

**-FEDERATION FRANCAISE D'ETUDES
ET DE SPORTS SOUS-MARINS -**

-COMITE EST -

**.L'ENSEIGNEMENT DU CODE
DE COMMUNICATION DE LA
PLONGEE SUB-AQUATIQUE
SPORTIVE .**

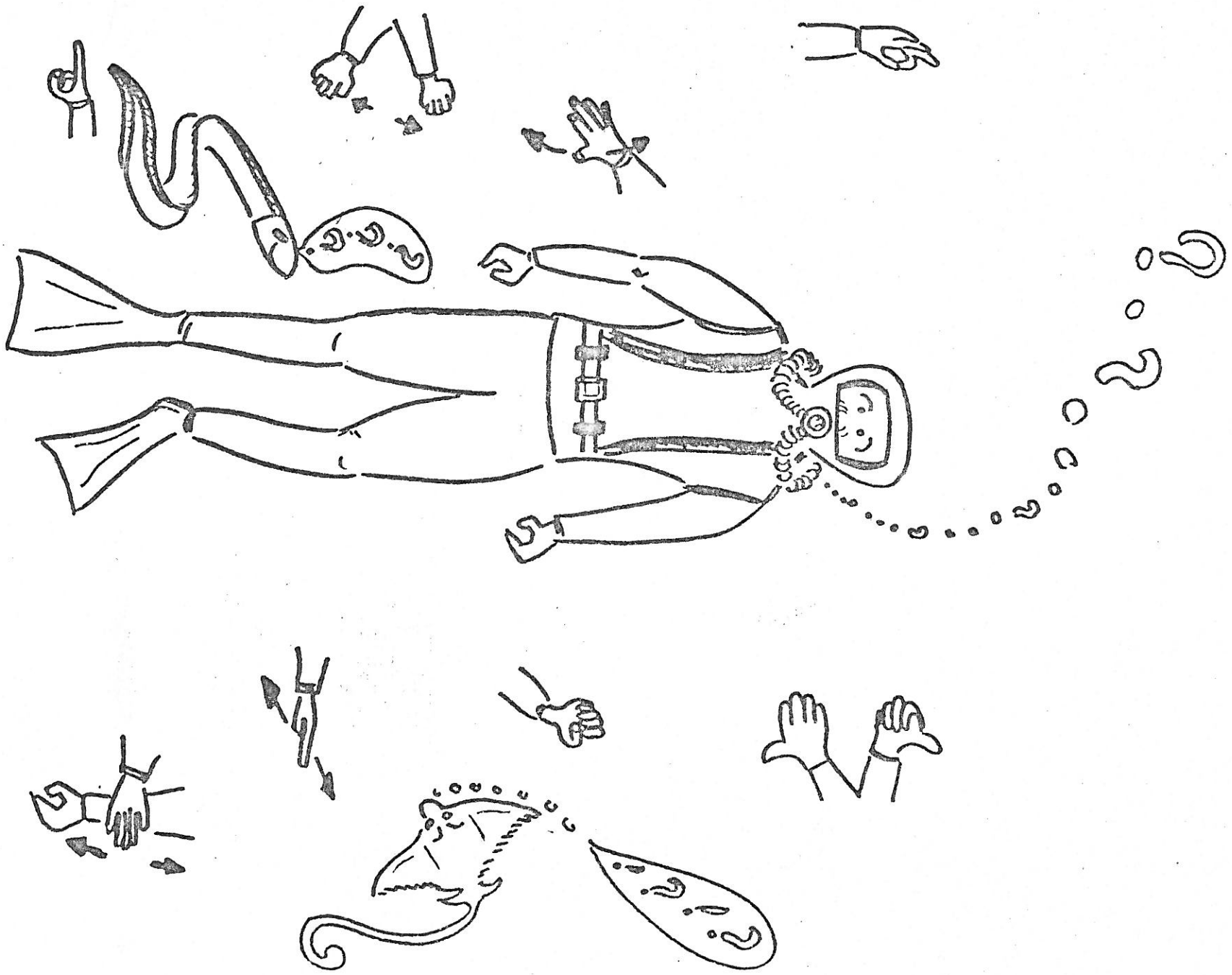
. MEMOIRE D'INSTRUCTEUR REGIONAL DE

GEORGES LIVET, MONITEUR FEDERAL ET B.E.E.S. 2.

P L A N

	<u>Pages</u>
I - INTRODUCTION	2 - 3
II - DIFFICULTES DE L'ENSEIGNEMENT	4 - 5
III - LES SIGNES	6
1) Le signe : "O.K."	7 - 8
2) Le signe : "Ca ne va pas"	9 - 10
3) Les signes de direction	11 - 12
4) Les signes : "Toi,moi, les autres..."	13 - 14
5) Le signe : "Stop"	15 - 16
6) Le signe : "Je suis sur réserve".....	17 - 18
7) Le signe : "Je n'ai plus d'air".....	19 - 20 - 21
8) Le signe : "Je ne peux passer ma réserve".....	22 - 23
9) Le signe : "Je suis essoufflé".....	24 - 25 - 26 - 27
10) Le signe : "Ca tourne"	28 - 29
11) Le signe : "J'ai froid"	30 - 31
12) Le signe de détresse en surface	32 - 33
IV - conclusions et tableau recapitulatif	34
V - ANNEXE	37

