

MÉMO MAITRISE DU GILET

Ce petit mémo propose une progression et un contenu de formation pour l'initiation et la maîtrise du gilet. Les variations de volume du gilet ont une incidence directe sur les évolutions du plongeur, et ce, pendant toutes les phases d'une plongée. A l'immersion, à la descente, au fond, à la remontée, aux paliers, en surface. De sa maîtrise découle la maîtrise des déplacements du plongeur en milieu subaquatique. C'est pourquoi il est au cœur de nombreux exercices techniques.

S'ÉQUIPER

Bien s'équiper est primordial pour le plongeur, pour lui assurer un accès simple et rapide à ses divers instruments et autres matériels de sécurité dont il peut avoir besoin de manière urgente. Un certain nombre de règles élémentaires concernent le gilet qui est le support principal des équipements du plongeur :

- **Petite sangle haute**

Rôle : réglage de la hauteur du gilet sur la bouteille.

Il faut arriver à ce que le haut des épaules du plongeur soit au niveau de la base de la robinetterie.

- **Back-Pack et Sangle dorsale**

Rôle : fixation et port de la bouteille.

2 systèmes de fixation :

- attache métallique rapide : simple d'utilisation, il suffit de passer un anneau métallique dans l'attache et de rabattre l'attache. Mais un réglage de la longueur de la sangle est nécessaire au préalable pour assurer un lien fort. Le réglage est délicat et souvent mal apprécié d'où
- attache plastique : la sangle effectue un « nœud » autour de l'attache. Code du « nœud » 0213 (0 : anneau métallique de l'attache, 1 : premier anneau de la partie plastique, 2 : 2^{ème} anneau de la partie plastique, etc.)

La fixation doit être contrôlée avant la mise à l'eau : on attrape les épaules du gilet et on soulève et secoue l'ensemble => le lien ne doit pas bouger.

- **Sangle abdominale**

Rôle : maintien ferme de la bouteille sur le dos en lui évitant de basculer latéralement.

Conséquence : Elle doit être fermement fixée autour de l'abdomen.

- **Sangles ventrales**

Rôle : empêcher le gilet de s'ouvrir et de gêner ainsi les déplacements du plongeur.

Conséquence : Elles doivent être fermées mais **NON serrées**, comme on le voit encore très souvent même au niveau 2 car :

- Serrées, elles empêchent le gilet de se gonfler librement et surtout compriment le plongeur lors de telles manœuvres.
- Non serrées, elles permettent à un co-équipier de pouvoir vous saisir et vous maintenir aisément avec un seul bras glissé sous lesdites sangles dans le cas d'un sauvetage.

- **Bretelles (gilet réglable)**

Rôle : adaptation à l'anatomie du plongeur

- **Direct-System**

Rôle : gonflage automatique du gilet

Le flexible DS doit être connecté à l'inflateur de sorte que le tuyau annelé « Purge lente » soit libre de tout mouvement. Il ne doit donc pas nécessairement être lié au tuyau annelé. Cela dépend de la longueur du flexible DS. Trop court, celui-ci tire le tuyau annelé vers l'arrière, rendant ce dernier inaccessible.

- **Emplacement du manomètre (et de l'ordinateur relié à la sortie haute pression)**

Pourquoi attacher son manomètre ? 3 raisons :

- Pour faciliter sa lecture, le manomètre doit être visible sans effectuer de manœuvre particulière.
- Pour éviter de s'accrocher dans un espace réduit (épave, tunnel, etc.)
- Pour éviter qu'il ne détruise la faune fixée (corail, etc.)

Comment doit-il être attaché ? 2 solutions :

- glissé sous la sangle ventrale basse, le flexible passant sous le bras du plongeur,
- attaché par un fixe-instruments prévu à cet effet sur certains gilets.

Les remarques précédentes valent pour l'utilisation d'un ordinateur relié à la sortie haute pression.

- **Emplacement de l'octopus**

Pourquoi attacher son octopus ? 5 raisons :

- Pour faciliter sa saisie immédiate en cas de besoin, sans avoir à effectuer de manœuvre occasionnant une perte de temps pouvant être dommageable,
- Pour éviter qu'il ne parte en débit continu (pendant la mise à l'eau ou lors de la plongée),
- Pour éviter qu'il ne se remplisse de corps étrangers au niveau de l'embout (sable, etc.),
- Pour éviter de s'accrocher dans un espace réduit (épave, tunnel, etc.),
- Pour éviter qu'il ne détruise la faune fixée (corail, etc.).

Comment doit-il être attaché ? 1 solution :

- un fixe-octopus attaché au gilet. La forme de poire est idéale pour empêcher un débit continu par l'embout et permettre un décrochage rapide en appuyant sur le bouton de suppression de l'octopus.

SE DÉSÉQUIPER

- **La vidange**

Rôle : évacuation de l'eau ayant pénétrée à l'intérieur du gilet

Pourquoi vidanger ?

- le volume d'eau à l'intérieur du gilet réduit d'autant le volume d'air admissible, c'est-à-dire son pouvoir de flottabilité,
- le chlore des piscines et surtout le sel de l'eau de mer endommage l'enveloppe interne du gilet

Après chaque usage, actionner la vidange pour retirer l'eau du gilet.

REMONTÉE CONTRÔLÉE

Objectif : Remonter en surface depuis le fond (cas d'une fin de plongée ou de la fin d'un exercice en immersion, par exemple) en contrôlant sa vitesse, en apprenant à ne jamais bloquer sa respiration pendant cette phase, en s'arrêtant à quelques mètres de la surface avant de percer après un tour d'horizon et bras tendu en signe OK.

