

Théorie niveau 1



SUBAQUA LA ROCHELLE

Subaqua17.com

Sommaire

SUBAQUA LA ROCHELLE.....	1
1. La réglementation.....	4
_ Objectifs de la formation du plongeur Niveau 1	
_ Conditions de candidature et obtention du Niveau 1	
_ Documents à présenter pour plonger	
<i>La CMAS : Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques.</i>	
La licence	5
Le certificat médical.....	
_ Espaces d'évolution des plongeurs	
2. LA FLOTTABILITÉ.....	6
_ Le lestage.....	
_ La variation de la flottabilité du plongeur	
3. PRESSION ET COMPRESSIBILITE DES GAZ	7
_ NOTIONS DE PRESSION.....	
pression atmosphérique	
pression hydrostatique (ou relative)	
pression absolue (ou ambiante).....	
_ NOTIONS DE COMPRESSIBILITE DES GAZ	
_ LES BAROTRAUMATISMES	7
Les oreilles	8
Les sinus	
Le placage de masque	9
Les dents	
Le tube digestif	
La surpression pulmonaire	
4. L'ACCIDENT DE DÉSATURATION (ADD).....	10
_ Le principe.....	
_ Les symptômes	
_ La prévention	
5. TABLES, COURBE DE SECURITE, ORDINATEURS DE PLONGEE	10
_ Les tables de plongée (MN 90)	
_ La courbe de sécurité.....	
_ L'ordinateur de plongée.....	
6. LE FROID – L'ESSOUFFLEMENT	11
_ Le froid	
_ L'essoufflement	

Les causes	
La prévention	
7. LES PROCÉDURES DE SÉCURITÉ.....	12
_ Procédure en cas de perte de la palanquée.....	
_ Ce qu'il faut faire	
_ Ce qu'il ne faut pas faire.....	
_ après la plongée.....	
8. DANGERS DU MILIEU, RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT	13
_ Dangers.....	
_ Respect de l'environnement.....	
9. LES SIGNES DE COMMUNICATION	14
10. LE SUBAQUA CLUB.....	15

1. LA REGLEMENTATION

La plongée sous-marine amène à découvrir divers espaces nouveaux d'évolution.

Les différents niveaux de formation ont pour but d'apprendre à évoluer dans ces espaces et à gérer les nouvelles sensations de pression, vision, flottabilité, échanges thermiques...

OBJECTIFS DE LA FORMATION DU PLONGEUR NIVEAU 1

= pouvoir évoluer dans l'espace 0 à 20 mètres sous la direction d'un encadrant (plongeur encadré à 20m ou "PE 20").

A ce titre, devoir être capable :

- de se prendre en charge sur le plan de son équipement et de ses évolutions
- d'assurer sa propre sécurité, sans risque pour les autres
- de servir de relais entre un coéquipier et l'encadrant
- de posséder les connaissances à acquérir (définies dans le *manuel du moniteur "MFT"* sur FFESSM.fr)

Le niveau 1 majeur peut avoir une aptitude à l'autonomie jusqu'à 12 mètres ("PA 12") à condition d'avoir la compétence 6 du MFT, compétence qui aborde l'orientation subaquatique, la gestion des paramètres de plongée et le contrôle mutuel des membres de la palanquée. A ce jour, elle n'est pas délivrée au SUBAQUA.

CONDITIONS DE CANDIDATURE ET OBTENTION DU NIVEAU 1

- Posséder la licence FFESSM
- Avoir au minimum 12 ans
- Posséder un certificat médical de non contre-indication à la plongée en cours de validité.

Le Niveau 1 est obtenu à l'issue d'une évaluation théorique puis d'une évaluation pratique en piscine. Le plongeur Niveau1(N1) doit réaliser, au plus tard dans les douze mois qui suivent l'obtention de sa certification, au moins 4 plongées en milieu naturel (mer, carrière, lac) attestées sur son carnet de plongée.

L'obtention du niveau 1 permet notamment d'accéder aux formations Niveau 2 (*au Subaqua, nous demandons 8 plongées pour l'inscription à la formation Niveau 2*) et Nitrox.

