

# Plongée en Suisse

Bonnes bulles!



# Avant de plonger

Les eaux suisses offrent de multiples possibilités aux plongeurs: des rivières frétilantes, des lacs d'altitude aux eaux cristallines, des lacs vert émeraude dans les vallées. Le Bureau de prévention des accidents de plongée (BAP) et le bpa – Bureau de prévention des accidents vous donnent des conseils pour pratiquer la plongée en toute sécurité.

## Plongées en eau douce

En Suisse, les lacs et les rivières sont plus froids, plus sombres et plus troubles que les mers tropicales. Ils posent aux plongeurs des exigences d'un autre ordre. C'est pourquoi il est vivement recommandé de suivre toute votre formation de plongée en Suisse. Si vous avez passé votre brevet de plongée en mer, il est conseillé de faire au moins un baptême dans une école ou un club de plongée helvétique. Informez-vous dans un magasin, une école ou un club de plongée sur les conditions locales ainsi que sur les exigences en termes de matériel et de formation. Pour plonger avec une combinaison étanche, il est important d'avoir suivi une instruction sur son utilisation.

## Examen médical

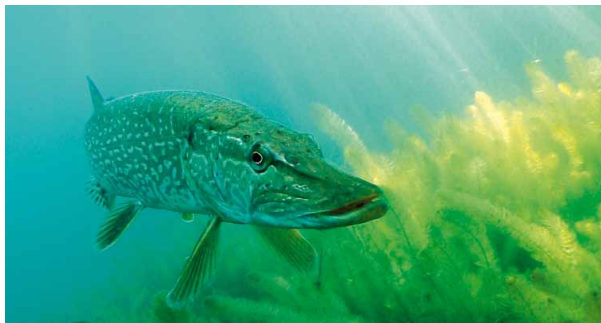
- Avant un cours de plongée ou un baptême dans un lac, faites-vous examiner par un médecin spécialiste de la plongée, qui déterminera votre aptitude à pratiquer cette activité. Un tel certificat est requis par les organisations et écoles de plongée. Une liste de médecins ainsi que le formulaire d'examen médical sont disponibles sur le site Internet de la Société suisse de médecine subaquatique et hyperbare: [www.suhms.org](http://www.suhms.org).
- Faites un examen médical tous les deux ans, voire tous les ans après 40 ans.
- Vérifiez votre couverture d'assurance (notamment assurance accidents et responsabilité civile). DAN/la Rega ou aqua med, p. ex., proposent des couvertures d'assurance.
- En cas de foramen ovale perméable (FOP) connu, plongez selon les recommandations «low bubble diving», [www.suhms.org](http://www.suhms.org).

## **Votre préparation**

Nagez régulièrement et profitez des possibilités d'entraînement offertes par les clubs ou magasins de matériel de plongée (liste sur [www.fsss.ch](http://www.fsss.ch) ou sites Internet des organisations de plongée). Ceux-ci proposent également des cours d'initiation (Discover Scuba Diving/ Discover Local Diving) et de rafraîchissement des connaissances.

## **Choix du site de plongée**

Pour vos premières plongées, optez pour un site facile et peu profond dans un lac. Vous trouverez des informations relatives aux distances de visibilité dans les lacs sur le site du club de plongée d'Aarau ([www.tcaarau.ch](http://www.tcaarau.ch) > **Sichtweiten**, en allemand). Pour obtenir des informations générales, consultez l'application «Sites de plongée» ou le «Guide de sites de plongée» ([www.sitesdeplongee.ch](http://www.sitesdeplongee.ch)). Respectez les riverains, les baigneurs et les pratiquants d'autres sports aquatiques. Ne plongez pas aux endroits interdits (voir p. ex. l'art. 77 de l'Ordonnance sur la navigation intérieure) et informez-vous sur les autres interdictions/limitations en vigueur pour la plongée sur [www.fsss.ch](http://www.fsss.ch), [www.ftu.ch](http://www.ftu.ch) ou [www.diveacademy.ch](http://www.diveacademy.ch) > **Tauchaktivitäten > Tauchplatzinfos** (en allemand).



## **Equipement**

Vérifiez le fonctionnement de votre équipement et faites-le réviser régulièrement dans un magasin spécialisé. Toute plongée en Suisse, de jour comme de nuit, nécessite l'équipement spécifique suivant:

- 2 premiers étages indépendants
- 2 détendeurs performants en eau froide
- combinaison offrant une bonne protection contre le froid
- lampe puissante
- pavillon de plongée (à éclairer la nuit)

## **Briefing et contrôle du binôme**

- Accordez-vous avec votre binôme lors du briefing.
- N'hésitez pas à poser des questions en cas de doute.
- Procédez à un contrôle de votre binôme; renseignez-vous sur son expérience, ses préférences et sa forme.
- Adaptez la plongée à la personne la moins expérimentée.



