

INFORMATIONS Octobre 74 N°4

LE POINT SUR LA RENTREE 74-75

Voilà un mois que les activités du Club ont repris comme chaque année depuis 1970.

Les anciens se sont retrouvés avec plaisir. Nous espérons que les nouveaux membres s'intègrent sans difficulté dans les équipes existantes.

Nous vous adressons ce premier bulletin pour vous donner des informations sur :

- les cours théoriques donnés à partir du 7 novembre au Club le soir après la séance de piscine.

Que vous soyez au cours 1 ou au cours 6 du Club, un minimum de connaissances théoriques est indispensable. Il en ira de votre propre sécurité, comme de celle des autres, dès votre première sortie en mer. Ne vous contentez pas de les suivre d'une oreille distraite ; vous devrez de toutes façons les connaître parfaitement pour passer les différents brevets de plongée homologués par la F.F.E.S.S.M.

- Une planche des douze principaux signaux de plongée à connaître et exécuter parfaitement.

- Les cours piscine tels qu'ils sont organisés et les exercices à savoir exécuter pour passer d'un cours à l'autre.

Contrairement aux écoles de ski, le cours 1 correspond au niveau débutant et le cours VI au niveau le plus élevé.

- Une nomenclature descriptive complète du matériel d'équipement d'un plongeur.

Cette liste est séparée en deux parties :

- Matériel indispensable
- Matériel complémentaire

Une partie de ce matériel peut facilement se louer lors des sorties mer. N'achetez rien avant d'avoir consulté les responsables du matériel.

- Un programme d'activité de la section photo
- Un programme d'activité de la section archéo
- Le programme des cours de navigation

DATE

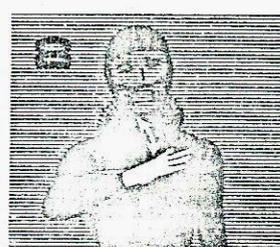
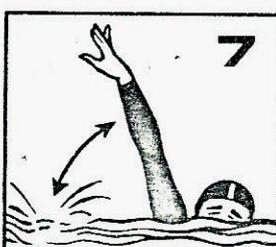
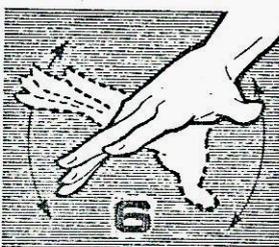
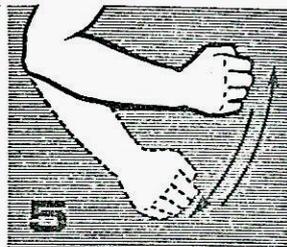
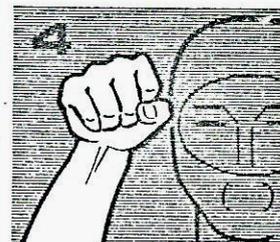
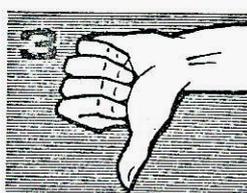
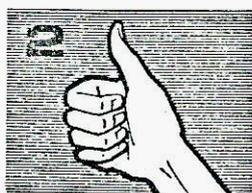
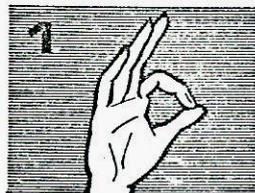
COURS THÉORIQUES

