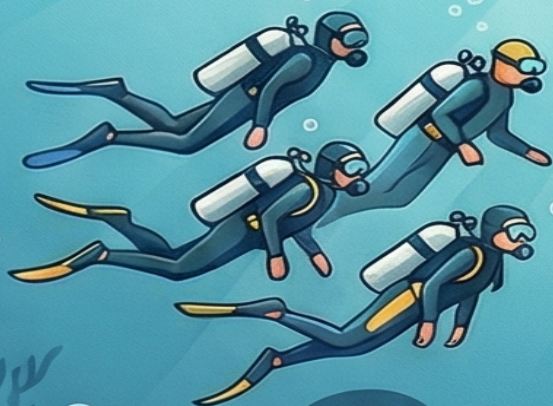


Guide du Plongeur Niveau 1 : Prérogatives et Obligations

Règles administratives, limites de profondeur et obligations
légales pour les plongeurs Niveau 1.

Vos Prérogatives et Encadrement



4
plongeurs
maximum par
palanquée



**Guide de
Palanquée**
(Niveau 4 minimum)



20m



Profondeur
maximale de

20
mètres

Limite fixée pour les
Niveau 1 (PE20) ;
limitée à 12 mètres
pour les PE12.



**Reconnaissance
Internationale**

Votre diplôme vous permet
de plonger partout dans
le monde.





Vos Obligations Administratives



Certificat médical de moins d'un an

Ce délai est réduit à 6 mois pour les plongeurs mineurs.



Justificatifs de niveau requis

Vous devez présenter votre carte de certification et votre carnet de plongée à jour.



Sécurité et Signalisation

Respect des normes de balisage et de transparence administrative.

Résumé des obligations de sécurité du centre de plongée

Matériel Obligatoire	Responsabilités du Centre
 Oxygène et bouteille de sécurité	 Responsabilité civile pour les plongeurs
 Moyens de communication	 Signalisation (Pavillons Alpha/Rouge)
 Topo du guide (Obligation de moyen)	 Affichage réglementaire des diplômes

Les Bases Physiques de la Plongée

(Niveau 1)



SURFACE (0m)

Pression et Loi de Mariotte



+1 bar
tous les 10 mètres



Pression augmente,
Volume diminue



Attention à la remontée

Le volume d'air augmente
inversement à la pression ;
l'expiration est cruciale.

Les Bases Physiques de la Plongée

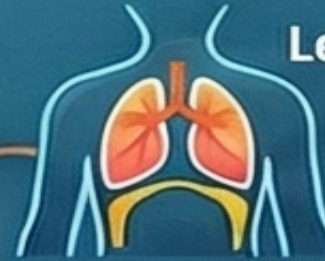
(Niveau 1)



Flottabilité et Principe d'Archimède

Le moteur de la flottabilité : l'Air

Le gilet, la combinaison et les poumons permettent au plongeur de flotter.



Matériel pour couler ou flotter



Lestage
fait couler



Volume d'air
assure la remontée

Techniques d'immersion



Utiliser "le canard"



ou une expiration longue pour
rompre la flottabilité initiale.

Sécurité en Plongée : Maîtriser la Pression et les Barotraumatismes

Prévenir les Barotraumatismes



Équilibrer les oreilles et les sinus

Pratiquer la manœuvre de Valsalva régulièrement à la descente sans jamais forcer.



Éviter le placage de masque

Souffler régulièrement par le nez dans le masque pour compenser la pression extérieure.



La surpression pulmonaire

L'accident le plus grave ; ne jamais bloquer sa respiration, surtout lors de la remontée.



Règles d'Or et Écoresponsabilité



Communication et surveillance

Ne jamais plonger seul et informer le guide au moindre signe d'inconfort.

Une remontée contrôlée

Respecter la vitesse du guide et expirer continuellement pendant l'ascension vers la surface.



Plongée écoresponsable

Ne rien toucher, ne rien ramasser et surveiller sa stabilisation pour protéger le milieu.