Guider sa Palanquée (aide mémoire)

Rôles et responsabilités du GP, conduite de palanquée (outils et gestion des risques (flottabilité, équilibre, milieu) et consommation (Mariotte)

1- Brain Storming

2- Bilan

3- Définition

3.1- Palanquée

Ensemble, les mêmes caractéristiques de durée, profondeur, trajet.
Vous êtes proches, vous regardez ensemble, c'est un groupe soudé pour voir et profiter mais aussi éventuellement s'entraider.

3.2- Guide de Palanquée

C'est le **responsable** durant la plongée. C'est donc lui qui assumera les choix faits par la palanquée.
A lui, et à lui seul, de faire les choix nécessaires pour s'**adapter aux circonstances** et aux **aptitudes des plongeurs**.

3.3 – Rappel :

Vous n'avez rien à apprendre concernant la plongée. En tant que N3, vous savez déjà tout.
Vous avez tout à apprendre concernant l'encadrement, et en particulier, ne plus penser pour vous ou à vous, mais **aux autres, à ceux qui me sont confiés.**

4- Description d'une plongée

4.1- Préalable

4.1.1- Organiser, Sécuriser et Prévenir les accidents

Vous êtes, avec le DP, responsable de votre palanquée.
Pour cela, vous devez **Organiser/Programmer** votre plongée pour la **Sécuriser** au maximum et **Prévenir/Eviter/Anticiper** les accidents.
Vérifier qu'ils aient bien les compétences/niveaux/certifications requises (Ex :plongée prévue à 30m, PE40 signé pour un N2 non validé)

Où commence votre « job » ? en A, avant « avant de plonger ! »

4.2- Accueil

4.2.1- Le Respect

Des personnes
Se présenter : Prénom (c'est plus convivial)
Bonjour, je m'appelle Gilbert, on va plonger ensemble.
Vouvoiement au départ, proposer le Tutoiement si Ok,
mais aussi
Des règles (CdS, FFESSM, consignes du DP)
De l'environnement (durant la plongée) mais aussi partout (mégot dans les cendriers, déchets dans les poubelles,...)

4.2.2- Votre Attitude
Votre corps exprime autant ou même plus que vos paroles
Tenez-vous Droit, soyez Avenant, Ouvert, Souriant (Rassurer, déstresser, Détendre).
Propre et décontracté, à l'écoute, je regarde dans les yeux, Prévenant, (Aider, Conseiller).
« Vous êtes un vendeur de rêves et de plaisirs », et le porte parole de la FFESSM.

4.2.3- Cibler votre public

Profiter de cette étape pour en apprendre le + possible sur vos équipiers :
Expérience, motivation, santé, age.
« L'interrogatoire » pendant l'accueil vous en apprendra énormément.
Du « réservé » au « j'ai tout fait, j'ai tout vu », vous devez savoir au moins :
Date de dernières plongées,

expériences (lacs et/ou mer, courant ou pas),
profondeurs,
nb de plongée (et en autonomie),
durée des plongées (infos sur la consommation),
avec ou sans désaturation,
Matériel loué ou le sien (habitudes, automatismes, réflexes).

4.3- En B, à terre, en amont, avant de plonger

Maître mot : Prévenir

4.3.1- Le Matériel

4.3.1.1- Les obligations du CdS

Pour tous :
Gilet gonflable
Manomètre
1 parachute par palanquée (pour moi c'est une erreur, un par personne) Ex : perte de palanquée sans parachute ou problème avec le parachute ?
Détendeur 2ème étage principal et secours
Pour tous si profondeur >20m :
Moyen de gérer les paramètres de sa désaturation (ordi ou tables, chrono et profondimètre)
Pour vous :
2 détendeurs complets (1er et 2ème étage) sur un bloc avec 2 sorties indépendantes.
Mon rajout :
La tablette, pour écrire tout ce que l'on ne peut pas dire, et pas d'interprétation équivoque possible.

4.3.1.2- Maîtrise et Adaptation

Pour eux :
Si location ou prêt, ils n'auront pas forcément les automatismes, la bonne gestuelle.
Vérifier, valider la position, l'accroche du détendeur de secours, du manomètre, …
Pour vous :
Aucun nouveau matériel non testé quand vous guidez, c'est un facteur supplémentaire de risques inconnus.

4.3.1.3- Montage et État

Vérification avant la plongée par une mise sous pression des joints (fuites), test des purges, des soupapes, du fenstop, du volume (Rapport poids/volume), des embouts (mordants découpés), position dive/no dive des détendeurs. ...

