

# L'ENSEIGNEMENT DE LA PREVENTION DES RISQUES D'ADD

## QUESTIONS PEDAGOGIQUES *Risques d'ADD / tables / ordinateurs*

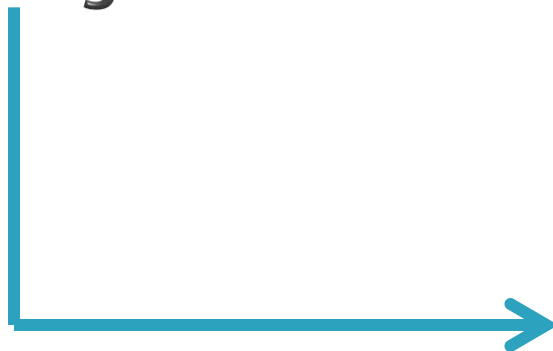
Alain FORET – IR 08/41 – BEES2 - DESJEPS



# **Pourquoi fait-on des cours de théorie en plongée ?**

▶ INTRODUCTION

**Pourquoi  
fait-on des cours  
de théorie  
en plongée ?**



**Uniquement  
pour la prévention  
des accidents**

**Tout le reste n'est  
que littérature**



**L'enseignement  
des accidents  
~~de décompression~~  
désaturation**



L'enjeu de la pédagogie  
sur la ADD :  
réduire (encore)  
le nombre d'accidents



## INTRODUCTION

	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
<b>1. Nombre d'accidents de plongée recensés</b>	260	320	323	338	326	343	291	365	335	327	363	373	302	346	249	258
<i>* dont accidents en structure</i>	<i>nc</i>	<i>nc</i>	<i>nc</i>	<i>nc</i>	<i>nc</i>	<i>nc</i>	<i>nc</i>	<i>nc</i>	<i>nc</i>	47%	46%	50%	55%	69%	72%	71%
Accidents avérés	65	45	46	68	61	65	51	47	29	55	53	67	69	55	49	54



# I. Les 5 erreurs à éviter

1. Recopier un livre de médecine pour faire un cours niveau 4





# I. Les 5 erreurs à éviter

2. Aller sur le web pour faire du copier/coller

La plaie chez les stagiaires  
pédagogiques MF1 ...



# I. Les 5 erreurs à éviter

3. Adopter un plan sans y avoir réfléchi, juste par habitude

Plan

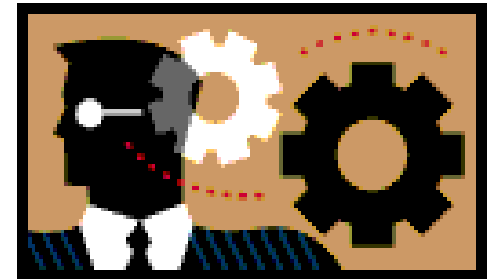
1. THESE

2. ANTI-THESE

3. FOU-THESE

# I. Les 5 erreurs à éviter

4. Trop détailler les mécanismes en jeux au risque de perdre en justesse et en pertinence



# I. Les 5 erreurs à éviter

5. Avoir fait un cours qui laisse croire aux élèves que la prévention passe quasiment uniquement par le respect des tables.

**II. Pourquoi l'approche de la  
prévention des ADD par les seuls  
modèles de désaturation est  
aujourd'hui dépassée ?**

**70%**  
**des accidents**  
**avec respect du protocole**  
**pour 40 à 50 ADD avérés/an**  
**en France**

~~**Accidents inmerités**~~







# Une désaturation sûre passe par le respect de 4 points

- 1. PROTOCOLE**
- 2. FACTEURS FAVORISANTS**
- 3. COMPORTEMENT**
- 4. PROFILS**

# Une désaturation sûre passe par le respect de 4 points

## 1. PROTOCOLE



Exemple : Tables MN90-FFESSM (France) - Extraits

Prof.	Durée	3 m	GPS
15 m (1h15)	1h10		I
	1h15		J
	1h20	2	J
18 m (50 min)	50 min		H
	55 min	1	I

Vitesse de remontée : 15 m/min.  
Fourni à titre pédagogique, ne peut être utilisé pour réaliser des plongées réelles.  
Exemple de lecture pour une plongée par 24 h : pour une plongée à 15 m, le temps maximum sans palier est de 1h15. Pour une plongée à 18 m, le temps maximum sans palier est de 50 min. Au-delà de 50 min et jusqu'à 55 min à cette profondeur, le temps de palier est de 1 min à 3 m.

