



LES PALIERS

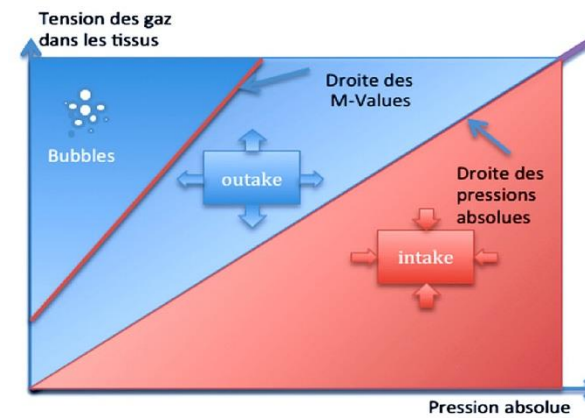
SI NOUS EN PARLIONS

Thomas Anth IFR 47

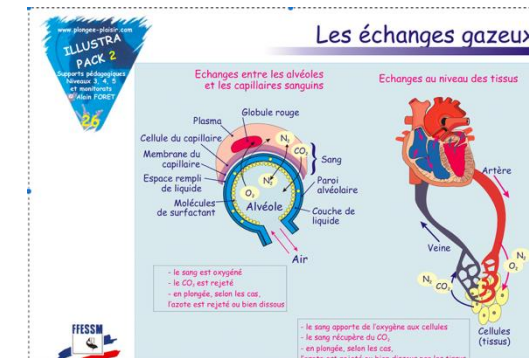
| LES PALIERS DANS CETTE INTERVENTION

- La majorité des paliers que nous pratiquons
 - Dans nos plongées habituelles
 - Sans évoquer la plongée profonde et tech
 - Sans parler de désaturation

POURQUOI UN PALIER ?



- Laisser le temps à l'organisme
 - D'évacuer le surplus d'azote déterminer par l'ordinateur
 - En maintenant une profondeur qui respecte un delta (gradient) de pression
 - En donnant la possibilité à l'organisme :
 - D'amener l'azote aux alvéoles pulmonaires
 - De régénérer le gaz contenu dans les poumons





- Chacun le sien :
 - Paliers profonds : à n'utiliser que dans des plongées profondes à l'hélium
 - Etudes ont montré la dangerosité de ces paliers pour des plongées à l'air
 - COMEX (Bernard GARDETTE)
 - Ordinateurs :
 - Différences dans le durcissement :
 - GF : rester dans des réglages symétriques (85/85) (90/90)
 - Niveau de durcissement : connaître l'impact de ses propres réglages pour être capable de les communiquer pour planifier sa plongée (ex : L1 sur un scubapro équivaut à 85/85 sur un pérégrine)

- Le dernier palier peut s'effectuer à 5 m sans problème
 - Peut se réaliser en déplacement lent, sans palmage excessif, avec une ventilation calme



- Le lestage :
 - Doit permettre de maintenir son palier sans forcer avec une bouteille vidée
 - Toute plongée nécessitant un palier demande un contrôle de lestage avec un éventuel ajustement avant la plongée
 - Changement de bloc / de stab, ajout de néoprène,...

- Hydraté :
 - Perte de volume sanguin par l'urine
 - L'azote transite par le sang (meilleure volémie = meilleure circulation)

- Froid :
 - Vasoconstriction : circulation sanguine perturbée
 - Protection thermique : plongée en étanche est une solution

- Sans effort :
 - Pas de courant – en dérivant
 - Bon lestage

- En VENTILANT :
 - Ventilation ample qui régénère l'air alvéolaire
 - Pas d'économie d'air au palier
 - En situation de ventilation calme
 - Quantité d'air suffisante
 - Planification importante
 - Retour à 100 bars ?
 - Communication fréquente

BONNES CONDITIONS

- En sécurité :

- Zone protégée
 - Sans passage de bateau
 - Sans houle, ni courant
 - Proche de son bateau et de son pavillon
 - Orientation : planification
- Parachute :
 - Chacun le sien (perte de palanquée)
 - Communication pour la surface (2 parachutes accolés)
 - Erigé même en surface jusqu'à l'arrivée au bateau
 - Pourquoi pas un bobinot :
 - permet de le lâcher le parachute plus tôt sans plomb qui traine dans les algues ou les herbiers



| PALIER OBLIGATOIRE / PALIER DE PRINCIPE



- Palier de principe :
 - Uniquement lorsque les conditions précédemment exposées sont réunies
- Communication spécifique pour palier de principe ou obligatoire
 - Eviter les confusions
- Déclenchement du décompte
 - Profondeur varie d'un ordinateur à l'autre
 - 5 m semble être une profondeur commune



- Que pensez vous de 80 %
 - Possibilité de respirer dès 10 m : durée de respiration plus longue

MERCI DE VOTRE ATTENTION