I - INTRODUCTION

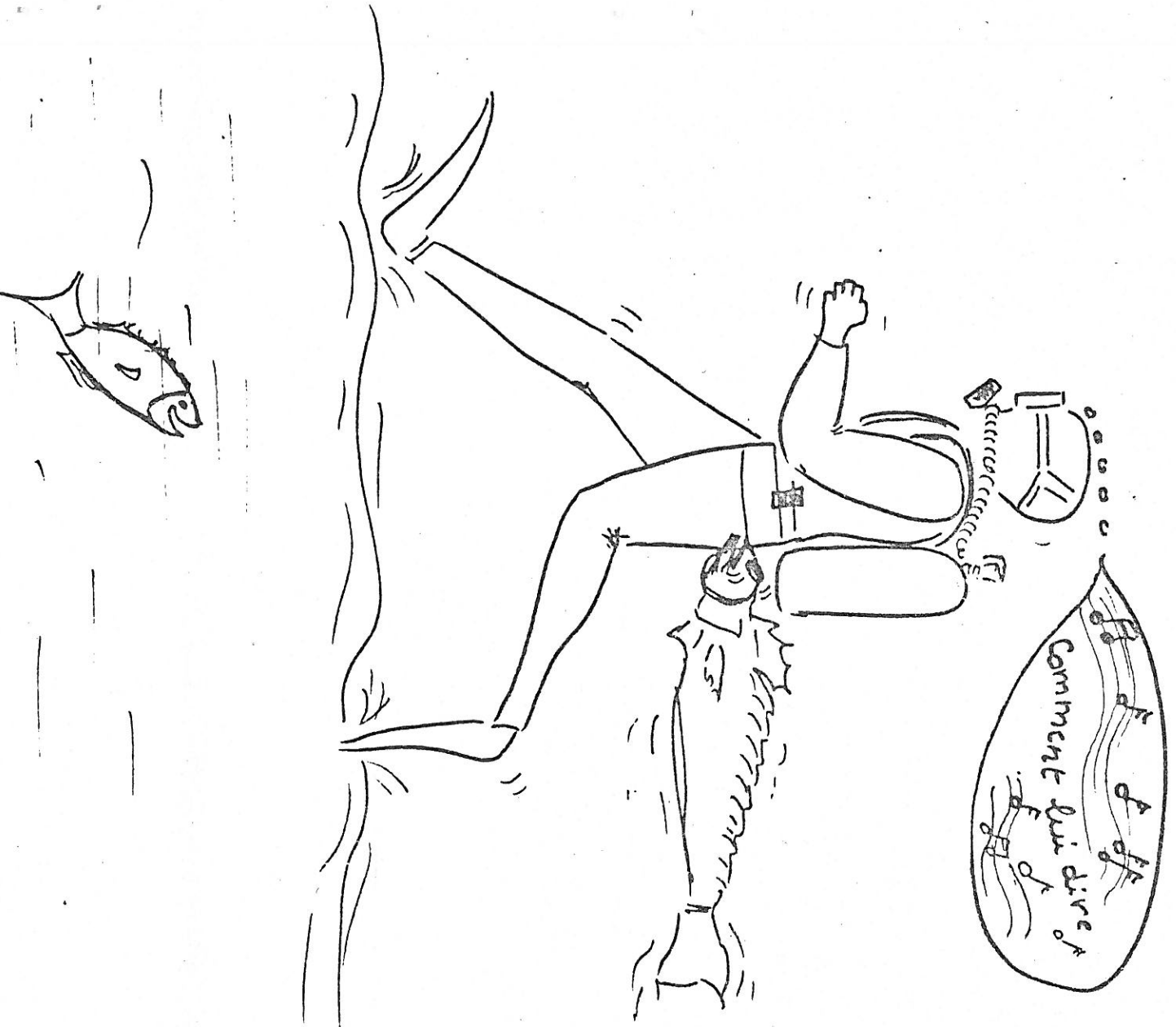


Une des contraintes du milieu dans lequel évoluent les plongeurs est leur impossibilité de communiquer verbalement. Exception faite de l'utilisation de moyens aussi onéreux que sophistiqués ; deux caractéristiques qui limitent actuellement leur usage dans la plongée de loisirs.

La création d'un code gestuel de communication était donc nécessaire. D'une multiplicité de signes conventionnels, l'organisation de la plongée subaquatique a permis au plus haut niveau (international) de choisir un code reconnu de tous. Ceci a été réalisé au sein de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (C.M.A.S.). Cette initiative permet aux plongeurs de toutes nationalités de communiquer entre eux efficacement.

La Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (F.F.E.S.S.M.) ayant largement contribué à l'élaboration de ce code, en dispense l'enseignement dans sa progression technique du niveau débutant au monitorat.

II DIFFICULTES DE L'ENSEIGNEMENT



Les signes en nombre restreint ne peuvent exprimer toutes les situations. Le moniteur, le chef de palanquée ou le plongeur auquel s'adresse le signe doit l'interpréter et effectuer les actions en réponse, en tenant compte du contexte dans lequel la situation se déroule.

Par exemple : le signe "je suis essoufflé" est unique pour exprimer cet état. Toutefois, l'intervention qu'il réclame sera différente selon que l'on sera :

- en début ou en fin de plongée,
- à - 15 m ou à - 40 mètres,
- en carrière ou en mer tropicale.

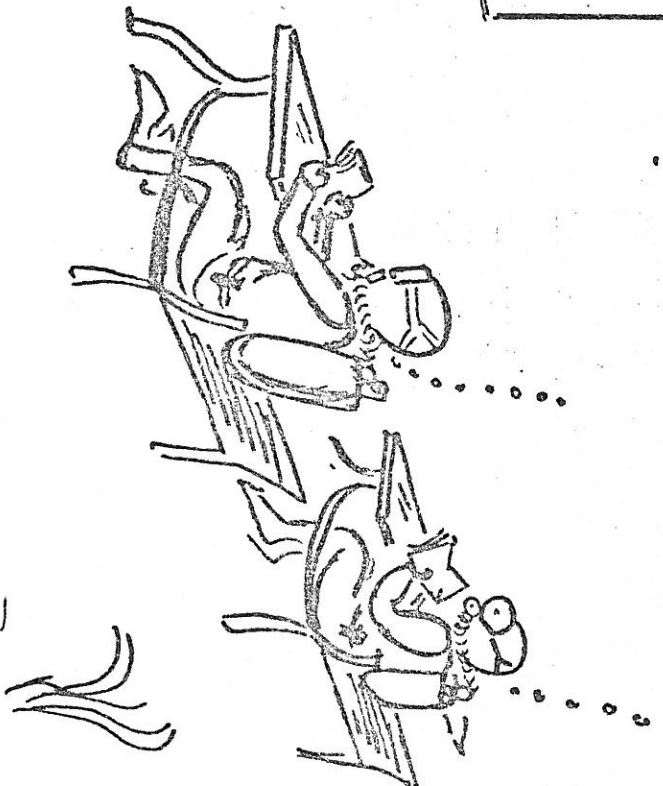
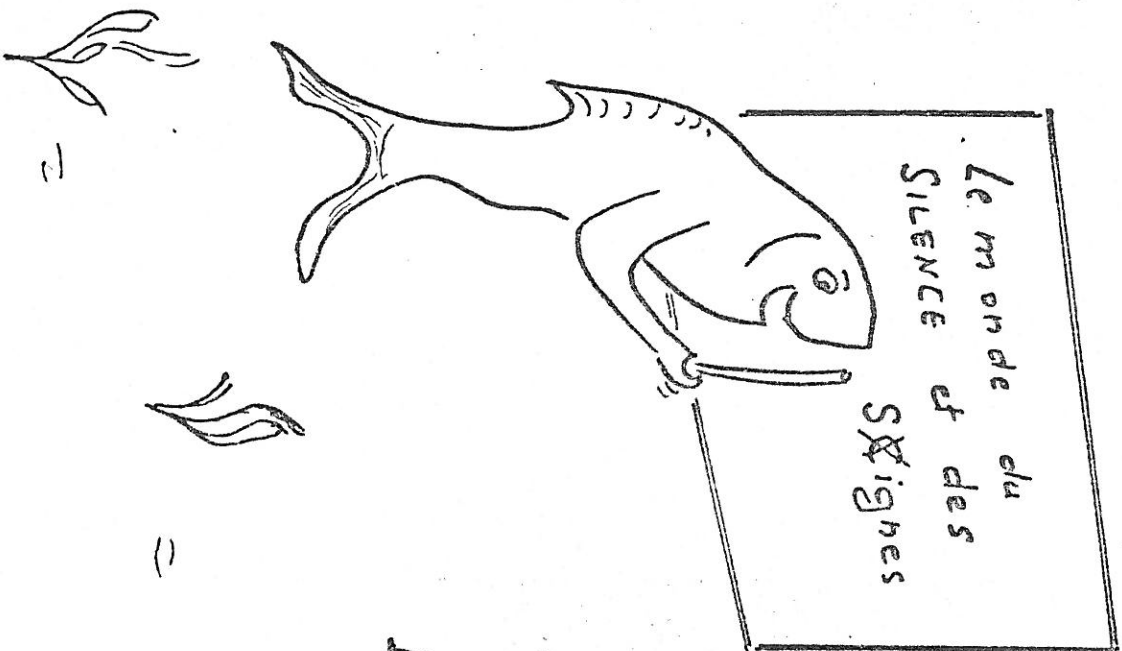
Tous ces paramètres pouvant d'ailleurs se combiner entre eux !