ATTENTION : Cet exercice est un préalable à tout autre exercice d'enseignement en immersion. Il en va de votre sécurité.

MANŒUVRES DU GILET

- **Gonflage à l'embout**

Ne jamais utiliser en plongée (=> dangereux et inutile), sauf en formation dans le cadre d'un exercice d'aisance. Dangereux car souffler sur l'embout induit une hyperpression pulmonaire pouvant provoquer un départ d'ADD. Inutile car l'économie d'air réalisée en gonflant le gilet à la bouche est ridicule (18 litres x 5 bars à 40 mètres = 90 litres au regard des 2400 litres de la capacité de la bouteille) et annulée par l'essoufflement consécutif à la manœuvre.

- **Gonflage au Direct-System**

- Pour se stabiliser au fond (première étape de la stabilisation, le réglage fin se faisant aux poumons).
- Pour amorcer une remontée assistée.

- **Purge rapide haute**

- En cas de remontée non contrôlée.

Comment saisir rapidement cette purge ?

La main (du côté de la purge) saisit le battant du gilet au niveau du cou puis descend en se laissant guider par ledit battant. La main doit rencontrer à un moment ou à un autre la purge haute.

- **Purge rapide basse**

- En cas d'immersion en canard.
- Pour amorcer une descente, même de faible dénivelé.

Ce devrait être la purge la plus utilisée lors d'une plongée. **Emploi à encourager davantage pendant les formations.**

- **Tuyau annelé - Purge lente**

- En cas d'immersion en phoque. **Surtout pas en cas d'immersion en canard comme on le voit encore trop souvent.**
- En cas de remontée contrôlée.

- **Tuyau annelé - Fenstop**

- En cas de remontée panique.

Vérifier que le gilet en est doté. Tous les nouveaux gilets en sont dotés.

Souvent oublié dans les formations, alors que le fenstop est le moyen le plus facile de stopper une remontée non contrôlée car le tuyau annelé est la purge la plus facile à saisir du fait de sa taille importante.

STABILISATION

Se réalise en 2 temps :

- recherche de l'équilibre de manière grossière au Direct-System,
- réglage fin de l'équilibre à l'aide du poumons-ballast.

Penser vous munir de 2 kg de plombs pour que l'exercice se rapproche des conditions rencontrées en mer.

Remarque : le perfectionnement au poumons-ballast réalisé par l'exercice de retrait du scaphandre ne doit être envisagé qu'une fois l'exercice de stabilisation décrit ci-dessus maîtrisé.

GESTION DES REMONTÉES NON CONTRÔLÉES

La surpression pulmonaire est l'accident des débutants. Elle est consécutive à une remontée non contrôlée dont les causes sont diverses. L'une d'elle est le manque de maîtrise du gilet en phase de remontée en surface.

Il faut **dédramatiser l'éventualité d'une remontée incontrôlée** à laquelle le débutant peut-être confronté. Une telle situation n'est pas catastrophique car, la plongée se réalisant dans l'espace médian, il n'y a pas à craindre le non-respect de paliers. Quant au problème de la vitesse de remontée excessive, il est traité en descendant effectuer un palier de 5 minutes à mi-profondeur.

Le plus important est de concentrer son effort sur la prévention de la surpression pulmonaire (pendant la remontée, ne pas retenir sa respiration, voire expirer si la remontée est très rapide) et sur des exercices visant à développer le réflexe du débutant à se saisir dans les meilleurs délais d'une commande de purge rapide (purge haute ou fenstop).

Développer également le réflexe qu'il convient d'adopter face à un blocage du Direct-System en mode gonflage (dû à la présence de cristaux de sel bloquant le mécanisme). A savoir une déconnexion du Direct-System, suivi d'une purge du gilet.

S'ÉQUIPER EN SURFACE

Le moyen le plus simple (enseigné aux enfants) :

- gonfler le gilet au $\frac{3}{4}$,
- ouvrir largement les 2 battants, toutes sangles ouvertes,
- s'asseoir sur le gilet,
- enfiler les mains dans les manches,
- se laisser glisser dans l'eau,
- sangler.

NAGE CAPELÉ SUR LE GILET

Objectif : En surface, gonfler le gilet au $\frac{3}{4}$ puis l'ôter façon sac à dos, enfin s'allonger dessus pour nager vers le bateau. Attention à fermer soigneusement les poches du gilets pour éviter la perte d'équipements.

Avantages :

- on ne s'essouffle pas, le visage étant hors de l'eau,

- on garde facilement un cap vers le bateau puisqu'on le voit en permanence,
- on est plus visible des embarcations.

Conseillé en cas de longue distance à parcourir (surtout si le bloc est vide). En cas de houle, il est toujours possible de nager avec le détendeur en bouche ou mieux avec l'octopus dont le flexible est plus long.

Conseillé aux plongeurs peu sportifs fâchés avec la nage capelé.

AUTO-ASSISTANCE

Se remonter soi-même uniquement à la force du gilet (avec les mêmes contraintes qu'une assistance à plongeur en difficulté : gonfler une fois au fond, puis se laisser remonter sans palmer en contrôlant la vitesse de remontée uniquement en purgeant, arrêt à 3 m). **La maîtrise de cet exercice est un préalable à celui d'une assistance ou d'un sauvetage à 2.**

ASSISTANCE/SAUVETAGE

Se reporter au document Memo_Fosse.