

**• QUESTION N°1 : (6 points)**

Au retour d'une plongée à 40 mètres dans le courant et en eau froide, vous remarquez un plongeur qui paraît très fatigué et qui a du mal à se tenir debout.

En le questionnant, vous apprenez qu'il a respecté la vitesse de remontée et ses paliers mais qu'il a effectué un long trajet la veille et s'est couché tard.

Quel accident suspectez-vous ? (1 point)

Accident suspecté : Accident de décompression

Quelle conduite adoptez-vous ? (2 points)

Conduite :

Alerter le CROSS, préparer l'évacuation sanitaire, rappel des autres palanquées

Le mettre en position allongée, la surveiller.

Mise sous O₂ en inhalation à débit maximum

Lui faire boire 1 litre d'eau en une heure

lui faire prendre 0,5 gramme d'aspirine si il est conscient et non allergique

Noter les paramètres de la plongée

Surveillance des autres membres de la palanquée

Quelles sont la ou les erreurs commises ? (1 point)

Erreurs commises :

Plongée profonde (40 mètres) et dans des conditions difficiles (courant, eau froide) Couché tard

Quels sont les facteurs favorisant l'ADD que vous connaissez ? (2 points)

Couple profondeur temps

Froid, efforts pendant et après

Déshydratation

Altitude et avion dans les 12 heures

Age, obésité, mauvaise condition physique

Plongées à profil inadapté : Yoyo, inversé,

Non respect des procédures de décompression

Si oubli de la mise sous O₂ et/ou non diagnostic de l'accident de décompression, alors l'ensemble de la question est noté "zéro".

• QUESTION N°2 : (4 points)

En tant que guide de palanquée, quelles consignes spécifiques allez-vous donner à vos plongeurs au regard de la protection du milieu et des risques d'accidents qui y sont liés ?

- Etre stabilisé au dessus du fond.
- Eviter de toucher aux animaux ou végétaux (en particulier si l'on plonge dans des eaux chaudes).
- Ne pas laisser traîner ses mains.
- Se protéger du froid.
- Eviter les grottes, tunnels.
- Ne pas rentrer dans les épaves (attention aux tôles : coupures).
- Faire attention aux filets, lignes, ...
- Eviter de palmer à proximité de coraux.

• **QUESTION N°3 :** **(6 points)**

Quels sont les facteurs favorisant l'essoufflement en plongée (2 points)

Efforts : matériel inadapté, technique insuffisante, conditions de plongée difficile, profondeur inadaptée, expérience insuffisante au vu de la plongée

Quels conseils donneriez-vous à des débutants que vous emmèneriez plonger pour prévenir l'essoufflement ? (2 points)

Éviter le surlestage

Vérification du matériel (combinaison, stab

Bouteille ouverte,

détendeur en état de fonctionnement.

Pas d'essoufflement avant de descendre.

Veiller à la gestion du SSG tout au long de la plongée

Minimiser les efforts au fond

Forcer sur l'expiration.

Se protéger du froid (bonne combinaison, régime alimentaire adapté, ...).

Vérifier la pression..

Quels sont les symptômes que vous devez surveiller lors d'une plongée pour vous assurer qu'un des membres de votre palanquée ne fait pas un début d'essoufflement ? (2 points)

Augmentation du rythme ventilatoire (chapelet de bulles et bruit du mécanisme du détendeur).

Gestes parasites.

• **QUESTION N°4 :** **(4 points)**

En tant que futur guide de palanquée, quelles sont les précautions que vous prenez pour prévenir la narcose chez un récent niveau 2 ?

Avant la plongée :

Pas de fatigue

Pas d'alcool

Expérience de la plongée

Explications de la plongée

Pendant la plongée :

Peu ou pas de courant

Pas de descente en pleine eau mais le long du mouillage, d'un tombant

conditions de visibilité correcte

pas de température froide

temps d'exposition dans l'espace lointain réduit

Minimiser les efforts : lestage et gestion de la bouée

Contrôle de la consommation