De ces décisions aussi diversifiées que nombreuses naissent souvent des polémiques entre plongeurs, voire même entre enseignants. Ces derniers, s'ils étaient en plongée auraient très certainement la même attitude dans la même situation. Malheureusement ces discussions ayant lieu "au sec" prennent souvent l'allure de conflits alors que les protagonistes sont d'accord sur le fond mais parlent de deux situations différentes.

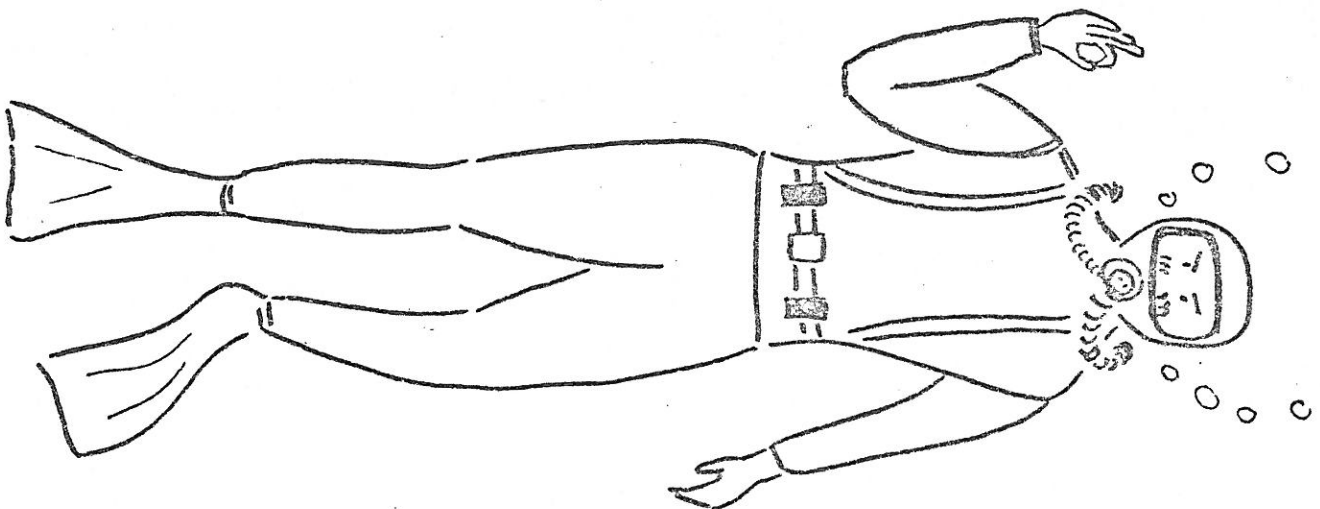
C'est donc le souci d'un enseignement efficace et normalisateur qui guidera ce travail. Chaque signe sera commenté, un tableau récapitulatif proposé et pour les plus "riches" un programme informatique en annexe pour Apple II E. Ce programme se présente sous forme d'un jeu éducatif, une sorte de questionnaire à choix multiple (Q.C.M.) amélioré.

N'oublions jamais que l'enseignement du code de communication doit être clair, précis, et efficace. Ce but ne sera atteint que si les enseignants tiennent le même discours lors de leurs actions pédagogiques auprès de nos plongeurs.

III LES SIGNES



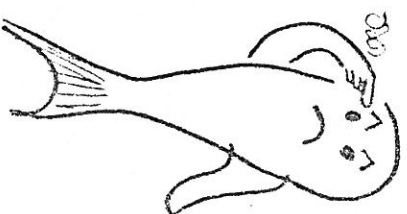
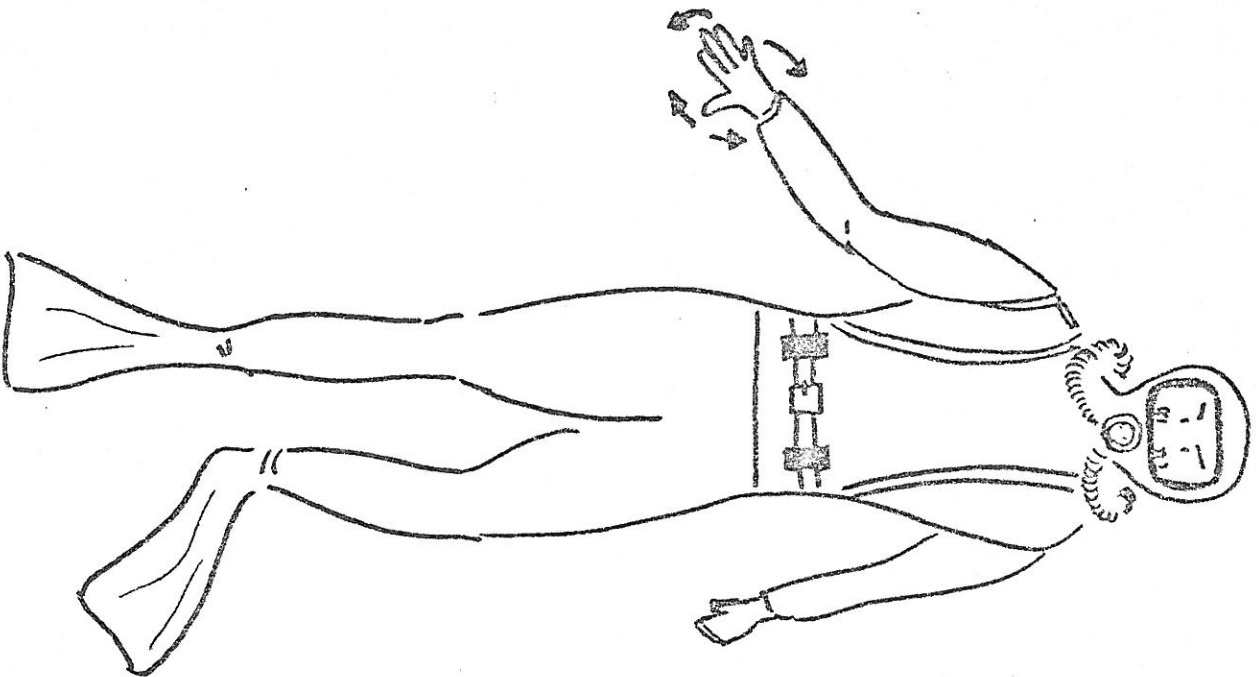
1) Le signe : O.K.



