

**PROGRAMME PLONGEE FOSSE
CODEP90 - 24/11/2018**

Organisation des rotations et des palanquées :

Chaque créneau sera coupé en deux avec :

- Durée de plongée à 20 m de 17 min maxi
- Durée total d'immersion : 40 min maxi
- Palier de sécu 3 min à 3/5 m

Ceci impose que les 1^{ères} palanquées à évoluer dans la zone 8 - 20 m s'immergent rapidement, et respectent le temps imposé en fond.

Retour surface avec 50 bars

Prénom	Nom	Niveau	N° Pal.	13h30-14h30		15h00-16h00	
				1ère moitié	2ème moitié	1ère moitié	2ème moitié
Grépin	Josiane	E2	1	8 – 20 m	0 – 8 m	0 - 8 m	8 – 20 m
BOISVERT	Corinne	E2	1				
KITTEL	Jacques	E2	2				
BUISSON	Jean-Pierre	E3	2				
Litschig	Elise	E1	3				
Michel	Isabelle	E1	3				
Costant	Gaëlle	E1	3				
Moreau	Jean-Christophe	E3	4				
Michel	Antoine	E1	4				
DEBLAY	Jean-Marie	E2	5				
CLAUDE	Bertrand	E3	5				
Wilt	Tiphaine	E1	6	0 - 8 m	8 – 20 m	8 – 20 m	0 – 8 m
FRIEH	Brigitte	E1	6				
MARCHAL	Brigitte	E4	6				
Hacquard	Christian	E2	7				
Thomas	Céline	E1	7				
Helary	Olivier	E1	8				
Devismes	Stéphane	E2	8				
Litschig	Nicolas	E1	9				
CAUDEL	Marc	E2	9				
POUGET	Julien	E3	10				
FAIVRE	Emmanuel	E1	10				
PRUD-HOMME	Jean-Marie	E2	11				
KRAEMER	Patrice	E1	11				

Verticalité :

- **2 remontées totales (20 – 5) maxi par personnes / par créneau**
- **Attention aux oreilles dans la zone 0 – 6 m**

Palanquées 1 à 5

Créneau : 13h30-14h30

Espace 12 m – 20 m

Travail de fond avec décollage sur 3/4 m sur réaction signe :

- Travail réaction givrage (**Pas de fermeture de bloc au fond**)
- Ne va pas avec passage sur sauvetage perte détenteur
- Panne d'air

Puis 1 remontée par personne sur panne d'air 20 – 5 m selon épreuve GP DTMR

DTMR : l'assisté reste neutre et ne gère pas son gilet. L'assistant gère les deux gilets

Espace 0 – 8 m

- Finalisation sauvetage avec retour surface + tractage + sortie de l'eau
- Finalisation givrage avec retour en surface et fermeture de bloc en surface

Effectuer un retour en surface sur givrage : (1 fois par personne)

- Gonflage du gilet en surface
- Fermeture du bloc en surface après gonflage du gilet

Effectuer un retour en surface sur sauvetage (1 fois par personne)

- Après arrêt à 5m et tour d'horizon
- Retour en surface avec une vitesse de remontée lente et **à la palme** sans regonfler le gilet
- En surface, gonfler le gilet de l'assisté
- Vérifier l'absence d'eau dans le masque de l'assisté, si besoin le vider avant de l'allonger
- Signe de détresse vers la sécu de surface
- Tracter l'assisté vers le bord
- Déséquiper et sortir le plongeur

Créneau : 15h00-16h00

Espace 0 – 8 m

- Fermeture bloc sur givrage : sur fond de 6m

Même si il est préconisé de ne pas fermer le bloc en immersion, il est judicieux de travailler cet exercice qui pourrait s'avérer utile dans l'hypothèse où le bloc pourrait être vide avant le retour en surface, interdisant par conséquent de gonfler le gilet un surface.

Nota : valable pour un direct system monté sur le second 1^{er} étage et non le 1^{er} étage principal en givrage.

Retravailler au choix et selon timing :

- Finalisation sauvetage avec retour surface + tractage + sortie de l'eau
- Finalisation givrage avec retour en surface et fermeture de bloc en surface

Espace 12 m – 20 m => idem 1^{er} créneau, mais remontée sur sauvetage

Palanquées 6 à 11

Créneau : 13h30-14h30

Espace 0 – 6 m

Travail Prépa GP + Prépa MF1 :

- Apnée à 6 m + déplacement horizontal avec distance progressive (cumul V + H : 20 m)
- Organisation de la sécurité par les Prépa MF1

Espace 8 m – 20 m :

Travail de fond avec décollage sur 3/4 m sur réaction signe :

- Travail réaction givrage (**Pas de fermeture de bloc au fond**)
- Ne va pas avec passage sur sauvetage perte détenteur
- Panne d'air

Puis 1 remontée par personne sur panne d'air 20 – 5 m selon épreuve GP DTMR

DTMR : l'assisté reste neutre et ne gère pas son gilet. L'assistant gère les deux gilets

Créneau : 15h00-16h00

Espace 8 m – 20 m

« RSE » mais embout en bouche (REC) :

- 20 m à 8 m (reprise de ventilation dès que nécessaire)
- Organisation de la sécurité par les Prépa MF1

Travail de fond avec décollage sur 3/4 m sur réaction signe :

- Ne va pas avec passage sur sauvetage perte détenteur
- Panne d'air

Puis 1 remontée par personne sur « Ne va pas avec passage sur sauvetage perte détenteur » de 20 – 5 m

Espace 0 – 8 m

- Finalisation sauvetage avec retour surface + tractage + sortie de l'eau
- Finalisation givrage avec retour en surface et fermeture de bloc en surface

Effectuer un retour en surface sur givrage : (1 fois par personne)

- Gonflage du gilet en surface
- Fermeture du bloc en surface après gonflage du gilet

Effectuer un retour en surface sur sauvetage (1 fois par personne)

- Après arrêt à 5m et tour d'horizon
- Retour en surface avec une vitesse de remontée lente et **à la palme** sans regonfler le gilet
- En surface, gonfler le gilet de l'assisté
- Vérifier l'absence d'eau dans le masque de l'assisté, si besoin le vider avant de l'allonger
- Signe de détresse vers la sécu de surface
- Tracter l'assisté vers le bord
- Déséquiper et sortir le plongeur