**Fiche guidage de palanquée - Mehdi**

* **Présentations**
  + Niveau, depuis quand, nombre total de plongées, dernières plongées : quand, où, comment elle s’est passée ?
  + En forme aujourd’hui ? Soucis de santé particuliers ?
  + Rappel prérogatives du DP
  + FROID – OREILLES – LESTAGE - VISIBILITE
  + **Tester le matériel avant de plonger**
* **Présentation de la carrière de Bécon**
  + Histoire de la carrière (pavage des Champs Elysées, marques de barres à mine, veines de quartz)
  + Faune/flore
  + Attention au phares avec les poissons, attention au échardes de bois et aux parties metalliques !
* **Présentation de la balade**
  + **Immersion :** tu attendras que je sois équipé pour t’aider à t’équiper. Après, je t’attendrai dans l’eau. Tu as le choix de l’immersion (saut droit/ se laisser glisser) **gilet gonflé masque en place détendeur en bouche bloc ouvert**
  + Descente en phoque sur la plateforme … stabilisé à .. roche main … puis stabiliser à … etc. (**attention aux oreilles (bis))**
  + **Positionnement** : je te demanderai d’être entre la paroi et moi, et jamais en dessous de moi, faire attention à l’équilibrage
  + **Remontée**: de préférence le long d’un bout, et là au contraire rester la main sur le bout en dessous de la mienne. Si on ne trouve pas le bout, parachute (main sur le bout en dessous aussi). **On fera les paliers indiqués par nos/mon ordi (plus pénalisant). Pas de Vasalva.**
  + **Sortie**: au choix, sur le plateau rocheux ou sur l’échelle, masque en place et détendeur en bouche
* **Signes**

Malaise OK Minutes de palier

Froid mi-pression On se stabilise à …

Essoufflement Reserve Se grouper

Pression

* **Procédures de sécurité**
  + Perte de palanquée
  + Remontée rapide
  + Interruption de palier
* **Après la plongée**
  + Pas d’effort
  + Pas d’apnée
  + Pas d’altitude ou d’avion
  + Boire de l’eau