La FFESSM : Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins.

Elle regroupe des clubs associatifs (comme le notre) et des structures commerciales.

Elle délivre des diplômes de plongée et organise les activités proposées aux adhérents.

La FFESSM est la principale fédération de plongée en France.

DOCUMENTS A PRESENTER POUR PLONGER

- Licence FFESSM en cours de validité (pour plonger dans une structure FFESSM)
 - sinon assurance RC
- Carte double face CMAS-FFESSM = justificatif de niveau
- Certificat médical d'Absence de Contre-Indication « CACI" en cours de validité
 - non obligatoire mais conseillé : carnet et passeport de plongée

La CARTE DE NIVEAU Double Face CMAS-FFESSM

- justifie du niveau de plongeur
- valable dans le monde entier
- sans limite de validité

La CMAS : Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques.

- Elle regroupe de nombreuses fédérations nationales et associations, dont la FFESSM.
- Chaque fédération membre délivre des diplômes reconnus par les autres membres.
- Les brevets FFESSM sont ainsi reconnus dans le monde entier.

LA LICENCE

- Elle atteste de l'appartenance à la FFESSM et engage le plongeur à en respecter les règles.
- Elle est obligatoire pour participer
 - aux formations et passer les brevets,
 - aux activités proposées par la fédération.
- Elle permet :
 - de bénéficier du **contrat d'assurance Responsabilité Civile (RC)**
 - d'obtenir la carte double face CMAS-FFESSM et la revue fédérale.
 - elle vaut permis de pêche sous-marine (pour les plus de 16 ans).
- Validité = du 1^e septembre au 31 décembre N+1.

LE CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION (CACI)

- Obligatoire pour la pratique de l'activité, *sauf baptême*
- Délivré par tout médecin pour pratiquer la plongée et passer les niveaux, dont le N1.
- Validité = 1 an de date à date (365 jours), sauf mention contraire.

_ ESPACE D'EVOLUTION DES PLONGEURS

ESPACE de 0 à 6mètres;

ESPACE de 0 à 12 mètres;

ESPACE de 0 à 20 mètres;

ESPACE de 0 à 40 mètres;

ESPACE de 0 à 60 mètres : *profondeur maximale autorisée pour la plongée à l'air.*

L'enseignement du Niveau 1 et la validation des compétences s'effectuent dans l'espace "0 à 6m ". Cependant, en cours de formation technique, un FN1 peut évoluer dans l'espace de 0 à 20m sous la responsabilité d'un encadrant E2 minimum.

Une palanquée constituée de plongeurs justifiant des aptitudes PE-20 (= de Niveau 1) peut évoluer dans l'espace "0 à 20 mètres" sous la responsabilité de la personne encadrant la palanquée (Guide De Palanquée "GDP").

2. LA FLOTTABILITE

Pourquoi une bouteille de plongée est-elle plus légère dans l'eau que sur le bord de la piscine? Quand on immerge un objet, ou un plongeur, dans l'eau, celui-ci reçoit **une force dirigée du bas vers le haut** égale au poids du volume d'eau déplacé: c'est la Poussée d'Archimède "**PA**". Ainsi, le poids de l'objet (c'est-à-dire son poids dans l'air) moins cette Poussée d'Archimède = le poids de l'objet dans l'eau (appelé *POIDS APPARENT*).

$$POIDS REEL - PA = POIDS APPARENT$$

Il va déterminer notre flottabilité :

Si la **PA** est > au poids réel du plongeur → **le plongeur remonte** (flottabilité positive)

Si la **PA** est < au poids réel du plongeur → **le plongeur descend** (flottabilité négative)

Si la **PA** est = au poids réel du plongeur → **le plongeur reste stable** (flottabilité neutre)

Flottabilité = maîtrise de l'équilibre dans l'eau !

_ Le lestage

Le plongeur, malgré le poids du bloc, ne vas pas couler car sa combinaison agit comme une bouée : il devra se lester pour annuler sa flottabilité et utiliser l'expiration pour s'immerger.

Le lestage dépend de chacun, et de l'équipement du moment = on apprend à l'évaluer :

→ en surface, on vide le gilet (stab) et on en expire (= on vide les poumons) = on doit avoir de l'eau au niveau des yeux.