Il est l'indication que tout va bien mais est aussi une question à laquelle le plongeur doit répondre.

Pour faire ce signe, la face interne de la main est dirigée vers la personne à qui il s'adresse, le pouce et l'index forment un cercle, les trois autres doigts sont en extension vers le haut.

2) Le signe : "Ca ne va pas"



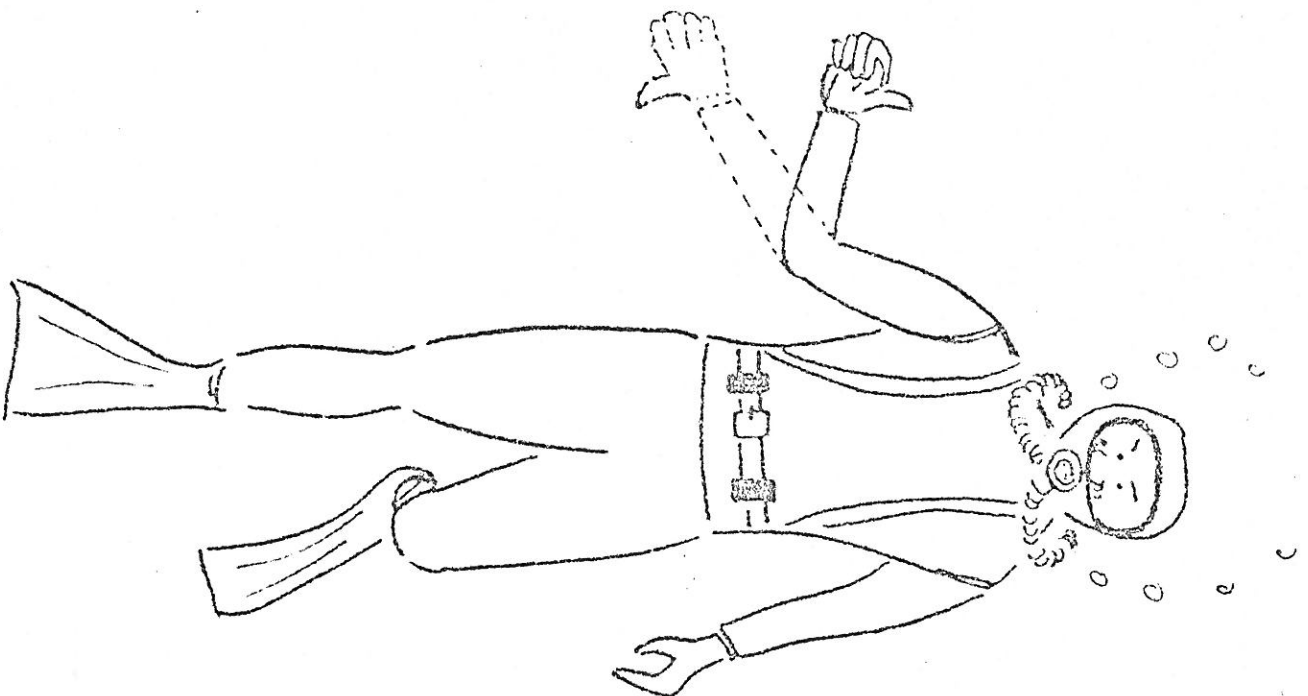
Il exprime que quelque chose ne va pas. Le plongeur doit autant que faire se peut donner quelques informations supplémentaires afin d'aider à la compréhension de ce qui ne va pas.

Exemple : - Si le plongeur a mal aux oreilles, il exécute le signe et montre ses oreilles avant ou pendant qu'il fait le signe ;

- Si l'air arrive mal, le plongeur désigne du doigt son détenteur avant ou pendant qu'il fait le signe.

