

# Plongée bouteille Plongée libre

**Les règles à respecter  
pour une plongée pratiquée  
en toute sécurité**

PEA : Préparation - Équipement – Alerte





wikipedia.org - Auteur : Calcineur

## AVANT DE PLONGER

- **Un bon état de santé est indispensable.**
- **Évitez toute plongée** si vous vous sentez fatigué ou bien après un repas copieux.
- Hormis pour les activités de découverte, par exemple le baptême de plongée, il est conseillé de **vous munir d'un certificat médical** de non contre indication à la plongée subaquatique, qui pourrait vous être demandé par les clubs de plongée.
- **Apprenez à plonger avec des moniteurs diplômés.** Pour évoluer en autonomie, les plongeurs doivent avoir des compétences à l'entraide et à l'assistance mutuelle, les autres doivent être encadrés.
- **Informez-vous sur les caractéristiques du site de plongée :** relief sous-marin, courant, fond, dérive, épave, visibilité...
- **Utilisez un équipement bien entretenu**, comportant l'ensemble des éléments obligatoires pour la plongée, et vérifiez leur bon état de fonctionnement.
- **Prévenez votre famille ou un ami**, en mentionnant le lieu précis et les horaires de votre plongée. Ces informations permettront d'engager rapidement et avec efficacité toute opération de secours.

# PENDANT LA PLONGÉE

- Lors d'une plongée **restez vigilant** quant aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels.
- **Respectez la nature** en ne touchant pas à l'environnement naturel (faune et flore).
- **Respectez les profondeurs maximales** correspondantes à votre niveau technique de plongée.
- En cas de sortie en pêche sous-marine, n'oubliez pas de **vous signaler en surface avec une bouée de couleur vive** comportant un pavillon alpha ou une autre marque de présence d'un plongeur.
- **Ne plongez jamais seul**, ni en plongée libre, ni en plongée bouteille.
- **Équilibrez doucement ses oreilles** en descendant sans insister en cas de douleur.
- **Respirez toujours normalement** en plongée bouteille, remontez lentement et ne bloquez jamais votre respiration en remontant.
- **Veillez à détenir des moyens de communication** en cas d'alerte (radio, téléphone...).
- **Aux premiers signes** : fourmillements, vertiges, mal au dos..., prévenez les secours : CROSSMED par **VHF16** ou **GSM 196**.



# APRÈS LA PLONGÉE

- **Hydratez-vous.**
- **Évitez tout effort physique important ou la pratique de l'apnée après une plongée en bouteille** (l'apnée perturbe le processus de désaturation).
- **Préservez vos oreilles.** Évitez la climatisation ou les courants d'air.
- **Pas de déplacement en altitude ni en avion** dans un délai 24h00.

Concernant la plongée en France dans les clubs ou centres de plongée, l'ensemble des règles de sécurité est régi par le Code du sport. Ce document est téléchargeable sur le site de la CTN de la FFESSM dans le manuel de formation technique. [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)



GENDARMERIE MARITIME

GROUPEMENT DE GENDARMERIE  
MARITIME DE LA MÉDITERRANÉE  
Tél. 04 22 43 71 65  
[ggmarmedi@gendarmerie.defense.gouv.fr](mailto:ggmarmedi@gendarmerie.defense.gouv.fr)



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES  
ET DE SPORTS SOUS-MARINS  
Tél. 04 91 33 99 31  
[info@ffessm.fr](mailto:info@ffessm.fr) - [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)



CROSS MED LA GARDE  
Tél. 04 94 61 16 16  
**N° d'urgence VHF16 ou GSM 196**



LES AMIS DE LA GENDARMERIE  
<http://www.amis-gendarmerie.com>  
[contact@amis-gendarmerie.com](mailto:contact@amis-gendarmerie.com)