Une désaturation  
sûre passe  
par le respect de 4  
points

## 2. FACTEURS FAVORISANTS

FACTEURS FAVORISANTS	Cocher
1. Mauvaise forme physique, fatigue, sédentarité, stress, anxiété	
2. Age > 40 ans	
3. Poids	
4. Antécédent de maladie grave, prise régulière de médicaments	
5. Longue pratique de la plongée (> 10 ans)	
6. Mauvaise hygiène de vie (tabac, alcool, nourriture...)	
7. Perte de conditionnement due à la non-répétition de la plongée	
<b>TOTAL (nombre de facteurs favorisants sur les 7)</b>	
<p><i>Le cumul de facteurs favorisants doit vous conduire à adapter votre plongée (paramétrer votre ordinateur en conséquence, limiter la profondeur, ne pas entrer dans la zone des paliers, utiliser du nitrox...) voire même à y renoncer.</i></p>	

# Une désaturation sûre passe par le respect de 4 points

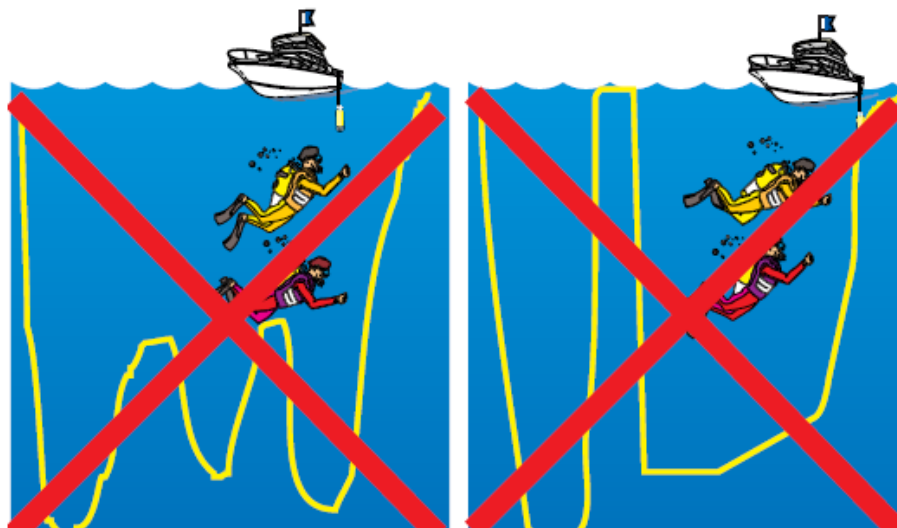
## 3. COMPORTEMENT

**Points clefs**

<p>Pas d'effort dans l'eau</p> 	<p>Avion (12 à 24 h)</p> 	<p>Apnée (6 h)</p> 
<p>Efforts, sport (2 h)</p> 	<p>Altitude (6 à 12 h)</p> 	
<p>Pas de Valsalva à la remontée</p> 		

# Une désaturation sûre passe par le respect de 4 points

## 4. PROFILS



- ### **III. Le plan à fuir, accidents type I, type II**
- **Pourquoi ?**
  - **Sur quoi baser nos plans ?**



### **III. Ordinateurs Vs tables : faux débat**

- **Ordinateur : 99% des plongées**
- **Comment adapter notre enseignement ?**

~~**Courbe de sécurité**~~

**Courbe des plongées  
sans palier (NDL)**

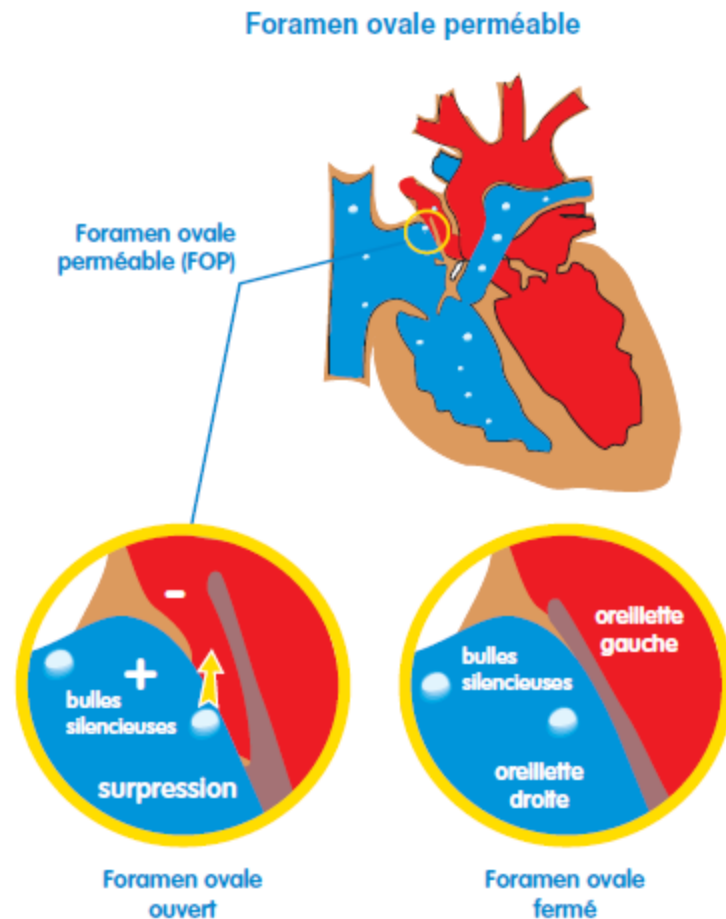


## **IV. Paliers profonds, mode ou panacée ?**

**= 1/2 profondeur**

**= dangereux à l'air (étude Marine nationale)**

# IV. FOP un facteur de risques parmi d'autres



## **CONCLUSION**

**Une désaturation sûre passe  
par le respect de 4 points**

- 1. PROTOCOLE**
- 2. FACTEURS FAVORISANTS**
- 3. COMPORTEMENT**
- 4. PROFILS**

**... nos cours doivent en tenir compte !**