# Liste de contrôle: équipement de plongée

- Combinaison
- Cagoule
- Gants
- Gilet stabilisateur avec inflateur
- Masque
- Tuba
- Palmes
- 2 premiers étages
- 2 détendeurs performants en eau froide
- Bouteille de plongée
- Manomètre
- Ordinateur de plongée
- Lampe
- Boussole
- Ceinture/poches de lestage
- Plomb
- Couteau
- Pavillon de plongée
- Sangles de recharge pour palmes et masque, à stocker dans le gilet ou les poches sur les jambes
- Pièces de rechange et outils (se faire conseiller par un vendeur spécialisé)



# Lors de la plongée

## Important

- Renoncez à l'alcool et à la nicotine avant de plonger.
- Soyez conscient de votre responsabilité pour vous et votre binôme.
- Conformez-vous au briefing et aux consignes des plongeurs expérimentés.
- Faites si possible des plongées sans palier (dans la courbe de sécurité) afin de réduire le risque d'accident de décompression.
- Les plongées longues et profondes requièrent une formation et une expérience adéquates.
- Remontez de 10 mètres par minute au maximum.
- Respectez toujours un palier de sécurité de 3 à 5 minutes à une profondeur de 3 à 5 mètres.
- Respectez la nature: ne touchez ni la faune ni la flore.

## Plongées en rivière

Préparez soigneusement chaque plongée en rivière. Renseignez-vous toujours sur les conditions locales et les dangers potentiels de la rivière. Cette activité est réservée aux plongeurs formés en la matière ou chevronnés. Adressez-vous à un plongeur expérimenté, à un club ou à une école de plongée pour vos premières sorties en rivière.

Avant de plonger dans la Verzasca, consultez les pages [www.ti.ch/fiumi](http://www.ti.ch/fiumi) > **Rivières plus sûres** et [www.verzasca.com/river/fr](http://www.verzasca.com/river/fr), où vous pourrez lire le «Guide pour plongée dans les torrents».

- Portez si possible une combinaison humide et utilisez 1 à 2 kg de lestage supplémentaires.
- Examinez encore une fois le site une heure avant de plonger.
- N'utilisez que les cordes absolument nécessaires en fonction du site et de la situation.
- Signalez le point de sortie par des sacs colorés.
- Evitez de laisser pendre des éléments d'équipement.
- Plongez le long du fond où le courant est plus faible ou derrière des rochers.



- Ne plongez pas si vous estimez que le courant est supérieur à 2 m/s.
- Informez-vous quant au débit et au niveau d'eau de la rivière sur [www.hydrodaten.admin.ch/fr](http://www.hydrodaten.admin.ch/fr). Vous pouvez aussi obtenir les valeurs actuelles par SMS: [www.hydrodaten.admin.ch/fr](http://www.hydrodaten.admin.ch/fr) > **Données hydrologiques par SMS**.
- Renoncez à plonger en rivière après de fortes pluies et informez-vous sur d'éventuelles alertes ([www.hydrodaten.admin.ch/fr](http://www.hydrodaten.admin.ch/fr) > **Prévisions et alertes**) ou appelez Météosuisse au 0900 162 666.

### **Plongées dans des lacs de montagne**

Avec leurs jeux de lumière, les lacs de montagne aux eaux cristallines ceints de sommets enneigés offrent des plongées fascinantes. N'oubliez pas qu'à partir de 700 m d'altitude, la pression atmosphérique diminue: les limites de non-décompression et les temps de décompression diffèrent. Pour vos premières plongées, adressez-vous à un plongeur expérimenté, à un club ou une école de plongée.



- Informez-vous sur le lieu.
- Acclimitez-vous.
- Déterminez l'altitude.
- Mettez l'ordinateur de plongée en mode lac de montagne.
- Utilisez deux premiers étages indépendants avec des détendeurs performants en eau froide.
- Emportez des vêtements chauds et des boissons chaudes.
- Surveillez constamment l'évolution de la météo sur [www.meteosuisse.admin.ch](http://www.meteosuisse.admin.ch) > **Dangers** ou appelez Météo-suisse au 0900 162 666.
- Evitez de monter plus en altitude (p. ex. passage d'un col) dans l'heure qui suit la plongée.



## Plongées sous glace

Plonger sous une couche de glace est une expérience fascinante, qui réserve quelques frissons. Pareilles plongées nécessitent une préparation scrupuleuse et sont réservées aux plongeurs expérimentés en eau froide. Pour la pratique de la plongée sous glace, joignez-vous à un club ou suivez un cours spécifique dans une école de plongée.

- Plongez toujours avec une combinaison sèche.
- Utilisez deux premiers étages indépendants avec des détendeurs résistant au givrage.
- En plus de l'accès, percez un trou de sortie d'urgence dans la glace.
- Utilisez toujours une corde comme ligne de sécurité et une autre qui vous relie à votre binôme.
- Mettez-vous d'accord avec la sécurité de surface sur les signaux de communication établis à l'aide de la corde.
- Deux plongeurs complètement équipés et munis de leur propre corde doivent toujours être prêts à intervenir pour porter secours.
- Surveillez constamment la météo sur [www.meteosuisse.admin.ch](http://www.meteosuisse.admin.ch) > **Dangers** ou appelez le 0900 162 666.