MONITEURS

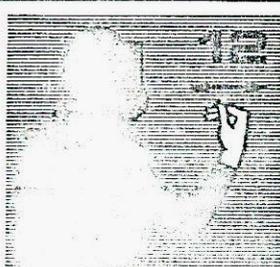
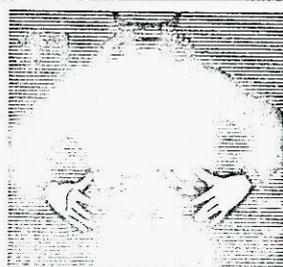
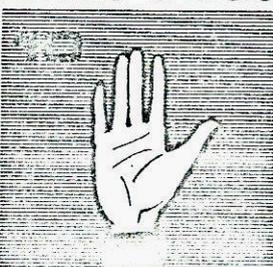
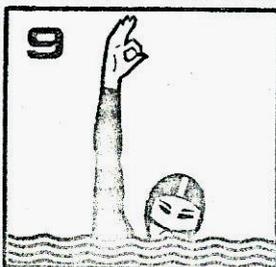
7 Novembre 1974	Le matériel Les accessoires La bouteille		DIJOUX HENNION
21 Novembre	Les pressions Archimède Le Détendeur	Rempl.	CUSENIER LA MARNE
5 Novembre	<u>Avant la Plongée :</u> Condition physique Méforme psychique Les sons La lumière	Rempl.	LAPEYRE PHILIPPEAU
9 Novembre	<u>A l'aller :</u> Le froid	Rempl.	LE DUIGOU LE BIHAN
16 Janvier 1975	La noyade	Rempl.	ALEXANDRE JACQUOT
16 Janvier	Barotraumatisme Ivresse Intoxication O ₂	Rempl.	LAMARNE CHAPERON
30 Janvier	L'essoufflement	Rempl.	PHILIPPEAU SEVENARD
6 Février	Intoxication CO ₂ et O Les herbes et algues Les animaux, les anémones	Rempl.	LE BIHAN COURTEIX
10 Février	Les oreilles et sinus La surpression	Rempl.	JACQUOT DEL TORCHIO
13 Mars	Vérification du temps de plongée Accident de décompression	Rempl.	CHAPERON DIJOUX
3 Avril	Le matériel		LEBOURGEOIS
17 Avril	Les tables	Rempl.	CUSENIER
8 mai		Rempl.	SEVENARD LAPEYRE
12 mai	Le lieu, Les marées, Les courants, le Temps, Le Bateau, les Filins Les Filets, les épaves	Rempl.	COURTEIX LE DUIGOU
5 Juin	L'équipement Les Groupes (palanquées) Surveillance de la surface de la plongée avant, pendant et après. La plongée Le retour.	Rempl.	DEL TORCHIO ALEXANDRE

SIGNAUX À CONNAÎTRE PAR COEUR

CODE DE COMMUNICATION EN PLONGÉE



SIGNAUX COMPLÉMENTAIRES F.F.E.S.S.M.



SIGNAUX INTERNATIONAUX (C.M.A.S.) - (Congrès de Barcelone - Février 1970)

- 1 Tout va bien ! (ou signal reçu)
- 2 Remonte ! ou je remonte
- 3 Descends ! ou je descends.
- 4 J'ai ouvert ma réserve !
- 5 Je n'arrive pas à ouvrir ma réserve, ouvre-moi ma réserve !
- 6 Ça ne va pas normalement !
- 7 Détresse - l'ai besoin d'aide ! (signal de surface)
- 8 Je n'ai plus d'air !

SIGNAUX COMPLÉMENTAIRES F.F.E.S.S.M.

- 9 Tout va bien ! (signal de surface)
- 10 Stop, reste là ! ou je reste là
- 11 Je suis essoufflé !
- 12 Rapprochez-vous de moi, regroupez-vous !

IMPORTANT.

Signaux : Chaque signal donné doit obligatoirement être suivi d'une réponse signal 1 apportant sans équivoque la preuve de sa parfaite compréhension.
Les signaux 5, 7 et 8 commandent l'aide IMMEDIATE du plongeur qui les aperçoit.

Contrôle des plongées : Les plongées peuvent être validées par le moniteur ou par le président du club, sous la responsabilité du moniteur.
S'il effectue un stage, le plongeur doit noter chaque plongée et le moniteur peut dans ce cas signer une fois par page en travers.

COURS Piscine

NOUS VOUS PROPOSONS ICI :

le programme pratique qu'il vous est demandé à la fin de chaque cours pour le passage au cours supérieur, ceci afin qu'une progression logique des difficultés vous permette d'obtenir dans de bonnes conditions physiques et techniques votre Brevet Elémentaire.

Ces cours sont basés non pas sur le passage de B.E. fait dans certains clubs qui se font une gloire d'avoir fait passer "x" brevets dans l'année, mais dans le but que le titulaire du B.E. au Club GALATEE soit avant toute chose un bon plongeur, sûr de lui, et pouvant en toute tranquillité trouver sa place dans une palanquée.

