

PLONGER COMME UN POISSON

AVANT-PROPOS

Eh oui, plonger en scaphandre comme un poisson c'est possible et de plus à la portée de tous !

Réussir cette bénéfique métamorphose vous demandera seulement d'échanger quelques « mauvaises habitudes », prises ou apprises, au profit de manœuvres plus efficaces justifiées par le simple bon sens.

Les techniques novatrices décrites dans ce manuel devraient vous permettre d'améliorer très sensiblement votre temps d'immersion et votre sécurité, mais par-dessus tout vous prendrez davantage de plaisir à évoluer dans l'eau une fois que vous les aurez assimilées.

Votre serviteur a longuement testé sur ses élèves, pour la plupart débutants, les solutions proposées et il vous invite à le suivre dans une plongée où les problèmes seront abordés dans l'ordre chronologique. Si vous disposez d'un minimum d'ouverture d'esprit vous aurez alors toutes les chances de franchir ce palier qui vous sépare encore des poissons... Ouvrez donc grandes les ouïes !!

TABLE DES MATIERES

CHOIX DU MATERIEL.....	4
LE MASQUE.....	5
LES PALMES.....	7
LA COMBINAISON.....	8
LA CEINTURE DE PLOMBS.....	9
LE DETENDEUR.....	9
Premier étage compensé ou pas.....	10
Fixation DIN ou étrier.....	10
Deuxième étage réglable ou non en plongée.....	11
LE DETENDEUR DE SECOURS OU OCTOPUS.....	11
LES INSTRUMENTS DE CONTROLE.....	12
LE GILET GONFLABLE (OU STAB).....	13
Intégral ou ajustable.....	13
Les purges.....	15
Les sangles.....	16
LES BOUTEILLES OU BLOCS DE PLONGEE.....	17
LE COUTEAU.....	19
LES GANTS.....	19
DES PETITS TRUCS POUR S'EQUIPER.....	20
MONTER SON SCAPHANDRE.....	20
Le gilet gonflable.....	20
Le détendeur.....	21
ENFILER SA COMBINAISON.....	22
REGLER LA SANGLE DU MASQUE.....	22
LA MISE A L'EAU.....	24
LE SAUT DROIT.....	24

LA BASCULE ARRIERE.....	25
S'ÉQUIPER EN SURFACE.....	26
EN SURFACE APRES LA MISE A L'EAU.....	28
LA DESCENTE.....	30
LE BON LESTAGE.....	30
DESCENDRE TETE EN HAUT OU TETE EN BAS ?.....	31
LA DISPARITION DES PHOQUES.....	32
LE SUPER PHOQUE.....	33
APRES LE SUPER PHOQUE.....	37
L'ÉVOLUTION AU FOND.....	38
AVANT DE PARTIR EN EXPLORATION.....	38
<i>S'équilibrer en flottabilité nulle.....</i>	38
<i>Votre masque fuit.....</i>	40
<i>Vider son masque.....</i>	42
<i>Vous avez de la buée dans le masque.....</i>	44
PENDANT L'EXPLORATION.....	44
<i>Plonger en position horizontale.....</i>	44
<i>Avantages de la position horizontale.....</i>	45
<i>Comment se maintenir en flottabilité nulle.....</i>	47
<i>La portance de l'eau.....</i>	48
<i>Utilisation des bras et mains.....</i>	50
<i>La propulsion.....</i>	52
<i>L'orientation naturelle.....</i>	55
<i>Comment voir plus de faune.....</i>	58
LA REMONTEE.....	62
LE DEPART DU FOND.....	62
LA VITESSE DE REMONTEE.....	62
L'UTILISATION DU GILET PENDANT LA REMONTEE.....	63
DU PALIER A LA SURFACE.....	67

RETOUR AU BATEAU.....	68
<i>LA REMONTEE A L'ECHELLE.....</i>	<i>68</i>
<i>LA REMONTEE SANS ECHELLE.....</i>	<i>68</i>
DESASSEMBLER LE SCAPHANDRE.....	70
S'ADAPTER AUX CONDITIONS DE PLONGEE.....	72
LE MOT DE LA FIN.....	73
RAPPELS POUR PLONGER COMME UN POISSON.....	74

CHOIX DU MATERIEL

Le matériel tient une place très importante en plongée car un mauvais choix peut s'avérer handicapant voir même dangereux.

En la matière, il est normal que les avis divergent en fonction des sensibilités de chacun. Aussi, les commentaires qui suivent ne reflètent que des choix personnels avec leur justification, mais rien ne vous oblige à les suivre.

LE MASQUE

C'est à n'en pas douter l'article essentiel de la panoplie du plongeur sur lequel il ne faut pas se tromper sous peine de se mettre en danger.

L'étanchéité

Nul besoin de l'essayer en immersion pour le tester car s'il est étanche à l'air il le sera d'autant plus à l'eau.

Placez-le sur votre visage sans mettre la sangle et inspirez par le nez. S'il se plaque comme une ventouse, c'est qu'il est étanche pour vous. Dans le cas contraire, vérifiez que ce n'est pas un mauvais positionnement du masque ou encore des cheveux à l'intérieur qui provoquent une fuite.

Le champ de vision

Pour l'évaluer, procédez de la manière suivante :

- Mettez le masque à tester en place et faites coïncider un objet fixe avec la limite latérale de la vitre (à droite ou à gauche).
- Sans bouger la tête, regardez du côté opposé en prenant un repère sur l'objet visible le plus excentré.
- Répétez l'opération avec un autre masque en gardant le même repère de départ. Si l'objet du côté opposé n'est plus visible c'est que le second masque offre un champ de vision latéral plus réduit.
- Sur le même principe, évaluez le champ de vision vertical.

Le volume intérieur

Les masques de gros volumes vous exposent davantage au phénomène du placage lors de la descente et ils sont évidemment un peu plus longs à vider quand ils sont pleins. En outre, ils offrent généralement un champ de vision médiocre du fait de la distance supérieure comprise entre la vitre et l'œil qui augmente les angles morts. Sans tomber dans l'extrême du masque de chasse, optez donc pour le plus petit volume si les champs de vision sont équivalents.

La jupe

Bien que ce soit un peu plus cher à l'achat, on préférera un masque avec une jupe en silicone plutôt qu'en caoutchouc pour son étanchéité supérieure et sa meilleure résistance au soleil (Les jupes en caoutchouc gondolent plus rapidement). Evitez cependant les jupes en silicone transparent car elles jaunissent avec le temps et, selon la position du soleil, elles peuvent générer un reflet gênant sur la vitre.