## Plongées spéciales

Les plongées suivantes nécessitent une formation spéciale et/ou de l'expérience: plongées de nuit, plongées-spéléo, plongées profondes, plongées au mélange (nitrox, trimix), plongées avec recycleur.

### Les enfants et la plongée

Informez-vous bien sur la plongée infantile avant d'envoyer vos enfants à un cours de plongée, p. ex. sur [www.cmas.ch](http://www.cmas.ch), [www.divessi.com](http://www.divessi.com) ou [www.padi.com](http://www.padi.com). Optez pour un centre de plongée avec des instructeurs qualifiés et de l'équipement pour les enfants. Les plongées doivent être effectuées dans des conditions similaires à celles en piscine.

# Accidents de plongée

Chaque année en Suisse, en moyenne 3 personnes se noient en pratiquant la plongée et une autre décède des suites d'un accident de décompression. Les plongeurs résidant en Suisse sont bien plus nombreux à se blesser en plongeant à l'étranger plutôt qu'à l'intérieur des frontières helvétiques.

Pour un maximum de sécurité, respectez les standards et règles de sécurité des organisations de plongée et plongez toujours en binôme. Signalez tout accident ou incident au BAP sur [www.ftu.ch](http://www.ftu.ch).



## Accidents de décompression

Ils sont causés par des bulles de gaz suite à une saturation en azote ou à une rupture du tissu pulmonaire en cas de remontée rapide. Ils endommagent des structures corporelles vitales. Informez immédiatement votre binôme, le moniteur ou l'école de plongée si vous constatez les symptômes suivants pendant ou après une plongée:

- fourmillements
- rougeurs cutanées qui démangent («puces»)
- douleurs musculaires et articulaires (bends)
- troubles des sensations ou insensibilité
- paralysies
- forts vertiges

- grande fatigue
- troubles de l'état de conscience

Mesures de premiers secours à prendre en cas d'accident de plongée:

- réanimation cardio-pulmonaire (RCP)
- administration d'oxygène à 100 % par un masque jusqu'à l'arrivée du médecin
- administration de liquide
- contact d'un médecin spécialiste de la plongée, p. ex. DAN/Rega ou aqua med

### Sécurité et gestion d'un accident de plongée

Vous trouverez des informations détaillées concernant la gestion d'un accident de plongée sur [www.suhms.org](http://www.suhms.org). Il est important de suivre des cours de premiers secours (p. ex. BLS) et d'utilisation de l'oxygène en secourisme, et de rafraîchir vos connaissances régulièrement.

Offres de cours sur [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org), [www.aqua-med.eu](http://www.aqua-med.eu), [www.cmas.ch](http://www.cmas.ch), [www.padi.com](http://www.padi.com), [www.divessi.com](http://www.divessi.com) ou [www.sss.ch](http://www.sss.ch).

#### Numéros importants

Urgence	112 (mentionner «accident de plongée»)
DAN/Rega	1414 (mentionner «accident de plongée»)
aqua med	+49 700 348 354 63 (diveline)

### Indispensable pour votre sécurité



- Plongez toujours en binôme.
- Informez-vous sur les sites de plongée et les conditions météorologiques.
- Plongez avec deux premiers étages et deux détendeurs indépendants.

# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

Le Bureau de prévention des accidents de plongée (BAP) est la fédération indépendante des associations de plongée actives en Suisse. Fondé en 1995, il a pour mission d'assurer la sécurité de la pratique de ce sport. Il recueille et analyse les données sur les accidents et élabore des recommandations. Plus d'informations sur [www.ftu.ch](http://www.ftu.ch).

**Partenaires:** aqua med ([www.aqua-med.eu](http://www.aqua-med.eu)), CMAS ([www.cmas.ch](http://www.cmas.ch)), DAN ([www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)), FSSS ([www.fsss.ch](http://www.fsss.ch)), PADI ([www.padi.com](http://www.padi.com)), police du lac ([www.seepolizei.ch](http://www.seepolizei.ch)), police municipale de Zurich ([www.wasserschutzpolizei.ch](http://www.wasserschutzpolizei.ch)), SSI ([www.divessi.com](http://www.divessi.com)), SSS ([www.sss.ch](http://www.sss.ch)), SUHMS ([www.suhms.org](http://www.suhms.org))



**Photos:** p. 1, 4 et 8 © Matthias Blättler ([www.mblaettler.ch](http://www.mblaettler.ch)), p. 3, 9 et 11 © Michel Lonfat ([www.michel-lonfat.ch](http://www.michel-lonfat.ch)), p. 5 © bpa

© bpa 2013, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC

bpa – Bureau de prévention des accidents  
Case postale 8236, CH-3001 Berne  
Tél. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30  
[info@bpa.ch](mailto:info@bpa.ch), [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