- si l'eau est au-dessus = trop lourd ... on coule → réduire le lestage
- si l'eau est au-dessous = trop léger... on ne descendra pas → augmenter le lestage

Le lestage ne doit pas servir à couler mais à s'équilibrer!!

_ La variation de la flottabilité du plongeur

Le plongeur, en augmentant ou diminuant son volume, fait varier son poids apparent et modifie ainsi sa flottabilité.

2 techniques importantes à acquérir : on fait varier notre volume en gonflant plus ou moins :

- les poumons = c'est le « poumon ballast »
- le gilet stabilisateur : le (ou la) « stab » = c'est une bouée de volume variable.

Ses applications

- ☞ les techniques d'immersions : phoque et canard.
- ☞ la stabilisation.

3. PRESSION ET COMPRESSIBILITE DES GAZ

NOTIONS DE PRESSION

Pression atmosphérique

- due au poids de l'air au-dessus du plongeur
- elle est de 1 bar au niveau de la mer.

Pression hydrostatique (ou relative)

- due au poids de l'eau au-dessus du plongeur
- elle augmente de 1 bar tous les 10 mètres.

Pression absolue (ou ambiante)

- c'est la pression réellement subit par le plongeur.
- c'est la somme des 2 précédentes.

Pression absolue = pression atmosphérique + pression hydrostatique

à 10 m = 1 bar + 1 bar = **2 bars**

à 20 m = 1 bar + 2 bars = **3 bars**

à 25 m = 1 bar + 2,5bars = **3,5 bars**

_ NOTION DE COMPRESSIBILITE DES GAZ

Les gaz sont compressibles, alors que les liquides et les solides sont incompressibles.

- quand la pression augmente, le volume d'un gaz diminue et inversement, quand la pression diminue, son volume augmente.
- Cela signifie que pour nous, plongeurs :
 - ☞ A la descente : la pression augmente et le volume des gaz diminue (il se comprime)
 - ☞ A la remontée : la pression diminue et le volume des gaz augmente (il se détend)

L'air que nous respirons en immersion subit également ces variations de pression et de volume. Plus on se trouve en profondeur, plus l'air respiré est comprimé = nous consommons d'avantage

Nous subissons ces variations de pressions qui agissent sur les cavités que nous avons dans notre organisme et qui contiennent des gaz : oreilles, sinus, poumons... variations qui peuvent provoquer des traumatismes.

_ LES BAROTRAUMATISMES

« baro » qui signifie pression, et « trauma » qui signifie un dommage à l'organisme.

Toutes les cavités contenant de l'air sont concernées :

- Cavités rigides = oreilles, sinus, dents → leur volume ne varie pas
- Cavités souples = masque, poumon, intestin → leur volume varie mais *dans certaines limites d'élasticité*.

Avec risques d'incidents ou d'accidents mécaniques quand l'air contenu à l'intérieur de ces cavités n'est plus en « équipression » avec l'air extérieur (la pression ambiante).

L'accident barotraumatique se produit au cours de la descente et/ou à la remontée selon la cavité concernée.

Les risques de barotraumatismes sont plus grands à proximité de la surface car les variations de pression sont plus rapides à proximité de la surface qu'en profondeur.

Les oreilles

Elles contiennent une cavité intérieure dans laquelle il y a de l'air, cavité qui est séparée du milieu ambiant (l'eau) par une membrane : « **le tympan** ».

Il va falloir compenser les variations de volume entre les deux milieux sinon le tympan va subir des pressions qui vont le déformer en entraînant de vives douleurs.

- à la descente, le volume d'air diminue → il va falloir en ajouter
- à la remontée, le volume d'air augmente → il faut qu'il puisse sortir

Comment maintenir l'équilibre entre le milieu extérieur et l'intérieur de l'oreille ?

Entre cette cavité et le pharynx il existe une voie de communication, **la Trompe d'Eustache**, qui va permettre de compenser les variations de volume d'air.