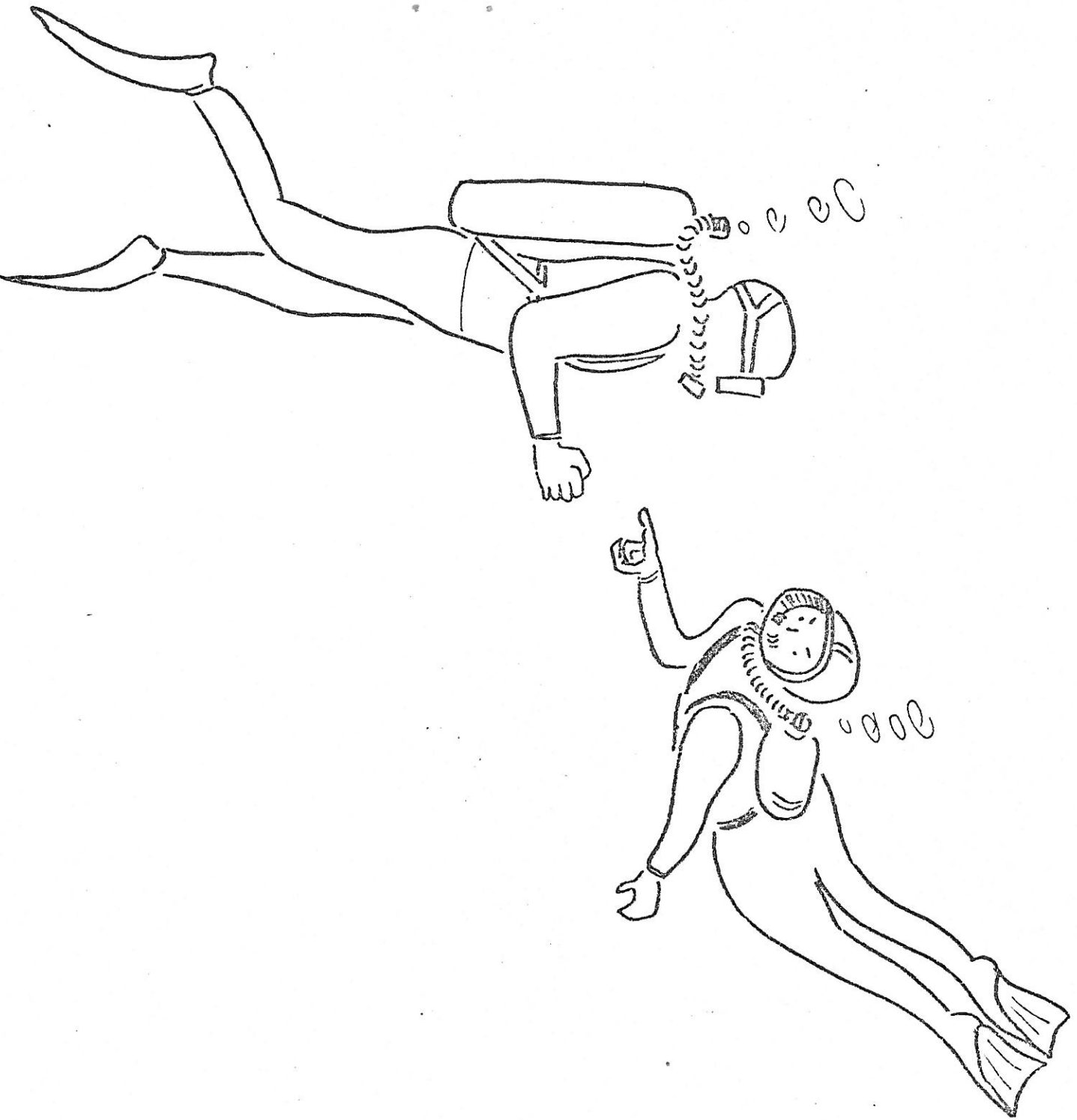
Ce signe est réalisé en faisant osciller la main de haut en bas autour de l'axe de l'avant bras. Ce geste est aussi utilisé sur terre pour accompagner la locution "cougi-couga".

3) Les signes de direction



Monter, descendre, à droite, à gauche, par là, sont
exécutés en montrant la direction à l'aide de la main fermée avec
le pouce en extension.

4) Les signes : Toi, moi, Les autres...



Ce signe désigne la, les personnes ou le groupe à l'aide
de l'index en extension.

(Ce que la politesse terrienne nous interdit !!).



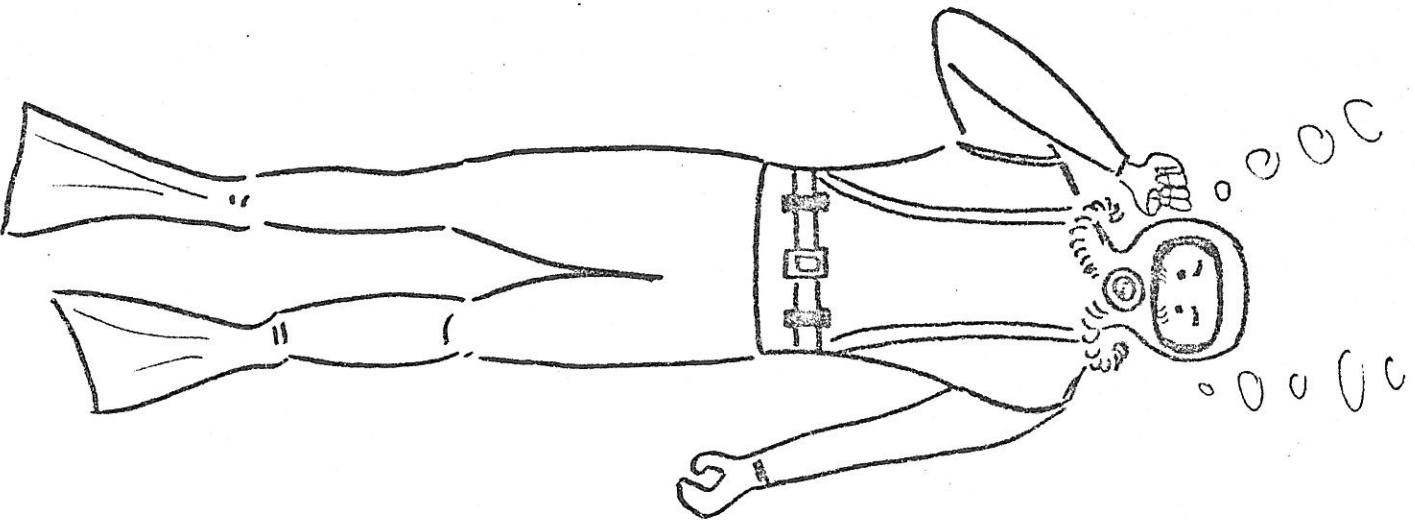
5) Le signe : "Stop"

Il indique l'arrêt, reste là ou, je reste là.

Il est effectué en montrant au plongeur la face interne de la main, celle-ci étant à plat, tous les doigts en extension.

Il faut bien préciser au plongeur qu'il doit rester là où on lui fait ce signe. Ceci évitera bien des ennuis lors d'exercices en milieu à visibilité réduite.

