



Cours niveau 1

LES TABLES DE PLONGEES

Au travers de la précédente leçon, nous avons vu qu'au cours de son immersion le plongeur emmagasinait un gaz inerte et non consommé par l'organisme « **l'AZOTE** » :

Pourquoi des tables de plongée ? :



Les tables de plongées permettent de connaître la profondeur et la durée des paliers de décompression à effectuer, afin d'éviter l'accident.

Puisque la saturation en azote varie en fonction de la profondeur et de la durée de plongée, la désaturation se fera également en fonction de ces paramètres, c'est à dire que les paliers à effectuer seront fait en fonction de la profondeur maximale atteinte et de la durée de plongée.

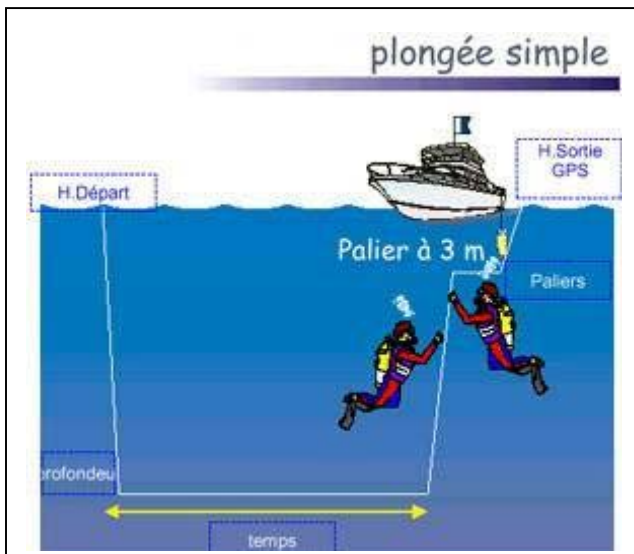
Cela implique que la nécessité de faire des paliers ne sera pas toujours la même. Ainsi pour effectuer ces paliers de décompression, il faut suivre des tables de plongées. Il en existe différentes sortes, mais dans le cadre de la plongée loisir, la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (F.F.E.S.S.M) préconise l'utilisation des tables de plongées créés en 1990 par la Marine Nationale.

On les appelle les tables de plongée MN 90

L'utilisation des tables de plongées ne s'apprend qu'au stade de la formation de plongeur autonome niveau II. Cependant, puisque la pratique de la plongée sous-marine en milieu naturel vous fera connaître les paliers, vous devez en comprendre le principe de fonctionnement :

Paramètres de plongée :

Les tables de plongées sont constituées de différents tableaux sur les quels apparaissent les paramètres de plongée:



- **Heure de départ** : heure à laquelle le plongeur décide s'immerger.
- **Profondeur de la plongée** : profondeur maximale atteinte par l'ensemble de la palanquée.
- **Durée de la plongée** : **temps** passé sous l'eau depuis le début de l'immersion, jusqu'au moment où la palanquée décide de remonter
- **Vitesse de remontée** : la vitesse préconisée doit être comprise entre 15 et 17 mètres par minutes.

Tous ces paramètres vont nous permettre de regarder sur nos tables si nous devons ou non réaliser un palier de décompression.

Principes de fonctionnement des tables de plongée

En tant que plongeur autonome niveau I, titulaire du brevet élémentaire, vous n'avez pas à gérer votre plongée. C'est votre chef de palanquée, titulaire au minimum d'un niveau IV de plongée, qui prend en compte tous les paramètres pour vous indiquer les procédures à suivre.

Pour ce faire, il emporte avec lui :

soit un **profondimètre et une montre** (*profondimètre pour connaître la profondeur la plus grande atteinte au cours de la plongée, une montre pour connaître le temps de plongée*)

soit un **profondimètre électronique** (*il calcule la profondeur et le temps*)

soit un **ordinateur** (*il calcule la profondeur, le temps et automatiquement les paliers*).

Cette instrumentation lui permet de connaître sa profondeur maximale atteinte et son temps de plongée.

Quand il décide de faire remonter toute la palanquée, il sort ses tables de plongée immergeables ou consulte son ordinateur, et en fonction de ses paramètres, les tables de plongées, ou les calculs automatiques de son ordinateur vont lui indiquer si des paliers doivent être effectués. Si c'est le cas, la profondeur et la durée du palier sont précisés.

Si la plongée a été peu profonde ou de courte durée, les tables de plongée n'indiqueront pas de palier. On dit que la plongée s'est déroulée dans la courbe de sécurité.

Il existe une courbe de sécurité, qui, en fonction des profondeurs atteintes, détermine les durées maximales de plongée pour lesquelles le plongeur n'a pas à effectuer de paliers.

Cependant, il est conseillé de toujours faire un palier de sécurité de 3 minutes à 3 mètres, même si les tables de plongée ne l'indiquent pas.

Profondeur	Durée sans palier
10 mètres	5 h 30
12 mètres	2 h 15
15 mètres	1 h 15
18 mètres	50 minutes
20 mètres	40 minutes
25 mètres	20 minutes
30 mètres	10 minutes
35 mètres	10 minutes
40 mètres	5 minutes
45 mètres	5 minutes

Conclusion

Il est à noter que l'évolution des techniques et des prix permet au débutant d'utiliser très rapidement un ordinateur de plongée. En tant que Niveau 1, il est très formateur de pouvoir, lors de vos plongées mer, suivre vous-même les paramètres de votre plongée. A défaut de matériel personnel, commentez ces paramètres avec votre moniteur.

Avec l'habitude, vous vous apercevrez vite que les paramètres d'une plongée loisir sont très similaires d'une plongée à une autre, et que suivre régulièrement ses paramètres et d'en prendre conscience (profondeur, consommation, temps de plongée) pourra vous aider à mieux gérer et planifier vos plongées.

Un conseil, achetez très rapidement des tables immergeables !

Si le plongeur autonome niveau 1 n'a pas à gérer les paramètres de sa plongée, il doit cependant porter son attention sur les points suivants :

- Toujours suivre les indications du chef de palanquée, et ne pas trop s'éloigner de lui.
- Ne jamais descendre plus profond que lui, mais toujours se placer un peu au-dessus de lui.
- Ne jamais remonter plus vite que lui, mais toujours remonter un peu en dessous de lui.

Ces différents points sont très importants car la moindre variation de profondeur ou de durée de plongée, peut entraîner des paliers différents.



Une sortie club en Corse à Galéria.

Cette année là, les « premières bulles » vous bientôt... ont pu enfin profiter pleinement de leur formation tout au long de l'année « piscine » en découvrant notre vrai milieu d'évolution « la mer ».