

## Notice d'information

### « L'engagement en plongée CCR »

*L'objectif de ce document est d'ouvrir à la réflexion sur la pratique de la plongée CCR*

*La plongée profonde c'est avant tout un engagement que vous devez prendre en votre âme et conscience. Cet engagement se fait à plusieurs niveaux : engagement personnel, engagement technique et engagement financier.*

*Ces trois engagements sont intimement liés entre eux et sont indissociables les uns des autres afin de plonger dans les meilleures conditions de sécurité.*

#### L'engagement personnel

*Un désir de découverte, d'exploration ou tout simplement une vocation. Quelles que soient vos motivations, l'engagement personnel est extrême et important quand il s'agit de plonger profond et ou longtemps. Cette décision ne doit pas être prise à la légère, sur un coup de tête. Cette volonté d'entreprendre ce type de plongée doit être mûrement réfléchi. Pensez que la formation et l'expérience nécessaires à la plongée engagée ne s'acquière pas avec une poignée de plongées. **Il faut engranger de l'expérience et surtout ne pas sauter les étapes.** En d'autres termes, il faut prendre le temps de se former, de se préparer, d'acquérir de bonnes connaissances, de bons réflexes indispensables afin d'évoluer sereinement.*

#### L'engagement technique

*Dans la continuité de l'engagement personnel vient l'engagement technique et matériel. Le matériel à acquérir passe régulièrement par l'achat de son propre CCR, il s'agit bien de l'outil le plus adapté à ce type de plongée. Les automatismes et solutions de réchappe, notamment en circuit ouvert (OC) doivent être parfaitement acquises et **il sera judicieux de s'entraîner régulièrement.** S'assurer en palanquée d'avoir la même méthode de communication. Connaître le principe de mutualisation mais comprendre également ses limites et prendre connaissance du matériel de son binôme. L'utilisation de bailout nécessite un contrôle de Trim optimal pour plus d'hydrodynamisme. Enfin dans tous les cas, le diluant utilisé doit être approprié à la profondeur de la plongée envisagée.*

*Ne pas oublier également qu'un équipement supplémentaire sera nécessaire pour une pratique sécuritaire:*

- *Un ordinateur de backup*
- *Des Bailout avec détendeur, direct system, et manomètre.*
- *Une combinaison étanche*
- *Un éclairage puissant et un de secours*
- *Plaquette immergeable*
- *En redondance : masque, parachute, spool ou dévidoir*
- *Liste non exhaustive, toujours réfléchir à sa pratique*

**« Il faut se donner les moyens de ses ambitions »**

L'engagement financier

*La plongée profonde, de par sa technique, demande un investissement financier beaucoup plus conséquent qu'une plongée loisir. En effet, un CCR coûte cher à l'achat, mais il comporte de nombreux avantages en plongée. Pensez également au prix des consommables.*

*Ensuite vient le prix des formations, c'est un coût non négligeable, mais il faut passer par là pour bien se former et acquérir de bonnes bases.*

*Attention, la plongée CCR sans formation est extrêmement dangereuse, pour ne pas dire suicidaire.*

*Qui dit plongée engagée dit Bailout. Et pas qu'un seul !! Les Bailout indispensables constituent eux aussi une dépense non négligeable.*

Conclusion

*Il faut impérativement comprendre que l'engagement d'une plongée est lié à sa dangerosité. En d'autres termes, plus une plongée est engagée et plus elle sera sujette à risque. Il existe différents facteurs qui augmentent l'engagement d'une plongée.*

*Les principaux sont :*

- *La profondeur maximale*
- *Le temps fond*
- *La désaturation (induit par les deux précédents facteurs)*

*Mais aussi :*

- *La distance parcourue (spécifique à la plongée spéléo)*
- *L'éloignement ou l'accessibilité du milieu*
- *Les conditions environnementales (météo, courant, température...)*
- *Les facteurs individuels doivent être également pris en compte*

*Chacun de ces facteurs influe plus ou moins sur l'engagement d'une plongée. Par exemple, la profondeur maximale n'est pas le seul critère à prendre en compte. Une plongée moins profonde mais avec un temps fond plus important imposera potentiellement une plus longue désaturation et donc un engagement plus important. Il en va de même concernant l'accessibilité du milieu. L'engagement de deux plongées profondes similaires n'est pas le même si :*

- *L'une se réalise en pleine mer très éloignée du premier poste de secours.*
- *L'autre s'effectue proche des côtes et des secours.*

*« Garder toujours à l'esprit qu'une plongée longue dans la zone des 40 mètres peut être plus engagée qu'une plongée à 80 mètres. Donc chaque plongée doit être prise au sérieux »*

Nom Prénom :

Date :

Signature