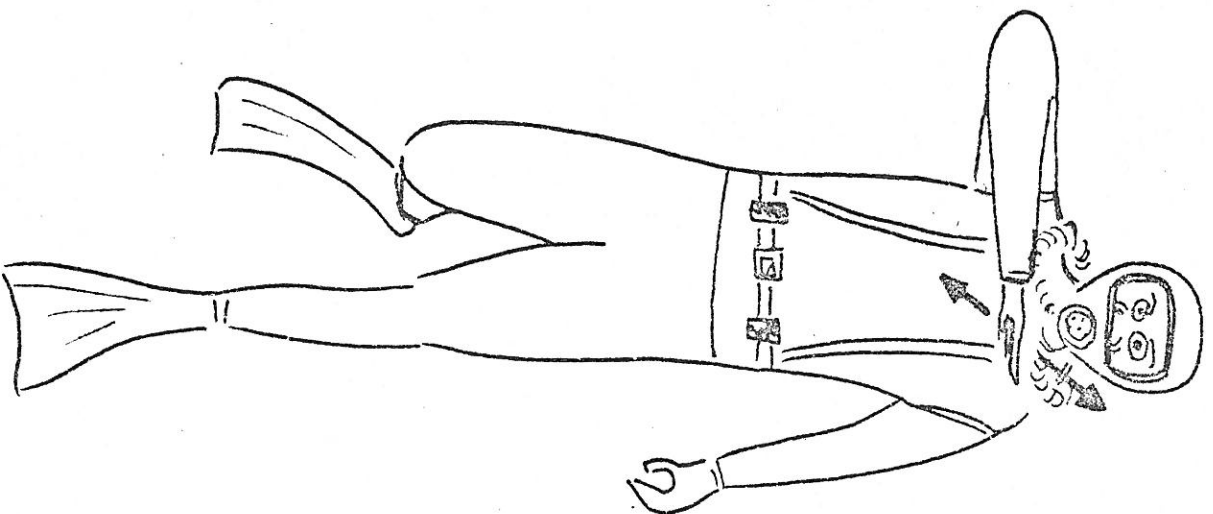
6) Le signe : "Je suis sur réserve"



Il s'exécute en plaçant la main fermée en forme de coup de poing contre la tempe. Le pouce est contre la tête.

Ce signe indique que le plongeur vient de tirer sur sa réserve. Vous devez lui demander si cela s'est bien passé par le signe O.K. qui est dans ce cas interrogatif. Après quoi vous lui "direz" : toi et moi on remonte. La remontée s'amorce réellement, même en exercice en piscine.

7) Le signe : "Je n'ai plus d'air"



Il se fait en se frappant (gentiment !) le cou, au niveau de la pomme d'Adam, avec la main mise à plat. Ce geste est répété plusieurs fois.

Vous devez alors rapidement donner votre embout au plongeur qui vous adresse ce signe. Puis vous assurez un contact physique énergétique en le tenant par une sangle de sa bouteille. Vous commencez alors la remontée à deux sur votre embout.

De manière à ne jamais perdre le contact physique, vous ne communiquerez avec votre "nourrisson" que lorsque vous respirerez vous même dans le détendeur. En effet, vous ne devez pas lâcher le plongeur assisté. Ce qui implique que vous lui présenterez le détendeur avec la main qui se trouve du côté de votre tuyau de moyenne pression et que vous le tiendrez avec l'autre main par la sangle de sa bouteille. Cette main ne lâchera jamais le plongeur, vous communiquerez donc avec l'autre puis- qu'elle sera libre lorsque vous aurez le détendeur en bouche.

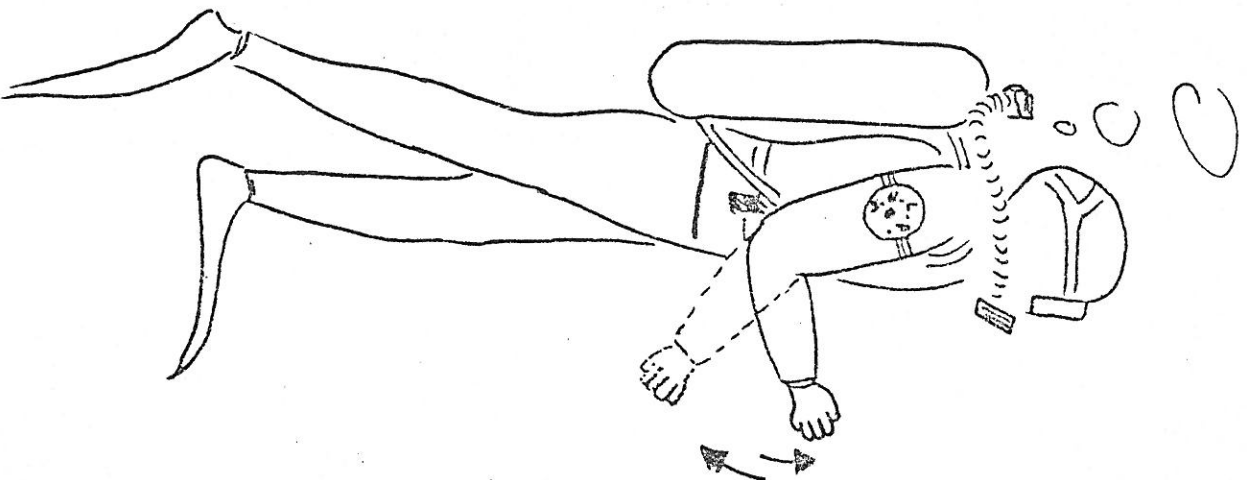
Par convention on admet deux inspirations par personne. Sitôt le contact physique établi, vous indiquez "toi et moi on remonte". La remontée à deux sur un embout s'effectue à vitesse contrôlée en regardant le plongeur et en lui demandant si "ça va" (signe O.K. question ?).

Lors de l'enseignement de ce signe, comme du précédent, et de tous ceux qui nécessitent une remontée, il faut réellement faire amorcer cette ascension vers la surface. N'oubliez pas que les automatismes ne s'acquièrent que par la répétition.

Trop souvent lors d'exercices en mer, nous voyons de jeunes plongeurs, habitués à la piscine, respirer à deux sur un embout, confortablement installés sur le fond, sans penser à réellement remonter. Qu'en serait-il à - 40 m ou en pleine eau avec du courant ? C'est une mauvaise habitude prise, autant faire prendre la bonne.

Il est vivement conseillé à tout moniteur ou chef de palanquée d'avoir un double détenteur. Le confort et la sécurité des plongeurs en seront augmentés de façon très sensible.

8) Le signe : "Je ne peux passer ma réserve"



Il indique que le plongeur, sentant sa respiration devenir dure, a voulu tirer sa réserve et n'y est pas parvenu. Il vous demande donc assistance. Le plongeur faisant ce signe exécute plusieurs flexions, extensions de l'avant bras sur le bras, le poing fermé.