I / Passage du Cours I au Cours II

- 100 mètres nage avec palmes en 1'40" maxi.
- Vidange du masque (doit être parfait), masque au fond récupération.
- 100 mètres nage palmes, tuba (masque derrière la tête).
- Apnée : 25 mètres.

2 / Passage du Cours II au Cours III

Le Cours I plus :

- Scaphandre : montage du détendeur sur la bouteille, vérifier la tige de la réserve, position du détendeur, réglage de la sous-cutale.
- Enumérer l'ordre d'équipement.
- Mise à l'eau : soldat de plomb.
- Dans l'eau : recevoir et émettre les signes
 - vidage du masque
 - prise d'embout
 - 40 mètres masque à la main
 - évolution diverse, s'il reste du temps.
- Remontée
- Déséquipement, démontage du matériel.

3 / Passage du Cours III au Cours IV

Le Cours I, le Cours II, plus :

- Largage du scaphandre et de la ceinture de plomb au fond. Remontée en surface avec expiration constante (surpression). Retour en tuba en surface. Remise à l'eau pour récupérer le matériel resté au fond.
- Remontée
- Déséquipement, démontage des scaphandres.

4 / Passage du Cours IV au Cours V

Les Cours I, II, III, Plus :

- Les élèves montent leur scaphandre et s'équipent.

a) Déséquipement:

Saut du bord. Déséquipement entier au fond, masque en dernier. Remontée, rejoindre le bord.

b) Rééquipement :

Les élèves se ventilent les poumons.

Saut ... parcours en apnée pour rejoindre le matériel

Rééquipement complet

Capler le scaphandre

Remonter et regagner le bord.

c) Même exercice parcours allongé.

d) Les signes : interprétation complète de tous les signes.

5 / Passage du Cours V au Cours VI

Les Cours I, II, III, IV, Plus :

- 100 mètres nage libre, récupération d'un noyé fictif, le tenir hors de l'eau dans de bonnes conditions 1 minute (allonger le temps, 2 minutes, puis 3, etc...). Le sortir de l'eau.

- Sauvetage d'un noyé équipé, parcours en surface.

- Les élèves montent leur scaphandre et s'équipent.

6 / PASSAGE DU B.E.

=====

Jean-Claude LEBOURGEOIS

EQUIPEMENT PERSONNEL DU PLONGEUR

MATERIEL INDISPENSABLE

LE MASQUE

Le corps du masque doit être en caoutchouc suffisamment rigide pour compenser les petites erreurs d'équilibrage (placage de la glace sur le nez).

Les bords du masque doivent être très souples pour une parfaite adaptation à toutes les formes de visage.

La glace (en verre de sécurité) doit être près du plan des yeux pour un champ de vision maxi.

Le masque doit comporter un système "compensator", système permettant le pincement du nez de façon à pouvoir "équilibrer" les tympans.

Nota : les masques à soupape sont plus fragiles et peuvent réserver des surprises désagréables.

LES PALMES

Du choix des palmes dépend, pour une grande part, le succès de nombreuses plongées.

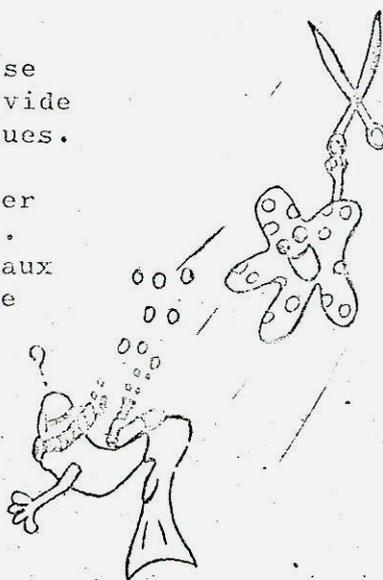
Il les faut confortables et bien à votre taille.

Pour la plongée, il est indispensable d'avoir des palmes à voilure plane sans fantaisie, permettant de ménager son effort et d'avoir un coup de palmes efficace.

LE TUBA

Le tuba est un appareil indispensable pour se maintenir à la surface de l'eau, bouteille vide ou longue distance à parcourir dans les vagues.

Il doit être en caoutchouc souple pour éviter l'accrochage dans les rochers et les algues. L'embout sera choisi pour être bien adapté aux lèvres et aux gencives. En plongée, sa place est sous la gaine du poignard.



