

Programme détaillé Stage Trimix Elémentaire ctd69

Journée 1: Fréjus

Matin

Présentation du stage et réglementation associée

Accès à la profonde, Qu'est ce que la plongée Mélanges, les compétences à acquérir Le déroulement du stage, La réglementation en vigueur, Mais Le trimix c'est quoi?

Le matériel

Adapté à la profonde, Le scaphandre, le mélange fond, les mélanges de déco, les détendeurs, les Wings et quelques autres détails... comme le lestage...

Ap-midi

Plongée 1: Plongée 0-25m (Air déco Nx70)

Equipement : Vérification des gaz (acquis), Fixation décors (latéral droit, latéral gauche et ventral); visualisation plaquette ; accès Mano en toute situation, détendeur secours accessible en toute situation, purges rapide, inflateurs ; fixation dévidoir + parachute.

Mise à l'eau (maintien du blocs lors du saut droit sinon impact tête (alu++)), Déplacement surface (dos et surface),

Calcul consommation dynamique; déplacement sur dévidoir au fond : A/R le premier devant dévidoir écarté du corps et fil tendu, les suivants derrière en tenant le fil.

Calcul consommation statique : échange relais + utilisation 2 décors (1+1+2)+ faire différents positionnement.

Lors des exercices : intervenir sur panne d'air et demander pression mano (accessibilité det secours et mano)

Lancer dévidoir pleine eau,

Changement de gaz

Ajustement lestage,

Passage relais avant monter sur bateau

Soir :

Evaluation de la consommation personnelle,

Explication rapide d'un run-time + écriture

Exemple run time air pour le lendemain (tablette à préparer)

40m	31m	22m	13m	12m	9m	6m	4.5m
15	16	17	18	19	22	26	35

Journée 2: Fréjus

Matin

Plongée 2: Plongée 40m (Air déco Nx70) – Run fictif

Elaboration du registre,

Ecriture du runtime,

Vérification du run en binome

Bubble check à 5m

Respect vitesse de descente (ex 20m/mn)

Respect du plancher (attention narcose si air...), déplacement pleine eau.

Largage parachute + dévidoir

Respect du run time sur vitesse remontée (attention perte de palanquée)

Correction sur Stabilisation.

Après-midi

Planification d'une plongée Trimix

Choix d'un mélange, visualisation d'une Table Trimix, choix de la consommation, évaluation des effets de la PpO2, élaboration du Runtime. Présentation Utilisation Outil Dive Manager (Suunto)

Journée 3: Saint Raphael

Matin

La décompression

Comparatif des profils effectués sur Outil Dive Manager (Suunto): 50m et 60m
Visualisation effet variation : conso, %He, %O2, temps fond, profondeur...

La trimix déco Story: les anciens...puis Workman, puis Pyle, puis E.Baker, puis VPM et enfin VPM B/E...

Ap-midi

Plongée 3: Plongée 40 à 50m (Tx20/30 déco Nx50) – Run Suunto

Mise en place de la ligne de décompression + station de déco
Plongée avec dévidoir sur fond ou prise de cap et respect Run
Suivi Run time à 2 sur 1 dévidoir le long de la ligne de déco.

Fabrication des mélanges

Visite station Saint Raphael
Compréhension démarche calcul gonflage, Utilisation de logiciels de calcul (Suunto dive manager, HL blender, V-Planner...), Présentation analyseur He.

Soir

Etude des risques en plongée profonde

Risques liés au Milieu, au matériel, à la nature même de la plongée, élaboration du What if

Logiciel de déco +:

Présentation de V-Planner
Elaboration du Mélange Fond, Fabrication du Mélange, Configuration personnalisable, Choix du gaz, lancement du ou des calculs, points de sécurité
Elaboration Run sous V-Planner pour 60m

Journée 4: Saint Raphael

Matin

Plongée 4: Plongée 50 à 60m (Tx20/30 déco Nx50) – Run V-Planner

Mise en place de la ligne de décompression + station de déco
Plongée avec dévidoir sur fond
Suivi Run time à 2 sur 1 dévidoir le long de la ligne de déco.

Ap-midi

Evaluation théorie + bilan du stage.