

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Révision des connaissances

# Maîtrise de la flottabilité

**A l'élève:** Répondez aux questions suivantes en regardant la vidéo et en lisant le livret PADI Peak Performance Buoyancy. Apportez ce formulaire de révision des connaissances rempli lors de votre prochaine session pratique.

1. A l'aide du „Basic Weighting Guidelines“ („Guide pour le lestage“) calculez le lestage nécessaire (en fonction de votre poids actuel), pour commencer le contrôle de la flottabilité, si vous prévoyez d'utiliser:
  - a. une combinaison sèche en Néoprène, une bouteille en aluminium de 12 litres et de plonger en mer (eau salée): \_\_\_\_\_.
  - b. une combinaison humide épaisse, une bouteille en aluminium de 12 litres et de plonger en eau douce: \_\_\_\_\_.
  - c. une combinaison humide d'une seule pièce 3 mm, une bouteille en acier en flottabilité nulle à vide, et de plonger en mer: \_\_\_\_\_.
2. Dans quelles circonstances devez vous faire un contrôle de la flottabilité avant de plonger? (énumérer 3 circonstances différentes).
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
3. Un contrôle convenable de la flottabilité en surface, comprend 5 étapes distinctes. Classez les étapes suivantes dans l'ordre correct (en plaçant le numéro 1 pour la première étape, le numéro 2 pour la seconde étape, et ainsi de suite). \_\_\_\_\_ Como prueba, exhala. Deberías hundirte lentamente.
  - \_\_\_ Comme test, lorsque vous expirez, vous devriez coulez lentement.
  - \_\_\_ Tenez vous verticalement sans bouger dans l'eau, tout en retenant une inspiration normale.
  - \_\_\_ Mettez tout votre équipement.
  - \_\_\_ Entrez dans une eau suffisamment profonde pour ne pas avoir pied, ensuite dégonflez complètement votre gilet.
  - \_\_\_ Ajoutez ou retirez un peu de poids, jusqu'à ce que vous flottiez au niveau des yeux, tout en maintenant une inspiration normale.
4. Mettre une marque devant les propositions pour lesquelles un ajustement de la flottabilité est requis sous l'eau:
  - Pour compenser les changements de flottabilité lorsque vous respirez l'air de votre bouteille.
  - Pour compenser les changements de flottabilité dus à la compression de la combinaison (humide ou sèche).
  - Pour compenser les changements de flottabilité dus à la compression de votre corps pendant la descente.
  - Pour compenser les changements de flottabilité au cours de la remontée.

5. Remplissez les espaces en blancs afin que la phrase soit cohérente avec les mots „coulez“ – „remontez“. Lorsque vous avez une flottabilité nulle en milieu naturel, vous \_\_\_\_\_ légèrement quand vous inspirez et vous \_\_\_\_\_ quand vous expirez.
6. Le positionnement et la distribution correct du lestage, vous permettront d'avoir un/une meilleur/e \_\_\_\_\_ dans l'eau.
- résistance
  - contrôle
  - flottabilité
  - visualisation
7. Enumérez 4 raisons pour lesquelles on doit avoir une position hydrodynamique, en plongée.
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
8. Vrai ou faux. Un sur lestage tire la moitié inférieure du corps du plongeur vers le bas. Un plongeur hydrodynamique évite d'être sur lesté quand il est sous l'eau.
- Vrai       Faux
9. Afin d'améliorer le contrôle de votre flottabilité en milieu naturel, les techniques de visualisation peuvent vous aider à: (Cochez toutes les réponses possibles.)
- être relaxe sous l'eau.
  - établir un rythme respiratoire confortable.
  - vous déplacez dans l'eau avec plus de grâce.

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

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_