Il y a trois types :

- a) vêtements ouverts
- b) vêtements étanches
- c) vêtements à volume constant



Vêtements ouverts

L'eau infiltrée à l'intérieur se réchauffe au contact de la peau. Ces combinaisons isothermiques sont le plus souvent en néoprène avec doublure intérieure en nylon.

Il est indispensable que la cagoule soit attenante et que le vêtement soit bien ajusté au corps.

Vêtements étanches

En caoutchouc mince, leur étanchéité est assurée par le simple placage du tissu aux poignets et aux chevilles.

Ils sont très fragiles et difficilement supportables en grande profondeur en raison de l'effet de placage important. Les plis douloureux à partir de 20 mètres s'impriment fortement dans la peau ; les mouvements deviennent pénibles et les mains sont bloquées dans les gants. Ces vêtements ne sont pas calorifugés d'où nécessité de porter des sous-vêtements.

Vêtements à volume constant

Pression intérieure du vêtement = pression ambiante.

Ils combinent la technique du scaphandrier à casque et celle du plongeur autonome. Des réserves d'air permettent d'avoir toujours le même volume à l'intérieur du vêtement quelle que soit la profondeur atteinte. Le plongeur est au sec, il peut avoir des sous-vêtements de laine très chaude. Ces vêtements à volume constant sont réservés aux professionnels du fait de leurs prix d'abord et du fait de leur technique d'utilisation qui demande une parfaite connaissance de tous les problèmes de plongée.

LA CEINTURE DE LEST

Celle-ci doit comporter une boucle permettant le largage rapide et un système d'attache de la sous-cutale.

Le lestage est important, un mauvais lestage peut vous gâcher une plongée.

- lesté trop léger, vous aurez de grosses difficultés à descendre et à vous maintenir aux niveaux désirés.

- lesté trop lourd, vous raclerez le fond et la remontée sera pénible.

Pour être correctement lesté, il faut remonter en gonflant la poitrine et descendre en vidant la poitrine, donc être de flottabilité nulle.

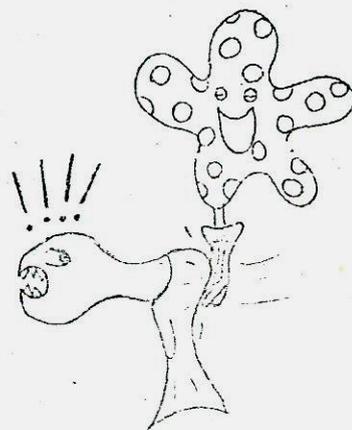
LE COUTEAU

Bien des gens pensent que le couteau n'est qu'un objet de parade. Il ne faut pas le considérer comme tel mais comme un instrument destiné à vous libérer d'un fil de nylon, d'un filet ou d'une entrave quelconque à répercussion néfaste.

MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE

GANTS

Les gants maintiennent les mains au chaud et protègent la peau devenue fragile sous l'action de l'eau. Ils évitent les blessures provoquées par les concrétions aiguës ; mais ceux-ci doivent être choisis solides et souples pour une bonne dextérité.



BOTTILLONS

Les bottillons sont recommandés aux plongeurs sensibles au froid. Ils évitent les coupures, les piqûres aux chevilles (oursins, rochers, coquillages, etc...).

FIXE PALMES

Les fixes palmes permettent de maintenir les palmes choisies une pointure supérieure ; ils évitent de les perdre.

Un plongeur sans palmes est considéré comme "un cul-de-jatte".

LA MONTRE

C'est l'accessoire qui permet de contrôler le temps passé en plongée pour déterminer les paliers. Elle est importante car la notion du temps passé sous l'eau échappe à toute évaluation précise. Elle est obligatoire avec l'utilisation de scaphandre d'un volume supérieur à 2 m³.

LE PROFONDIMETRE (ou bathimètre)

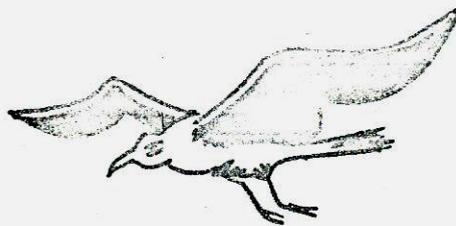
2 types :

Type 1 : permet avec exactitude de connaître la profondeur atteinte (fonctionnement : une cavité fermée par une membrane déformable entraîne une aiguille sur un cadran gradué en mètres).

