

Table des Matières

Préface	3
Collaborateurs	9
Abréviations	15
Chapitre I. Préalable à la pratique de la plongée	17
I.1 Aptitude médicale	18
I.2 Hygiène de vie et diététique	23
Chapitre II. Organisation et planification d'une plongée	37
II.1 Analyse de risque	38
II.2 Déroulement d'une plongée « standard »	41
II.3 L'équipement	51
II.3.1 Tables de décompression	51
II.3.2 Ordinateurs de plongée	61
II.3.3 Protection thermique	64
II.3.4 Dévidoir	71
II.3.5 Parachute	73
II.3.6 Gilet stabilisateur	75
II.3.7 Détendeur	77
II.3.8 Bloc	85
II.3.9 Lest	89
II.3.10 Compresseur	90
II.4 Les mélanges et les recycleurs	94
II.5 Support plongée et matelotage	107
II.6 L'orientation	113
II.7 La météo	121
II.8 L'environnement	130
II.8.1 Plongée en eau intérieure	130
II.8.2 Plongée en altitude	134
II.8.3 Plongée surface non libre	139
II.8.4 Plongée sous glace	143
II.8.5 Plongée épave	148
II.8.6 Plongée de nuit	154
II.8.7 Plongée en eau chaude	161
II.9 Formation et recyclage	164
II.9.1 Mise en place d'un stage	164
II.9.2 Accueil du stagiaire et progression pédagogique	166
II.9.3 Suivi médical	173
II.9.4 Gestion du stress	178
II.10 Organisation d'une manifestation sportive	185
II.11 Voyage et plongée en zone tropicale	189

Chapitre III. Incidents et accidents en plongée	203
III.1 Epidémiologie	204
III.2 Accident de désaturation	207
III.3 Accident barotraumatique	234
III.4 Accident toxique	253
III.5 Accident d'immersion	256
III.6 Noyade	258
III.7 Hypothermie	261
III.8 Hémorragie	265
III.9 Toxicologie en milieu marin	270
III.10 Survie en mer du plongeur à la dérive	285
Chapitre IV. Gestion d'un accident de plongée	299
IV.1 Conduite à tenir sur les lieux de l'accident	300
IV.2 Prise en charge hospitalière et oxygénothérapie hyperbare	322
Chapitre V. Lettre ouverte	329
V.1 Un petit mot sur la plongée... ..	330
<i>C. Coumes, skippeur du Victoria, navire de croisière plongée</i>	
V.2 Réflexion d'un président de club de l'intérieur	332
<i>H. Coulange, président de la section plongée de l'ASPN</i>	
V.3 La plongée à Marseille : entre histoire et sécurité	333
<i>M.L. Garrier, co-auteur des « 100 belles plongées à Marseille »</i>	
V.4 Planifier sa sécurité	335
<i>J.P. Imbert, ancien ingénieur de recherche Comex, IANTD France</i>	
V.5 Un point de vue concernant la sécurité en plongée	343
<i>J.L. Blanchard, président de la commission technique nationale FFESSM</i>	
V.6 Aspects juridiques	345
<i>J.M. Gourbeix, médecin légiste spécialisé en médecine de plongée</i>	
V.7 De nouvelles méthodes pour prévenir l'ADD	347
<i>J.E. Blatteau, E. Gempp, J.M. Pontier, médecins de plongées du SSA</i>	
V.8 Vers la plongée de demain	350
<i>O. Bianchimani, moniteur de plongée et plongeur scientifique</i>	
Chapitre VI. Annexes	355
VI.1 Tables de plongée à l'air MN 90	356
VI.2 Tables de plongée MT92	371
VI.3 Questionnaire médical	389
Index	393