stabiliser.

Position horizontale, tête un peu plus haute que les jambes.

Pour purger lors de la remontée, utiliser la purge manuelle ou automatique (qu'il faut régler tout de même) située souvent sur le dessus du bras gauche. Pour que l'air s'échappe sans difficulté, il faut

mettre le bras sur lequel se trouve la purge vers le haut et plier le coude pour obliger l'air à sortir par la purge. Si la purge n'est pas automatique il faut appuyer dessus pour purger. Il est bien sur nécessaire de purger le SSG au cours de la remontée.

Bien évidemment, vos élèves risquent de rencontrer un certains nombres de problèmes lors des manipulations. Par exemple de se retrouver les jambes en l'air, palmes hors de l'eau (ce qui fait en général beaucoup rire l'entourage) ou encore flottant à la surface dans un vêtement sur gonflé et incapable de le purger. Vous devez être extrêmement vigilant.

Problèmes et préventions:

Pas assez d'air:

Le vêtement est plaqué sur le tout corps, écrase les (uniquement pour les hommes!), rend les mouvements difficiles car le vêtement est très rigides.

Prévention: injecter de l'air doucement et régulièrement tout le long de la descente et à chaque changement de niveau.

Trop d'air dans les pieds:

Se mettre **très rapidement** en boule en pliant les jambes ce qui chasse l'air vers le haut (plus facile à purger!)

Prévention: éviter de mettre trop d'air dans la combinaison. Vous pourrez alors évoluer dans toutes les positions y compris les pieds plus hauts que la tête.

Trop d'air dans le vêtement:

Il peut arriver à avoir gérer pour diverses raisons, une remontée rapide. Il est nécessaire de contrôler sans s'affoler la remontée. Il faut pour cela très rapidement purger le vêtement.

- Purge d'urgence en décollant un manchon du poignet (bras levé, épaule opposée abaissée) ou en décollant la collerette. Le vêtement se videra rapidement mais c'est le bain assuré.

- S'allonger à l'horizontal dans l'eau pour freiner le décollage.

Prévention: éviter de mettre trop d'air dans la combinaison et de réaliser des variations de profondeurs brutales (surtout vers le haut). Il peut y avoir des raisons "mécaniques du style une purge coincée en remontant ou un inflateur qui se met à gonfler intempestivement le vêtement (dans ce cas le débrancher et remonter).

Perte de la ceinture:

Expirez à fond, purger le SSG, s'allonger à l'horizontal dans l'eau pour freiner le décollage, purger le vêtement comme indiqué dans le paragraphe au-dessus (trop d'air).

Prévention: contrôler et s'assurer du système de fermeture de la ceinture (utiliser le baudrier, si besoin).

Entrée d'eau importante:

Se mettre à la verticale, gonfler le SSG et le vêtement.

Contrôler la remontée en gérant à la fois le SSG et le vêtement.

Prévention: Eloignez-vous des surfaces rugueuses ou coupantes (roches, tôles) qui peuvent percer le vêtement et faire un trou important.

Pour pouvoir profiter au maximum des plongées en vêtement étanche, il faut que vos élèves soient parfaitement à l'aise avec ce type d'équipement. Ils doivent être capables de réaliser un certain nombre de gestes techniques aussi bien au cours d'une plongée ou tout se déroule bien comme au cours de plongée ou un plongeur peut avoir besoin d'assistance. Il est utile pour acquérir les réflexes nécessaires de former vos élèves à terre. Les faire s'équiper en totalité (combinaison, SSG et détendeurs) puis manipuler les différents systèmes de gonflage et de purge à la fois sur le vêtement et le SSG. Assurez-vous aussi qu'ils retrouvent facilement leurs accessoires comme l'octopus, le mano et direct système.

Canard et phoque: La technique ne varie pas, assurez-vous simplement que le vêtement sera bien "vidé" avant de réaliser l'exercice. Ces exercices peuvent être fait avec et sans scaphandre.

Descente contrôlée:

Suite à une immersion, en canard ou en phoque, il faut maîtriser la descente et à la fois mettre de l'air dans le vêtement pour éviter son placage et purger votre SSG pour la descente. C'est un dosage

délicat. Pour commencer, il peut être utile de faire descendre les élèves en phoque. La position étant plus naturelle, elle facilite les manipulations et surtout, le placage du vêtement se fera au niveau des jambes ce qui est moins gênant.

Remontée contrôlée:

En partant d'une situation d'équilibre sur le fond, commencer la remontée en palmant à allure régulière tout en gérant à la fois le volume d'air du SSG et du vêtement. Pour faciliter la gestion du volume d'air du vêtement, il est possible de remonter en gardant le bras sur lequel se trouve la purge levé et plié au niveau du coude pour diriger l'air vers la purge (attention au réglage de la sensibilité de la purge). Pour faciliter l'évacuation de l'air et diriger l'air vers cette 'sortie' il faudra descendre légèrement l'épaule opposée. De cette façon, le vêtement va se purger tout seul. Il ne reste plus qu'à gérer le volume d'air contenu dans le SSG.