Type 2 : tube en plastique transparent généralement courbé (principe loi de Mariotte et Boyle) - l'eau entre par un orifice et comprime l'air emprisonné dans le tube.

LAMPE

La lampe permet d'observer les endroits sombres (refuge de la faune et d'une végétation bien particulière). Les rayons lumineux ont l'avantage de restituer les couleurs naturelles d'une beauté insoupçonnable.



BOUSSOLE

Son utilité devient indispensable dès qu'il s'agit d'effectuer un parcours "gymkana" ou de rechercher une épave métallique.

BOUEE DE SECURITE

Permet principalement au plongeur en difficulté même n'ayant pas largué sa ceinture de lest, de remonter à la surface par ses propres moyens. Permet aussi de corriger le lestage. Permet une réserve d'air respirable au moyen d'un embout respiratoire.

Description : c'est une collerette de tissu caoutchouté, d'un volume de 15 litres gonflable par l'ouverture du robinet d'une bouteille d'air comprimé contenant 80 litres (0,4 l à 200 kg/cm²). Elle comporte une soupape de surpression tarée à 40 g, un tuyau de gonflage et de vidange rapide.

Important ; après chaque plongée, on vide sa bouteille et on la remplit par équipression sur son bloc de plongée. Il faut apprendre à vider son gilet avant de crever la surface.

DANGER : en cas de remontée en catastrophe, on risque :

- une surpression pulmonaire
- un accident de décompression

TABLE DE PLONGÉE

Carte ou appareil immersible permettant de connaître par simple lecture, le temps des paliers à effectuer après avoir consulté la montre et le profondimètre.

DECOMPRESSIMETRE

Le décompressimètre comporte un tissu qui se charge d'azote. Cet élément est analogue à celui du corps humain, il évite les calculs des plongées successives, il procure une meilleure utilisation de l'air et augmente la sécurité. Le décompressimètre tient compte de toutes les allées et venues, des montées et descentes, des plongées successives.

Fonctionnement : L'aiguille de l'instrument se déplace lentement dans le sens des aiguilles d'une montre. Tant que l'aiguille n'entre pas dans la zone rouge, il est possible de remonter sans palier (en respectant la vitesse de remontée). Si la plongée se prolonge, l'aiguille entre dans la zone rouge, cela signifie simplement qu'en remontant il faudra s'arrêter à la hauteur indiquée pour faire "ses paliers". On pourra remonter lorsque l'aiguille disparaîtra de la zone rouge.

Pour les plongées successives, l'appareil tient compte de la plongée précédente. L'aiguille revient à zéro 6 heures après.

Inconvénient : ne tient pas compte des différentes réactions physiologiques de l'individu. Cet appareil est strictement personnel dans les périodes d'utilisation inférieures à 6 heures.

BOUEE DE SIGNALISATION DE SURFACE

Cette bouée permet le repère du plongeur ou de la palanquée depuis le bateau de surveillance. Elle indique aussi aux bateaux de plaisance de ne pas s'approcher à moins de 60 mètres de ce marquage (codifié sur les tables de navigation). Les chasseurs y accrochent leurs prises.

SECTION PHOTO CINEMA

Depuis un an, une section Photo-Cinéma fonctionne au sein du Club Plongée Galatée.

Elle possède du matériel qu'elle met à la disposition de ses membres:

- un Plastiphot* pour prise de vues sous marines
- un laboratoire photo entièrement équipé
- du matériel prêté par des membres du Club (boîtes étanches, caméras, appareil photo, etc...)

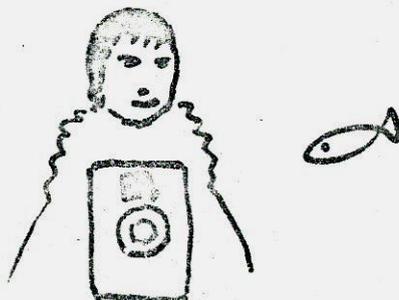
Des cours théoriques et pratiques sont organisés le mardi soir, avec des séances en laboratoire en semaine.