Si à la remontée la compensation se fait de manière automatique (sauf exception), il faut au contraire un acte volontaire à la descente : il existe pour cela différentes **manœuvres d'équilibrage** dont celle de **VALSALVA** (mais aussi bâillement, avaler la salive, autres...)

Néanmoins, quelle que soit la manœuvre, l'équilibrage sera + ou – difficile, voire impossible, si les voies de communication sont obstruées (rhume par exemple).

PREVENTION :

- _ Eviter de plonger enrhumé

**Equilibrer dès les premiers mètres et régulièrement pendant toute la descente
et surtout avant de ressentir une gêne**

- _ Pas de VALSALVA brutal
- _ Si difficulté, remonter de quelques mètres, puis descendre lentement, tête en haut de préférence
- _ **ne pas forcer**
- _ préférer stopper la plongée plutôt que de risquer une lésion de l'oreille
- _ Ne jamais ajouter d'air à la remontée = **pas de VALSALVA à la remontée**
- _ Redescendre de quelques mètres si douleur à la remontée, puis remonter très lentement
- _ Toujours privilégier des variations lentes de profondeur

Les sinus

Ces cavités osseuses, situées au niveau de la face, communiquent avec les fosses nasales.

Si les orifices de communication sont obstrués (rhume, sinusite...), l'équilibrage sera rendu difficile ou même impossible et ce aussi bien à la descente qu'à la remontée.

- _ Signes = Douleurs au niveau du front ou des mâchoires, petit saignement constaté à la sortie.

PREVENTION : la même que pour les oreilles.

- _ **Eviter de plonger enrhumé**
- _ Si difficulté, remonter de quelques mètres, puis descendre lentement, tête en haut de préférence
- _ **ne pas forcer**
- _ préférer stopper la plongée
- _ Redescendre de quelques mètres si douleur à la remontée, puis remonter très lentement
- _ Toujours privilégier des variations lentes de profondeur

Le placage de masque

A la descente, la pression augmentant, la vitre du masque vient s'écraser sur le visage, entraînant un *effet ventouse*. Si rien n'est fait pour rétablir l'équipression entre l'intérieur du masque et la pression extérieure, il y a un risque de voir apparaître :

- un petit saignement du nez,
- l'éclatement de petits vaisseaux des yeux,
- idem sous la peau autour des yeux : « hématomes en lunettes »



PREVENTION

A la descente, souffler régulièrement par le nez dans le masque.

Les dents

Risque de barotraumatisme uniquement s'il y a des caries, ou un plombage non étanche à l'air. L'air va pénétrer dans ces cavités à la descente et va se détendre à la remontée.

_ Conséquences possibles = Douleur, fissure, bris dentaire !!!

PREVENTION

- _ Contrôle dentaire périodique
- _ Remonter lentement en cas de douleurs pour permettre à l'air de s'échapper.

Le tube digestif

Douleurs au ventre

- ➔ avant la plongée, éviter les aliments générant des gaz ("mojettes"...), les boissons gazeuses
- ➔ pendant la plongée : évacuer les gaz !!!

La surpression pulmonaire

Survient uniquement à la remontée et en plongée avec scaphandre.

Grâce au détendeur, le plongeur respire de l'air à la pression ambiante;

à la remontée, l'air contenu dans les poumons se détend = il augmente de volume.

Si cet air contenu dans les poumons ne peut s'échapper, il va distendre les alvéoles pulmonaires : si la limite d'élasticité maximale des alvéoles est atteinte, il y a risque d'apparition de lésions avec possibilité de lésions des alvéoles

➔ douleurs dans la poitrine, gêne respiratoire, crachats « spumeux » (traces de sang)

C'est l'**incident** de plongée **pouvant avoir les conséquences les plus graves mais c'est le plus simple à éviter !**

PREVENTION

_ **A la remontée, NE JAMAIS BLOQUER LA RESPIRATION, y compris lors de remontée d'urgence sans embout.**

_ Ne jamais donner d'air à un apnéiste non averti, y compris en piscine.

4. L'ACCIDENT DE DESATURATION (ou de décompression) : l'ADD

_ Le principe

L'air que nous respirons est composé d'oxygène (~ 20%) et d'azote (~ 80%).