4.3.1.4- Exemplarité, Homogénéité

Gréer ensemble et au même endroit.
Ils vont vous « singer », vous êtes un modèle ; ce que vous ferez, ils le feront :
Bloc couché,
détendeur à l'abri dans le gilet,
rangement,
vérification,
Tous prêts ensemble,
on s'aide, on est solidaire, la palanquée se soude déjà.

4.4- Avant de Plonger (au bord ou sur le Bateau)

Cohérence de la Palanquée, Check du matériel, on se regroupe au bord ou sur le bateau.

4.4.1- Briefing du DP

Attentifs, ensemble,
Points importants : Procédures pertes, givrages, Orientation, Courants,...

4.4.2- Votre Briefing :

Court, structuré, justifié.
Pas de redite du brief DP, mais vérification de la compréhension des consignes du DP (Ex : poser la question sur consignes perte de palanquée, et ils répondent (Feedback)).

4.4.2.1- Thèmes obligatoires :

Signes (Rappel), et nouveaux ex : remonte jusqu'à ma hauteur
Consommation (½ pression, réserve), ils doivent vous l'annoncer
Parcours (Ex : main droite à 30m puis retour main gauche vers 15m)
Positionnement (file indienne, en V, de front, devant, coté tombant,...)

Désaturation : annonce OBLIGATOIRE avant que l'ordinateur affiche 5min avant palier.
Insister sur boire avant de plongée.

4.5- La Mise à l'Eau

Au moins 5 minutes avant on les invite à se préparer, on ouvre les blocs.
Pas de stress, pas de précipitations.
Adaptation si les conditions ne sont pas celles attendues
GP en 1er, On regroupe tout le monde autour de soi
Valsalva en surface, calme et acclimaté avant de descendre (mouiller nez yeux et oreilles)
Comment ? (en fonction du site, saut droit, bascule, immersion directe)
Test de lestage ! (toujours) sauf dérivante et immersion directe ce qui veut dire qu'on ne fera pas ça sur une 1ère plongée.

4.6- L'immersion, la Descente

GP en dessous.
Quelle technique ? Bout, mouillage, près de la roche ou en pleine eau.
Pied en bas si problème d'oreilles (plus facile à compenser), et moins de risque de narcose si sensibles.

4.6.1- Check à 6m

GP en 1er . (Exemplarité)
Vérification du secours
Observez : Respect des consignes, Aisance. Test de stabilité, technique du LRE (embout vers le bas), Attention au désordonné qui vont lâcher complètement le principal pour prendre le secours, et à ceux qui vont prendre le secours les moustaches au dessus (entrée d'eau).

4.6.2- Au fond

Observez/corriger : Stabilisation. (Technique) au dessus du fond. (gonflage du gilet poumons pleins).
Si difficulté à se stabiliser : trouver une particule qui flotte en pleines eaux sur lequel ils peuvent se repérer pour ajuster leur équilibre.
Contrôle pression avant le départ. (estimation du temps de plongée pour vous, prise de conscience pour eux)
Caler la profondeur et le temps. Si PE40m qui veulent voir 40 sur l'ordi, alors on descend jusqu'à 37m, on se stabilise tous, puis descente cool à 40 et on remonte à 37m ensuite pour poursuivre.

4.7- Pendant la plongée

Surveillance, Dialogue, Cohésion. (Sécurité, Prévention)
Respect du positionnement
Montrer, Faire découvrir, (Plaisirs). Surveiller les palanquées autour pour rechercher des indices.
Choix du sens de ballade (à contre courant s'il y en a)
Respect des consignes (profondeur, pas toucher, = Gendarme)
Attention :
Surveillance ++ des signes non conventionnels
Chapelet de bulles en continu (essoufflement?),
Attitude/position refermée (froid, stress ou narcose?)
Demander la consommation au bout de 5 à 8min (trouver le maillon faible),
Vérifier plus tard (10 / 15min) en fonction de la réponse, s'ils n'ont annoncé ½ pression.
Ex : 200 bars au fond avant de partir, 150 bars 8 min plus tard, demander à 17 / 18 min s'ils n'ont pas annoncé mi-pression. En fonction du résultat, remontée de suite (ou un peu plus tard) dans la zone de 15/10m pour redonner de l'autonomie à la palanquée.
Avantage :
Si trajet aller/retour, on parcoure des zones différentes,
On peut trouver des eaux plus chaudes près de la surface
On consomme moins, (en moins si retour dans le sens du courant)
Meilleure luminosité. (moins de stress) et souvent plus de vie (sauf en pleine eaux)
Vérifier en fonction de votre ordinateur, le temps restant avant désaturation obligatoire au moins 5 min avant la fin de plongée envisagée => vous avez toujours à l'esprit, en fonction de votre palanquée (conso, profondeur, froid, et consigne DP), le temps de plongée maximum que vous réajustez en fonction des infos.

