

Assurez votre
sécurité!



POUR NE PAS COULER À PIC... PLANIFICATION D'UNE PLONGÉE



Une préparation inadéquate des plongées figure parmi les facteurs de risque à l'origine de plusieurs accidents. Voici donc, à cet égard, un rappel de quelques règles à appliquer pour mettre toutes les chances de son côté avant même de plonger.

Il importe de bien planifier chaque plongée, aussi anodine puisse-t-elle paraître. Une bonne planification permet de se préparer tant sur les plans de l'environnement et de l'équipement que sur le plan humain.

PLONGÉE

1. ENVIRONNEMENT ET ÉQUIPEMENT

Déterminer les caractéristiques de l'environnement afin de jauger le niveau de difficulté de la plongée, dresser la liste de l'équipement nécessaire et des précautions à prendre, etc. Certains renseignements (hauteur des vagues, force du vent, visibilité, stabilité des conditions, etc.) sont certes à parfaire une fois sur place, mais il n'en demeure pas moins que les sites possèdent des caractéristiques propres permettant d'envisager les facteurs à considérer. Ainsi, il est possible de savoir à l'avance s'il s'agit d'un lac ou d'une rivière, à quelle température est généralement l'eau, quelle est la configuration du fond, s'il y a présence de marées, de glaces mobiles, de courant, etc.

On pourra finalement dresser la liste de l'équipement requis pour la plongée (lampe, type d'habit, mitaines, quantité d'air, etc.) et s'assurer de sa disponibilité (complet et en bon état).

2. RESSOURCES PERSONNELLES

Évaluer si la plongée prévue est compatible avec son expérience de plongeuse ou de plongeur, c'est-à-dire ses qualifications (niveau et spécialité s'il y a lieu), sa connaissance des lieux, ses habiletés (maîtrise de l'équipement, contrôle de ses émotions, etc.), le nombre de plongées dans un tel contexte, sa condition physique et mentale, etc.

3. PARTENAIRE DE PLONGÉE

Choisir une ou un partenaire en tenant compte de son expérience et des habiletés requises par la plongée.

Pousser quelqu'un à sauter des étapes sous prétexte qu'il apprend vite qu'il aime relever les défis ou « qu'il n'y a rien là! » peut s'avérer périlleux pour soi et pour sa ou son partenaire de plongée. En fait, le choix du type de plongée devrait toujours être en fonction de la plongeuse ou du plongeur le moins expérimenté.

4. COMMUNICATION

Établir une communication franche et efficace avec sa ou son partenaire de plongée. Il faut se souvenir que la communication ne se limite pas aux signaux employés pour « parler » sous l'eau. En fait, elle couvre tout ce qui touche la plongée, de la planification à la sortie finale de l'eau. Une bonne communication évite les « je pensais

que », les déceptions et les mauvaises surprises. Tout doit être clair. Rien ne doit être tenu pour acquis. Les partenaires doivent bien s'entendre sur tous les aspects de la plongée (le but, les limites de chacun, le déroulement de la plongée, etc.). Si, du point de vue de la plongée, on ne connaît pas bien sa ou son partenaire, il importe de prévoir des plongées de familiarisation.

Dans l'eau, il faut prêter une attention toute particulière à ses déplacements pour éviter de se perdre. Par exemple, s'entendre sur la position des plongeurs ou des plongeuses au cours des déplacements (déplacement côte à côte, en parallèle, Pierre toujours à la droite de Jean) et prévoir le maintien du contact si la visibilité diminue (main dans la main, corde courte tenue dans la main).

5. PLAN DE PLONGÉE

Se mettre d'accord sur le respect du plan de plongée puisque toute la préparation est orientée en fonction de l'accomplissement de ce plan. Il faut donc éviter les modifications à 10 mètres de profondeur sous l'impulsion du moment.

6. ROUTINE DE VÉRIFICATION

Vérifier l'équipement, réviser les signaux de communication, le plan de plongée et les stratégies à appliquer en cas de difficulté; par exemple, se souvenir que si l'une des deux coéquipières ou l'un des deux coéquipiers arrive à la surface essouffée avec peu d'air disponible, la consigne est de larguer sa ceinture de plomb ou, que si le détendeur gèle, on indique le problème dès que le flot d'air continu est détecté et on remonte à deux, etc. Avant de plonger, il faut également prendre le temps de se demander si l'on se sent bien dans sa peau (malaises, fatigue, difficulté à se concentrer, etc.) et si l'on a vraiment envie d'effectuer cette plongée. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut rester sur le plancher des vaches.

PLONGÉE

Bien qu'il existe une réglementationⁱ et plusieurs autres règles de sécurité à suivre en plongée, l'accent est mis ici sur la planification et le rôle important que jouent la plongeuse ou le plongeur et sa ou son partenaire pour assurer leur sécurité. La routine et l'expérience peuvent parfois provoquer un relâchement des précautions, mais particulièrement en plongée, chaque sortie demande une préparation soignée.

COMMENT NOUS JOINDRE

Pour vous informer ou pour vous procurer certaines publications, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Par courrier : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Par téléphone : 819 371-6033 ou **1 800 567-7902**

Par télécopieur : 819 371-6992

Site Internet : www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport

ⁱ Au Québec, la Loi sur la sécurité dans les sports exige que toute personne qui pratique ou enseigne la plongée subaquatique récréative soit titulaire d'un certificat attestant sa qualification. La Loi précise également que ces personnes ne doivent pas pratiquer la plongée ou dispenser un enseignement de plongée qui requiert un niveau de qualification plus élevé que celui indiqué sur leur certificat.