Lors de la plongée, l'azote se dissout dans notre organisme. La dissolution est fonction de la *durée* et de la *profondeur* de la plongée.

Durant la remontée, il faut laisser le temps à l'azote dissout de s'évacuer = de nous "désaturer"

Si l'on ne respecte pas les procédures : vitesse de remontée, durée de décompression,

→ des bulles d'azote vont se former, trop grosses pour être évacuées,

→ cela peut entraîner des blocages locaux dans les tissus ou la circulation sanguine.

_ Les symptômes

Ils apparaissent lors la remontée, mais surtout dans les minutes ou heures qui suivent.

Le plus souvent, il y a atteinte soit :

☞ de l'oreille : vertiges, vomissements,

☞ du système nerveux : fatigue, picotement des membres, douleurs au dos, malaise.

Prévention

- **vitesse de remontée maximale 15 mètres par minute (30s pour les 3 derniers m!!)**
- Plonger dans la courbe de sécurité
- Paliers de "sécurité" de 3 minutes à 3 mètres (ou palier supplémentaire éventuellement)
- **Ne pas être en dessous du guide de palanquée**

= **Respecter les procédures appliquées par l'encadrant**

5. TABLES, COURBE DE SECURITE, ORDINATEURS DE PLONGEE

Les tables de plongée (MN 90)

En fonction de la **durée** de la plongée et de la **profondeur maximum atteinte**, elles déterminent la nécessité de **paliers** éventuels, leur **durée** et leur **profondeur**.

Plusieurs types de tables existent, mais c'est la table de plongée à l'air MN 90 (Marine Nationale 1990) qui est utilisée dans le cadre des passages de brevets de la FFESSM.

La courbe de sécurité

Elle permet de plonger sans qu'il soit nécessaire de faire un palier de décompression.

Quelques repères :

Profondeur (m)	12	15	18	20	25	30	40
Temps (min)	2h15	1h15	50	40	20	10	5

L'ordinateur de plongée

Il indique la nécessité de paliers éventuels comme les tables, mais en fonction du **profil réel de la plongée de celui qui le porte**, et non de la profondeur maximale.

Il indique en permanence la profondeur, les paliers, le temps de plongée

6. FROID-ESSOUFFLEMENT- DESHYDRATATION

_ Le froid

On se refroidit **25 fois plus vite dans l'eau** que dans l'air :

- pas confortable,
- le froid augmente la consommation
- le froid augmente les risques d'essoufflement et d'ADD,



On n'est jamais trop couvert dans l'eau !!!

NE PAS HESITER A SIGNALER QUE L'ON A FROID SANS ATTENDRE

Se protéger avec :

- une combinaison, une cagoule, bottillons,
- gants... des vêtements chauds sur le bateau

En Atlantique, une combinaison 7mm au minimum !

_ L'essoufflement

Les causes

- Le milieu dans lequel on évolue : le froid, le courant, la profondeur ...
- L'équipement utilisé : combinaison trop serrée, détendeur défectueux ...
- L'état physique : fatigue, mauvais palmage, agitation

...engendrent une respiration rapide et superficielle !!

Prévention

Avant la plongée

- éviter de plonger si pas envie ou trop fatigué
- s'équiper sans précipitation,
- vérifier le détendeur et le bloc (bien ouvert ? !)
- éviter le surlestage,
- pas d'immersion si déjà essoufflé en surface,

Pendant la plongée

- **avoir une ventilation expiratoire active**
- limiter les efforts à la descente,
- prendre le temps de s'habituer à la profondeur, à la visibilité, au froid
- limiter les efforts, l'agitation,
- contrôler le manomètre régulièrement,
- faire des apnées de contrôle



L'apparition d'un essoufflement est très rapide, il faut être vigilant !