4.8- Fin de Plongée, La Remontée

4.8.1- Fin de plongée = contrôle de la désaturation

Vous avez vous même pris une marge de sécurité avec votre ordinateur.
Contrôle des Ordinateurs => vous regardez réellement, certains ne savent se servir de leur instrument (nouveau, ou jamais plongée si longtemps/si profond donc jamais vu cet affichage)
Rester dans la courbe sans palier si possible, en tous cas respect des consignes DP s'il a annoncé un temps de désat maxi.

4.8.2- La Remontée

GP au dessus

Observez : REC, Respect des Vitesses, Remontée gilet ou palmes !
Au palier (de principe ou obligatoire) : Stabilisation ++, prenez de la marge
Pour pallier à 3m, préférer 5m (pour 6 alors 8), plus facile à gérer, moins d'influence de la houle
Si difficulté de stabilisation :
Faites leur tenir le fils du parachute sur lequel vous avez fait une marque à 5m, gilet purger à fond.
Penser au plomb péda qui peut aider les stresser qui ventilent mal.
Montrer leur une particule qui flotte en pleines eaux sur lequel ils peuvent se repérer pour se stabiliser

4.8.3- Aparté

Loi de Boyle-Mariotte
P1 x V1 = P2 x V2 = Cste
A température constante, un gaz parfait respecte cette loi.
à 20m un poumon de 3L contient : P1 x V1 = 3L x 3bars = 9L
à 10m le même poumon de 3L contient, s'il n'a pas soufflé :
P2 x V2 = P1 x V1 = Cste <=> 3 x 3 = 2bars x V1 = 9 <=> V1 = 9 / 2 = 4,5L, ***soit 50% de plus****.*
A contrario
Pour un poumon qui a un volume de 3L :
à 10m, il consomme : 3 x 2 bars = 6L.
à 20m, il consomme : 3 x 3 bars = 9L.
soit 9 / 6 = 1,5 soit ***50% de plus.***
En finissant la plongée en remontant, on allonge donc l'autonomie disponible.
Pour mémoire :
Calcul de l'autonomie avec 50 bars à 3m avec un bloc de 12L et une consommation de 20L/min en surface.
À 3m, on a une pression de 1,3 bars.
Avec 50 bars, on dispose de : 50 x 12 = 600L.
On consomme donc par minute à 3m : 20 x 1,3 = 26L
=> autonomie : 600 / 26 > ***23 minutes***

4.9- En Surface, Remontée à ou au bord.

4.9.1- En Surface

GP en dernier
Observez : 360° et Signe Ok.
Gilet bouée : gonfler ++.
On se regroupe autour du GP, du parachute ou de la bouée.
Signaler au bateau que tout va bien.
Si capeler jusqu'au bateau, ensemble sur le rythme du plus lent.

4.9.2- Remontée à bord (ou au bord)

Ôter les palmes éventuellement (aider),
Décapeler si possible,
Masque et détendeur en bouche sinon.
GP en dernier
Vérifier rangement du matériel,

4.10- Après la plongée

4.10.1- Le Débriefing :

Les moins : en premier
Les plus : en dernier
Axer sur le plaisirs.
Faites les parler, qu'ils formulent ce qu'ils ont ressenti, vu, éprouvé (mieux que si vous vous parlez)
Sortez des fiches bio pour qu'ils recherchent eux mêmes les espèces vues, (meilleures mémorisations)
Donner justes les grandes familles (pélagiques, vers, flores, …) et les moyens de recherches (formes, nombre des nageoires caudales, dorsales, …, milieux : sables , roches, algues, profondeurs)

4.10.2- Surveillance :

Guetter les signes anormaux, fatigues excessives, prostration, ...
Insister sur la boisson.

4.10.3- Rinçage, Vidange, Rangement, Désinfection, Gonflage

Faites les participer, montrer l'exemple
Vidage des gilets, rincages (bacs séparés détendeurs et ordi, combi et stab)
Rangement des blocs à gonfler
Désinfection des détendeurs, …
On reste solidaire jusqu'au bout.

4.10.4- Séparation

C'est la dernière image qu'ils auront de vous, autant qu 'elle soit bonne.
Propre, Avenant, Souriant,
et quelques formules « Bon retour », « pour une prochaine avec plaisir », …
Vous êtes à encore un VRP de la FFESSM qui vend du plaisirs.

5- En conclusion

Quand vous êtes Guide de Palanquée, vous ne plonger plus pour vous, mais pour vos encadrés.
Vous avez basculé dans la grande famille des cadres de la plongée, avec ses contraintes et ses plaisirs.
Et garder toujours à l'esprit :

Organiser, Sécuriser, Prévenir => Plaisirs sans risques

Bonne réussite pour tous.