PROGRAMME DES COURS:

- 1- Comment se servir d'un appareil photo?
(mise au point, diaphragme, temps de pose, profondeur de champ)
- 2- La prise de vue en photo, en cinéma.
(cadrage, composition, grand angle, zoom, hyperfocal)
- 3- Le développement
(choix du film, choix du révélateur, contraste poussé)
- 4- Le tirage sur papier
(le laboratoire, le choix du papier)
- 5- Problèmes propres à la prise de vue sous marine
(le milieu, la lumière, la couleur, le contraste)
- 6- La prise de vue sous marine en couleur
(diapositives, sur papier, cinéma, éclairage artificiel)
- 7- Sonorisation
(diapositives, cinéma)

Pour savoir quand se dérouleront ces cours, prière de regarder chaque jeudi soir après la piscine, le tableau d'affichage installer dans le local du Club, au C.E.S.

Renseignements et inscriptions auprès du responsable:
Claude LAPEYRE.



S E C T I O N



La section archéologie sous-marine nouvelle née au sein du Club GALATEE émet ses premiers vagissements.

Les membres du Club tentés par l'archéologie sont invités à venir un mardi sur deux au Club où se tiendra une commission de travail sur des sujets choisis.

Exemple d'une commission de travail :

- d'après un morceau d'amphore, nous tentons de trouver sa forme initiale, sa provenance, son époque, son origine, son usage, comment elle est arrivée à l'endroit où elle fut trouvée etc...

Pour ce travail le Club met à votre disposition quelques ouvrages d'archéologie.

Des réunions extraordinaires nous permettront de recevoir des archéologues terrestres et sous-marins qui nous feront part de leurs travaux.

En liaison avec notre section photo nous ferons des montages diapos et certainement un film documentaire.

Des contacts ont été pris avec des chantiers terrestres, en rivière et en mer. Nous espérons avoir bientôt des réponses nous permettant de participer aux fouilles.

NAVIGATION

Les cours sont organisés cette année de la manière suivante:

.4^o Trimestre 74 - PREPARATION PERMIS "B".

Permet de conduire les bateaux de plaisance à moteur de moins de 25 tonneaux dans toutes conditions.

.1^o Trimestre 75 - PREPARATION PERMIS "RIVIERE".

Permet de conduire tous bateaux à moteur sur les eaux intérieures.

.2^o Trimestre 75 - PREPARATION PERMIS "A" MER.

Permet de conduire les bateaux de plaisance à moteur de moins de 25 tonneaux à moins de 5 miles des côtes.

Les cours ont lieu au club le Mardi soir à 21 H , tous les 15 jours. Ils sont commencés depuis le Mardi 1^o Octobre.

Le matériel individuel nécessaire pour la préparation du permis B comporte :

- . Une régie CRAS
- . Un compas à pointes sèches
- . Une carte marine

Pour tous renseignements complémentaires , contacter le responsable: Philippe JACQUOT .

PROGRAMME DU COURS DE NAVIGATION : PERMIS "B"

I. CARTES ET ROUTES

I.1 Le monde et sa représentation sur les cartes

Latitude. Longitude. Heure T.U. Représentation graphique du globe. Orthodromie. Loxodromie. Lecture et utilisation des cartes marines.

I.2 La route sur les cartes

Tracé d'une route, d'un relèvement.

I.3 La route en mer

Déclinaison. Déviation. Variation. Cap vrai. Cap compas.

2. L'ESTIME

2.1 Route surface et route fond

Influence du vent et du courant.

2.2 Le contrôle de l'estime

Gonio. Consol. Correction de Givry.

2.3 Le point en vue de terre

Relèvements. Alignements. Gisements.

3. CALCULS DE MAREES

Dans un port de référence, dans port secondaire.

4. METEOROLOGIE

Température. Pression. Humidité. Vents. Dépressions. Nuages.
Carte météorologique.

5. PILOTAGE

5.1 Manceuvres par mauvais temps

La cape. La fuite. L'ancre flottante.

5.2 Navigation de nuit

Les feux: Identification, Utilisation.

5.3 Navigation dans la brume. Séparation de trafic.

6. LES DOCUMENTS NAUTIQUES