Stabilisation sur le fond:

Une fois arrivé sur le fond, il faut vous assurer du « confort » dans votre vêtement et vous assurer qu'il n'est pas trop plaqué (très désagréable et inconfortable).

La stabilisation proprement dite ne se fait qu'avec le SSG, comme lors d'une plongée "standard".

Vous ne devez pas confondre: le gilet sert à se stabiliser et le vêtement à avoir chaud!

Assistances:

Il est toujours possible, au cours d'une plongée, d'avoir à porter assistance à un autre plongeur. Cette éventualité est prévue dans le cursus de formation fédéral. Il en est de même en vêtement étanche.

Si les techniques d'assistance ne varient pas, il vous faudra les adapter à des plongeurs équipés de combinaisons étanches. Il est intéressant d'essayer diverses possibilités.

Vous connaissez et enseignez les différentes approches et prises préconisées en fonction de l'équipement de l'assisté. Si les prises restent en globalité identiques, il faut penser à traiter, en plus du reste, le volume d'air contenu dans le vêtement étanche. Comme la seule façon "confortable" (c'est à dire sans entrée d'eau) de purger un vêtement étanche est d'utiliser la purge située sur le bras (gauche), il faut trouver des techniques adaptées.

Pour garder la victime face à vous, de façon à garder un contact visuel permanent, il faudra:

La maintenir avec votre bras et main gauche (y compris éventuellement son détendeur) de façon à avoir accès avec votre main droite à sa purge de SSG et sa purge de vêtement étanche situées respectivement sur son flanc et sur son bras gauche. Il est possible aussi d'enserrer ses jambes entre les vôtres pour un meilleur maintien de l'équilibre et une prise plus solide.

Dès le début de la remontée, il faut purger l'air contenu dans les vêtements étanches. Votre bras gauche étant immobilisé, il faut descendre votre corps (ou maintenir l'assisté un peu plus haut que vous) pour pouvoir purger votre vêtement. Pour purger celui de l'assisté, il peut être intéressant de mettre son bras gauche sur votre épaule droite et de le maintenir ainsi surélevé, après être remonté à sa hauteur et même un peu plus.

Votre bras gauche passe sous celui de l'assisté et votre main peut éventuellement tenir son détendeur.

Les deux purges des vêtements se trouvent alors à peu près à la même hauteur. Vous pouvez purger les vêtements en gardant votre bras gauche relevé et par conséquent celui de l'assisté.

L'inconvénient de cette prise est qu'il n'y a pas de contact visuel avec la victime.

Avec votre main droite restée libre, vous pouvez manipuler la purge rapide du SSG de l'assisté au niveau de son épaule gauche et la votre sur votre côté gauche. Bien entendu pour ce faire, il ne faut pas vous "coller" à la victime.

Formation à l'utilisation du vêtement étanche sur un WE de 2 jours suivant le cursus fédéral:

Proposition de planning

En salle avant la sortie en milieu naturel:

Compétence n°1: Le niveau de théorie doit être adapté au niveau de l'élève (N1 préparant N2 ou +)

Présentation de différents types de vêtements étanches avec équipement et déséquipement.

Utilisation tables MN90. En restant dans la courbe de sécurité

JOUR 1:

- Matin de 9 à 11 h, fond de 5 à 10 mètres, durée 60 minutes:

sur un fond de 5 mètres:

Compétence 2 a et b , compétence 4 b

Mises à l'eau - Canard et phoque - Lestage - RSE de 5 mètres - Evolutions sur le fond (palmage face vers le fond et sur le dos, montée et descente) - Evolutions en surface (palmage sans scaphandre, en capelé).

Sur un fond de 10 mètres:

Compétence C3a, C4a et b

Mises à l'eau - Canards et phoques - Lestage - RSE 10 mètres - Descente contrôlée - Stabilisation fond - Evolutions fond - Remontée contrôlée - Maintient du palier - Evolutions en surface.

-Après midi intervalle 4 heures, fond de 10 mètres, durée maximum 1 heure

Compétence C4c, C3a et c

Mises à l'eau - descente contrôlée – Remontée rapide contrôlée – Descente contrôlée – Stabilisation fond – Evolution fond – Remontée contrôlée- Maintient du palier.

JOUR 2:

1ère plongée: Profondeur 20 mètres, durée 0h40, Groupe H

Compétence C3b, C5a

Mise à l'eau - Canard et descente contrôlée - Assistance - Canard et descente contrôlée - Assistance - Descente contrôlée - Stabilisation fond - Evolution fond - Remontée contrôlée - Maintient du palier.

2ème plongée: Intervalle 4 heures, Profondeur 20 mètres, durée maxi sans palier: 0h30

Compétence C5b, C5c

Mise à l'eau - canard et descente contrôlée - Assistance sans SSG - Descente contrôlée - Stabilisation fond – Evolution fond - Remontée contrôlée - Maintient du palier.

Il est conseillé au cours d'un WE de **perfectionnement** de s'entraîner à se sortir de situations "délicates" comme:

- un vêtement rempli d'eau
- une remontée en ballon
- la perte d'une ceinture etc..