**IL FAUT STOPPER TOUT EFFORT
SE FORCER A EXPIRER
ET LE SIGNALER AU GUIDE DE PALANQUEE**

La déshydratation

Lors de la plongée,

- l'effort fait transpirer,
 - le froid et la pression nous donnent envie d'uriner.
 - on humidifie l'air que l'on inspire, cet air humidifié est ensuite expiré à chaque cycle.
- ➔ On peut perdre plus de 1 litre d'eau pendant une plongée

Prévention

avant : ne pas plonger déshydraté

après : compenser les pertes = boire de l'eau après la plongée

7. LES PROCEDURES DE SECURITE

Procédure en cas de perte de la palanquée

- Attendre sans bouger environ 30 secondes,
- regarder autour de soi (360°) en cherchant bulles ou lumière des autres plongeurs
- ne pas partir avec une autre palanquée !
- Remonter à la surface à vitesse normale (15 mètres par minute)
- sans oublier tour d'horizon avant de percer la surface et signe OK en sortant de l'eau

Vous retrouverez votre palanquée qui aura suivi la même procédure...

Ne jamais se réimmerger seul!!.

Ce qu'il faut faire

- Respecter les consignes du guide de palanquée
- Rester au-dessus du guide de palanquée
- Etre attentif aux membres de la palanquée
- Signaler tout problème au guide de palanquée
- Effectuer VALSALVA (ou autre technique) dès les premiers mètres
- Ne pas faire d'efforts inconsidérés
- Surveiller régulièrement son manomètre
- Toujours ventiler, et surtout **ne jamais bloquer sa ventilation à la remontée**
- Respecter la vitesse de remontée
- Tour d'horizon et OK en regagnant la surface
- En surface, garder masque et détendeur en place jusqu'au retour sur le bateau.

Ce qu'il ne faut pas faire

- plonger seul, ni faire d'apnée seul Ne pas
- forcer à plonger si pas envie
- Se mettre à l'eau sans l'accord du guide de palanquée
- Ne pas informer le guide de palanquée de sa consommation d'air, de ses difficultés,
- **... et d'une manière générale ne pas écouter les consignes du guide de palanquée**

Après la plongée :

- Eviter les efforts
- Ne pas faire d'apnée
- Ne pas prendre l'avion dans les 24h qui suivent la plongée.

8. DANGERS DU MILIEU, RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Dangers

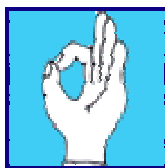
- Ça pique, ça brûle, ça mord ... **ON NE TOUCHE PAS !**
- Courant, grotte, épave... **ON RESPECTE LES CONSIGNES DU GUIDE DE PALANQUEE.**

Respect de l'environnement

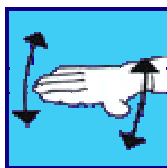
- On regarde et on le laisse pour les autres ... **ON NE REMONTE RIEN**
- La nature est fragile ... **ON FAIT ATTENTION OU ON MET LES PALMES**
- **ON NE JETTE RIEN DANS LA MER** (mégot, papier, emballage plastique, eau savonneuse pour faciliter le passage de la combi...)



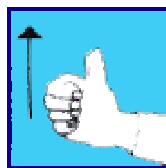
9. LES SIGNES DE COMMUNICATION



Ca va



Ca ne va pas



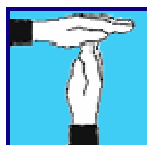
On monte



On descend



Montre le
mano



mi-pression



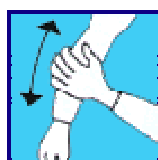
Sur reserve



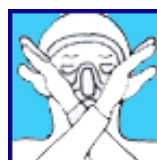
Panne d'air



Je suis
essoufflé



J'ai froid



Fin d'exercice
Fin de plongée



Ok en
surface



Ca ne va pas
en surface

10. LE SUBAQUA CLUB

Le Subaqua est une Association dans laquelle tous les membres sont bénévoles.

