

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

# Plongée de Nuit

## Révisions des Connaissances – Grilles de corrections

### Partie I

*A l'élève: Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.*

1. En plongée de nuit, quelle est la recommandation concernant l'utilisation d'équipement neuf ou avec lequel vous n'êtes pas familiarisé?  
**Si possible, éviter d'utiliser un équipement que vous ne connaissez pas.**
2. Enumérez trois utilisations des lampes de marquage et leur endroit de fixation pour chaque usage.
  1. **Indiquer la position du binôme**
  2. **Indiquer l'emplacement du bateau/des bouées**
  3. **Indiquer les bouts de descente/remontée**
3. De quoi devrez-vous tenir compte dans l'évaluation pour choisir un site de plongée de nuit?  
**Choisir un site que l'on connaît bien; essayer de plonger sur le site de jour avant la plongée de nuit. Ne plonger de nuit que si les conditions sont favorables.**
4. Quelles sont les cinq facteurs environnementaux à éviter en plongée de nuit?
  1. **Hauts vagues**
  2. **Courants importants**
  3. **Mauvaise visibilité**
  4. **Zone de laminaires – ou autres risques de s'emmêler**
  5. **Forte houle**
5. Quelles sont les quatre considérations générales de planification d'une plongée de nuit?
  1. **Préparer son matériel à l'avance**
  2. **Manger correctement**
  3. **Plonger avec un binôme que l'on connaît bien**
  4. **Emmener un non-plongeur**

6. Décrivez brièvement la conduite à tenir en plongée de nuit, en cas de stress, panne de lampe, séparation des binômes ou désorientation:
- Stress:*  
**Arrêter, penser, agir; respirer lentement, profondément et régulièrement**
- Panne de lampe:*  
**Allumer la lampe de secours**
- Séparation des binômes:*  
**Rechercher le halo de la lampe du binôme; le chercher pendant une minute puis faire surface.**
- Désorientation:*  
**Observer ses bulles et se serrer soi-même dans ses bras ou tenir son binôme.**
7. Décrivez brièvement la procédure de mise à l'eau en plongée de nuit à partir d'un bateau ou du rivage.  
**Faire le contrôle de sécurité pré-plongée; contrôler les lampes principales et de secours. Du bateau: contrôler la zone de mise à l'eau, allumer la lampe, se mettre à l'eau, faire le signe OK, dégager la zone de mise à l'eau. Du rivage: contrôler la zone de mise à l'eau en l'éclairant, rester proche de son binôme, traverser rapidement la zone de ressac, faire attention où l'on marche. Palmer dès que l'eau est assez profonde.**
8. Quelles sont les techniques de descente et de remontée pour éviter la désorientation en plongée de nuit?  
**Utiliser un bout de référence pour la descente et pour la remontée. Descendre les pieds en premier, en éclairant vers le bas pour voir le fond. Pendant la remontée, diriger la lampe vers le haut pour contrôler ce qu'il y a au-dessus, remonter lentement (18 mètres par minute ou plus lentement).**
9. Décrivez comment communiquer en plongée de nuit.  
**Taper sur la bouteille. Agiter la lampe ou faire des signes prédéterminés avec la lampe. Eclairer les signaux manuels sans aveugler les autres plongeurs. Utiliser un sifflet en surface.**
10. Décrivez brièvement les techniques de navigation pour éviter la désorientation et les erreurs de direction en plongée de nuit.  
**Plonger de jour sur le site. Avant la descente, prendre le cap du rivage ou celui de retour au bateau. Suivre des schémas simples de navigation. Ne pas s'écarter des zones de mise à l'eau et de sortie ou du bout de référence.**

*Déclaration de l'élève: Je me suis fait expliquer et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.*

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

# Plongée de Nuit

## Révisions des Connaissances – Grilles de corrections

### Partie II

*A l'élève: Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.*

11. Énoncez la règle concernant les environnements sans accès direct à la surface et les plongées de nuit.  
**Il n'est pas conseillé de faire des plongées de nuit dans des environnements sans accès direct à la surface, car il peut être extrêmement difficile de localiser une sortie en cas de panne de lampe, de désorientation et de perte de contact avec le bout.**
12. Énoncez les considérations qui s'appliquent à votre équipement personnel pour une plongée de nuit.  
**Être capable de localiser l'équipement au toucher et le faire fonctionner d'une main. La source d'air de secours doit être facilement accessible et identifiable. L'inflateur moyenne-pression du gilet doit être facile à trouver. Porter une protection thermique. Les consoles où sont regroupés les instruments sont utiles la nuit. Porter une ardoise, un système de signalisation sonore et visuel pour communiquer. Utiliser de l'équipement que l'on connaît bien.**
13. Expliquez pourquoi il est important d'avoir au moins deux lampes pendant une plongée de nuit.  
**En cas de panne de lampe, le plongeur dispose d'une lampe de secours.**
14. Décrivez les avantages et les inconvénients des batteries jetables et des batteries rechargeables pour les lampes de plongée.  
**Non rechargeables – Avantages: longue durabilité, le faisceau s'affaiblit lentement au fur et à mesure que les batteries s'épuisent. Inconvénients: elles ne sont pas réutilisables et on ne peut pas employer d'ampoules puissantes.  
Rechargeables – Avantages: elles peuvent être réutilisées en les rechargeant. A long terme, elles sont moins onéreuses que les piles jetables et permettent d'utiliser des ampoules puissantes. Inconvénients: elles ont besoin d'une manipulation et d'un entretien plus minutieux et l'intensité de l'éclairage est constant jusqu'à ce que les piles soient totalement vides.**
15. Décrivez comment entretenir une lampe de plongée.  
**La rincer dans de l'eau douce. Retirer les piles. Inspecter et laver les bornes des batteries et les joints toriques. Lubrifier et remplacer les joints toriques. Ranger la lampe dans un endroit frais et sec.**
16. Décrivez ce qu'il faut faire si votre lampe prend l'eau.  
**Eteindre la lampe et sortir de l'eau. Ouvrir la lampe avec précaution, évacuer l'eau, jeter les piles et rincer entièrement la lampe avec de l'eau douce. Faire réviser la lampe.**

17. Énoncez trois utilisations des bâtons lumineux chimiques?
1. **Marquer chaque plongeur**
  2. **Marquer le bateau ou le flotteur de surface**
  3. **Marquer le bout de remontée/descente**
18. Expliquez comment les stroboscopes peuvent être utilisés:
- Les stroboscopes peuvent marquer l'emplacement d'un flotteur, d'un bout de référence ou d'un bateau. Ils peuvent également être utilisés comme système de signalisation d'urgence en surface.**
19. Énoncez deux utilisations de lampes de soutien en surface:
1. **Elles permettent d'éclairer les plongeurs pour qu'ils puissent s'équiper et se déséquiper en surface.**
  2. **Elles permettent de marquer le point de mise à l'eau et de sortie.**
20. Décrivez comment être courtois en plongée de nuit.
- Ne pas faire de bruit. Ne pas diriger son faisceau sur les fenêtres, les voitures, les bateaux, les tentes et ne pas éblouir les gens.**

*Déclaration de l'élève: Je me suis fait expliquer et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.*

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_