



Révision des Connaissances Niveau 3

1. C'est facile d'éviter l'essoufflement en plongée. Cochez parmi les propositions ci-dessous les mesures préventives appropriées.
 - a. Déplacez-vous lentement et évitez tout effort physique prolongé.
 - b. Utilisez vos bras plutôt que vos jambes pour la propulsion en immersion.
 - c. Connaissez vos limites sur le plan physique.
 - d. Avoir un lestage adapté

2. Expliquez ce qu'il faut faire si vous êtes essoufflé en plongée.
 - a. En immersion:

 - b. A la surface:

3. Choisissez une réponse. Une source d'air de secours doit être _____ de manière à pouvoir être rapidement et facilement reconnue par un plongeur en panne d'air.
 - a. retenue sous la ceinture de lest
 - b. marquée de façon voyante

4. Vrai ou faux. " Il vous sera plus facile de nager à contre-courant d'un courant modéré en suivant le fond, où le courant est généralement plus faible qu'en surface".

5. Cochez une réponse. S'il y a du courant, vous devez en règle générale commencer votre plongée:
 - a. Dans le sens du courant.
 - b. En travers du courant.
 - c. A contre-courant

6. Cochez une réponse. Si vous vous emmêlez sous l'eau, vous devez:
 - a. Vous contorsionner pour vous libérer.
 - b. Arrêter, réfléchir puis travailler à vous libérer avec lenteur et calme.

7. Cochez chacun des symptômes propres à la narcose à l'azote:

- a. Altération de la coordination.
- b. Comportement insensé.
- c. Douleurs dans les articulations et les membres.

8. Cochez une réponse. Pour éviter la narcose à l'azote:

- a. Faites des respirations intermittentes.
- b. Equilibrez les espaces aériens tôt et régulièrement.
- c. Evitez les plongées profondes.

9. Cochez les symptômes pouvant être imputés à l'accident de décompression:

- a. Comportement insensé
- b. Fourmillements modérés.
- c. Lèvres de coloration rouge vif.
- d. Faiblesse et fatigue persistantes.

10. Définissez la procédure de premiers soins à appliquer à une victime de la maladie de décompression.

11. Donnez ici l'autonomie en air (la durée) d'un plongeur ayant une respiration constante de 20 litres par minutes, avec un bloc de 12 litres gonflé à 200 B.

0 m

10 m

30 m

12. Donnez les temps correspondant à la courbe de sécurité pour les profondeurs suivantes :

15 m

20 m

30 m

40 m

50 m

13. Un plongeur effectue une plongée de 25 minutes à 38 mètres : quels paliers doit-il faire ?

Sachant qu'il consomme 20 L/ minutes, quel bloc lui conseillez-vous ?

14. Donnez les heures de sortie et profils de décompression (paliers + GPS) pour les plongées successives suivantes :

Première plongée à 10h00, à 49 mètres, début de la remontée 15 minutes plus tard

Deuxième plongée à 15h00 à 28 mètres durant 35 minutes

15 – Un plongeur effectue une plongée à 45 mètres. Au bout de 9 minutes d'immersion, il rencontre un problème avec le gonflage de son gilet et se retrouve à la surface 1 minute plus tard : que doit-il faire ? Indiquez le profil de décompression : paliers, heure de sortie et GPS.

16 – Un plongeur effectue une plongée de 25 minutes à 43 mètres : quels sont les paliers à effectuer ?

17 – Après 2 heures d'intervalle surface, le plongeur de la question ci-dessus effectue une deuxième plongée à 32 mètres pendant 26 minutes : quel profil de décompression doit-il suivre ?

18 – Quel est le barotraumatisme le plus grave ? Comment peut-on l'éviter ?

19 – Quelles sont les prérogatives et l'équipement obligatoire pour un niveau 3 ?

20 - Vous décidez avec deux autres plongeurs niveau 3 de plonger ensemble. Pour cela vous décidez de louer un bateau sans équipement spécifique pour la plongée.

Quel prenez-vous en compte pour l'organisation de votre plongée ?

De quel matériel vous munissez-vous ?

MERCI !