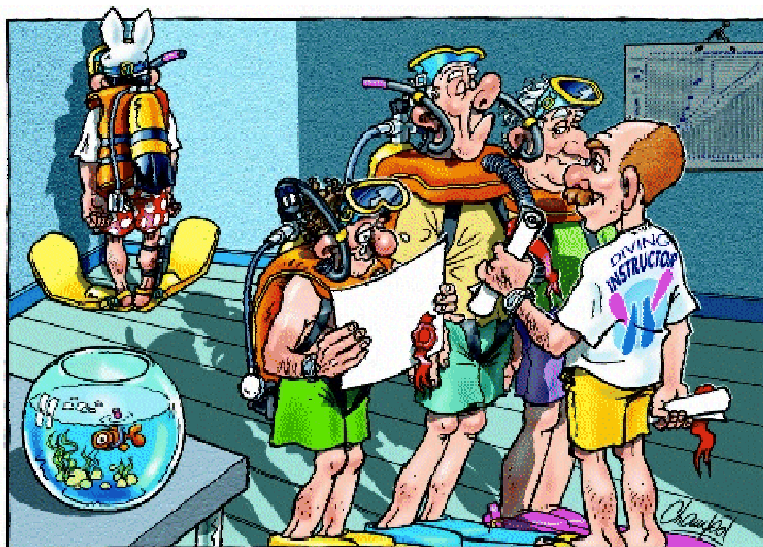
Notre Club compte environ 300 membres auxquels diverses activités sont proposées au sein de sections :

- Plongée bouteille
- Plongée Enfants
- Apnée
- Nage avec palme
- Hockey subaquatique
- Handisport
- Biologie et environnement
- Audiovisuelle

Sous la piscine, nous avons notre « Club House », espace convivial où l'on se retrouve après les séances piscine et dans lequel de nombreuses informations sont affichées (les sorties organisées, les cours, les voyages, les petites annonces...).

Nous avons également un local au port de Pêche de Chef de Baie dans lequel est stocké tout le matériel nécessaire aux plongées et un Bateau, « l'**Anthias** », d'une capacité de 20 personnes et sur lequel, le confort et la convivialité sont de mise (douche, toilettes et barbecue !!!).

Et le site "www.subaqua17.com"!!



Bonnes bulles



11. VOCABULAIRE DU PETIT PLONGEUR

ADD : Accident de désaturation (ou décompression)

Bar : Unité de mesure de la pression.

Barotraumatisme : Traumatisme dû aux variations de pressions.

Bloc : Nom donné à la bouteille de plongée

Capelage : Action consistant à mettre son bloc sur le dos.

Carnet de plongée : Carnet sur lequel vous inscrivez toutes vos plongées, signées par votre encadrant ou le club.

Courbe de sécurité : Limite de temps et profondeur qui vous permettra de ne pas avoir besoin de faire de palier.

Etrier, Din : les systèmes de fixation d'un détendeur sur une bouteille

Guide de palanquée : Plongeur ayant la responsabilité d'une palanquée (Niveau 4 et supérieur)

Houle : Mouvement ondulatoire de l'eau sans vague

LRE : Lâché, reprise d'embout

Manomètre : Instrument permettant de connaître la pression dans une bouteille

Mouillage : Corde et/ou chaîne où il y a l'ancre et qui maintient le bateau fixe (à l'arrêt)

Nitrox : Air enrichi en oxygène = pourcentage d'azote diminué, ce qui réduit les risques d'ADD, mais limite la profondeur d'évolution. L'utilisation du Nitrox nécessite d'être titulaire d'un brevet obtenu après validation de la Formation Nitrox (FFESSM), accessible dès le N1.

Octopus : détendeur de secours (deuxième étage). Traditionnellement jaune.

Ordinateur de plongée : Appareil indiquant pendant l'immersion du plongeur, la profondeur, le temps passé, les paliers à effectuer, etc.

Palanquée : Une palanquée est un ensemble de plusieurs plongeurs qui effectuent ensemble une plongée présentant les mêmes caractéristiques de durée, de profondeur et de trajet.

Si cette palanquée est réduite à deux plongeurs on parlera d'**équipe**.

Passeport de plongée : Livret matérialisant votre niveau en plongée et contenant des informations d'ordre sportif et médical.

Pendeur : Corde ou chaîne pendant dans l'eau car lestée. Elle sert de repère aux plongeurs.

PMT : Palmes, Masque et Tuba

RSE : Remontée Sans Embout

Valsalva : Manœuvre permettant de compenser l'augmentation de pression agissant sur les tympans lors d'une descente en plongée. A effectuer uniquement en descente.