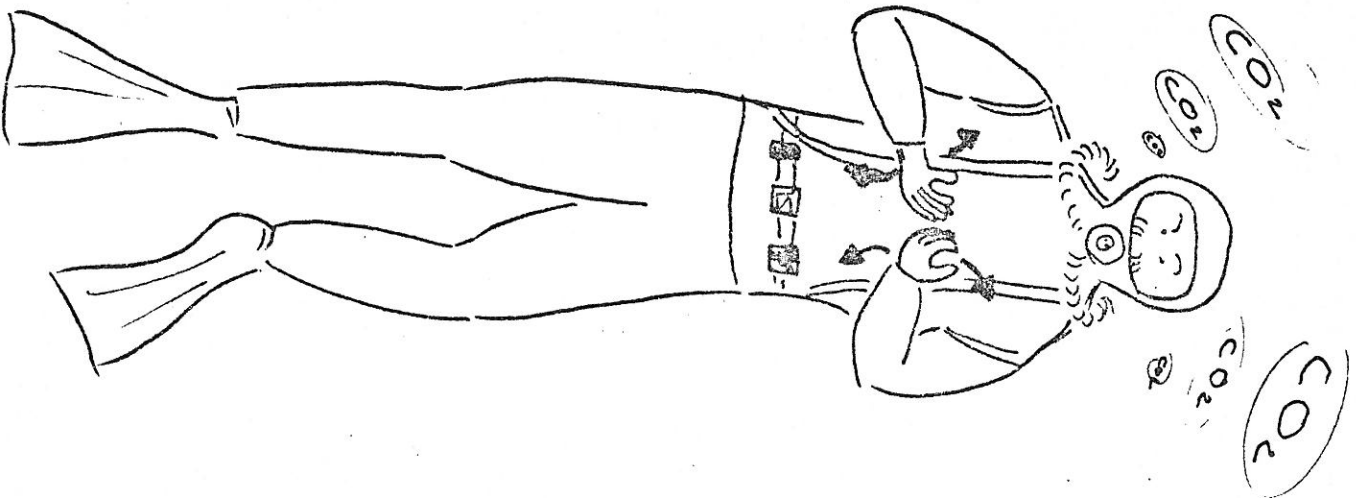
Vous devez rapidement venir lui baisser sa réserve, puis lui demander si "ça va". S'il vous répond "O.K. ça va", vous lui exprimez "toi et moi on remonte". S'il vous répond "ça ne va pas", selon les circonstances, adaptez votre décision. Le plus urgent est certainement de donner votre double détenteur et d'essayer de comprendre mieux la situation en interrogeant le plongeur.

Deux conseils utiles : si le plongeur n'a pu tirer sa réserve par la tringlerie, essayez une autre voie, par le levier qui se trouve près de la robinetterie. Vous pouvez d'ailleurs combiner les deux actions. Mais en aucun cas vous ne devez vous trouver derrière le plongeur. Il faut toujours lui faire face, vous gardez ainsi le contact visuel avec lui. Vous êtes ainsi prêt à intervenir en cas de complication.

Lorsque vous venez passer la réserve, vous trouvez celle-ci basse, cela veut dire que votre "infortuné" ami n'a plus d'air donc vous lui donnez immédiatement votre embout et vous exécutez la même séquence que dans le signe "je n'ai plus d'air". Nous vérifions ici l'intérêt d'être en face du plongeur, vous y gagnez en temps et précision.

Ce cas de réserve basse est rare mais il y a toutefois une situation où il peut se rencontrer plus fréquemment. C'est lors de plongées à partir de bateaux pneumatiques (type Zodiac). En effet, lors de mises à l'eau par bascule arrière, la tringlerie de la réserve peut se prendre dans les cordes qui sont sur et le long des boudins du bateau. Tout moniteur ou chef de palanquée se doit de penser à ceci et faire une vérification rapide des réserves avant d'amorcer la descente.

9) Le signe : "Je suis essoufflé"



Ce signe est exécuté en simulant avec les mains une augmentation puis une diminution du volume de la cage thoracique. Il est certainement le signe qui alimente le plus les discussions "chaudes" à propos de l'interprétation du code de communication.

Pour simplifier sans toutefois tomber dans l'erreur, nous distinguerons deux zones :

- de 0 à - 20 mètres
- au delà de - 20 mètres.

Le chiffre de - 20 mètres est choisi car il correspond à la zone où évoluent des plongeurs moyens, c'est-à-dire des brevetés élémentaires encadrés ainsi que des brevetés premier échelon plongeant entre eux.

A - Zone de 0 à - 20 mètres

A ce niveau il faut enseigner aux élèves la séquence suivante lorsque l'on reçoit le signe :

- a) Etablir et garder le contact visuel
- b) Faire le signe "Stop"
- c) Etablir le contact physique en tenant le plongeur par une sangle de sa bouteille
- d) Trouver si possible un appui (fond, rocher, etc)
- e) Montrer l'expiration forcée. Inutile de presser le plongeur comme un fruit, il connaît lui aussi cette conduite à tenir
- f) Assurer une aide psychologique par le regard et la communication
- g) Demander si "ça va" par le signe O.K. (Question)
- h) Si la réponse est "ça ne va pas" la remontée assistée s'impose après les actions éventuelles selon les circonstances.

Dans cette zone si la réponse est "O.K. ça va" l'essoufflement peut être considéré comme récupéré et la plongée peut continuer.

Pour les chefs de palanquée ou les moniteurs, il faut faire la différence entre l'essoufflement vrai et la polypnée du début de plongée. Celle-ci est fréquente chez les jeunes plongeurs et est en partie due au stress (peur, froid, adaptation au milieu ou au matériel). Ces plongeurs n'ont d'autre moyen que le signe "je suis essoufflé" pour exprimer cet état.

Par contre il faut être plus vigilant en face d'un essoufflement qui survient en milieu ou en fin de plongée. Ne pas oublier nos débutants qui tardent à passer leur réserve. Tout effort devra être évité, certains sont inévitables (palmage, courant, etc). Le responsable du groupe devra être encore plus prudent vis-à-vis de ce signe.

B - Au delà de - 20 mètres

Dans cette zone les choses sont différentes. Un essoufflement vrai est rarement récupérable à ces profondeurs. La séquence en sera donc quelque peu modifiée.

- a) Etablir et conserver le contact visuel
- b) Etablir un contact physique en tenant le plongeur par une sangle de sa bouteille
- c) Amorcer immédiatement la remontée assistée
- d) Baisser éventuellement la réserve (appréciation en fonction des paramètres évoqués plus haut : temps, profondeur, environnement, etc)
- e) Communication et aide psychologique durant la remontée.

Comme on le voit, le signe "stop" a disparu, il aurait pour effet d'amorcer une descente surtout en pleine eau. Il n'y a plus d'expiration forcée car ceci alourdirait le plongeur. La plongée est terminée.

Toutes ces décisions d'actions seront modulées et adaptées en fonction des circonstances d'apparition de l'essoufflement. Mais elles sont le minimum à enseigner car les plus logiques.



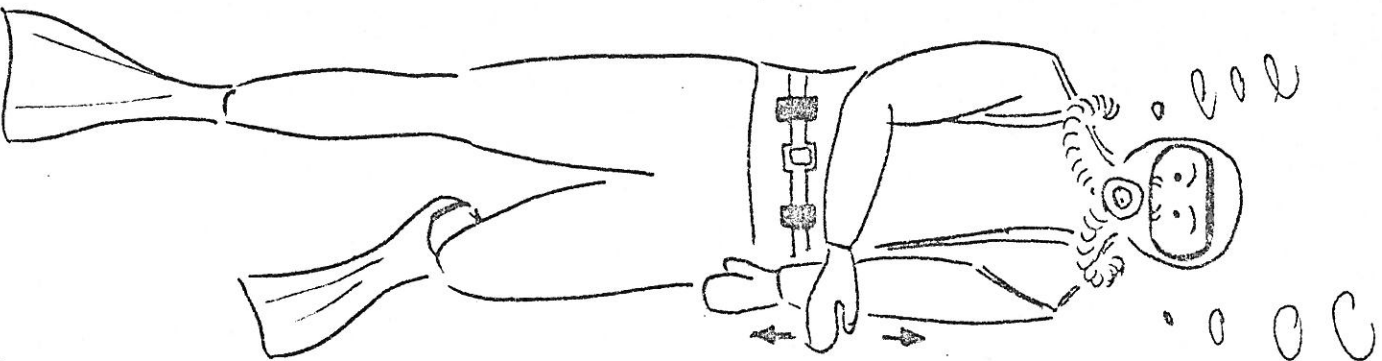
10) Le signe : "Ca tourne" (vertiges)

Ce signe est effectué en faisant tourner une main, l'index et le majeur étant en extension. Ce signe est peu enseigné mais utile, des vertiges, souvent bénins arrivent fréquemment en plongée (Exemple : vertiges alternobariques).

Il est utilisé aussi pour le début de la narcose. Si ce signe vous est adressé, il faut établir le contact physique puis remonter de quelques mètres ; demander si "ça va". En général ces vertiges régressent facilement, la plongée peut continuer.

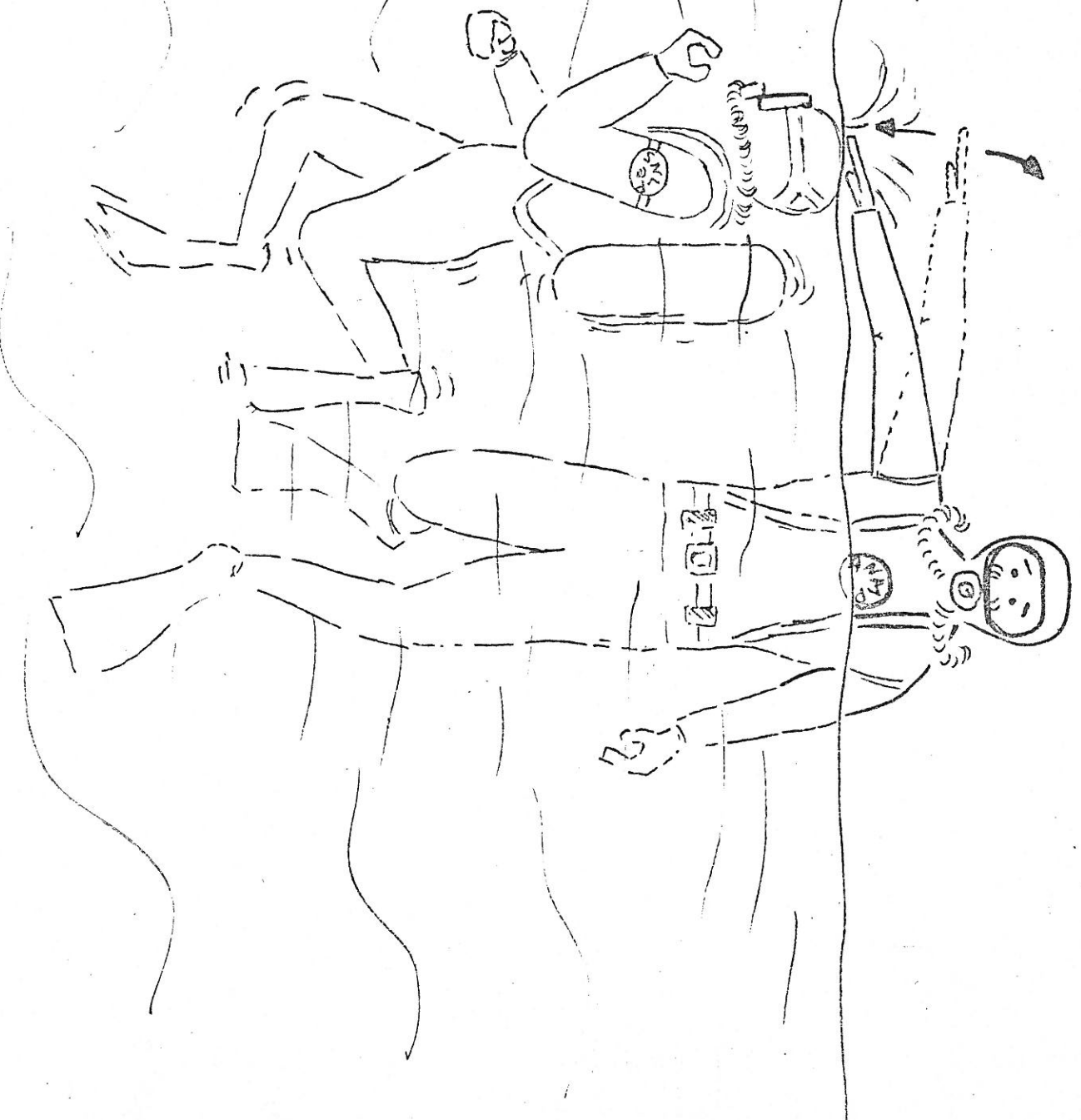
Si le vertige persiste effectuer une remontée assistée.

11) Le signe : "J'ai froid"



Ce signe s'exécute en se frottant l'avant bras avec l'autre main, les actions ou décisions seront à l'appréciation du responsable de la plongée. Soit l'arrêt de la plongée (souvent en lac ou carrière après une dizaine de minutes) ; soit proposer quelques exercices (palmage) en début de plongée. Recommander une alimentation riche en glucides et lipides pour des plongées en milieu froid.

12) Le signe de détresse en surface

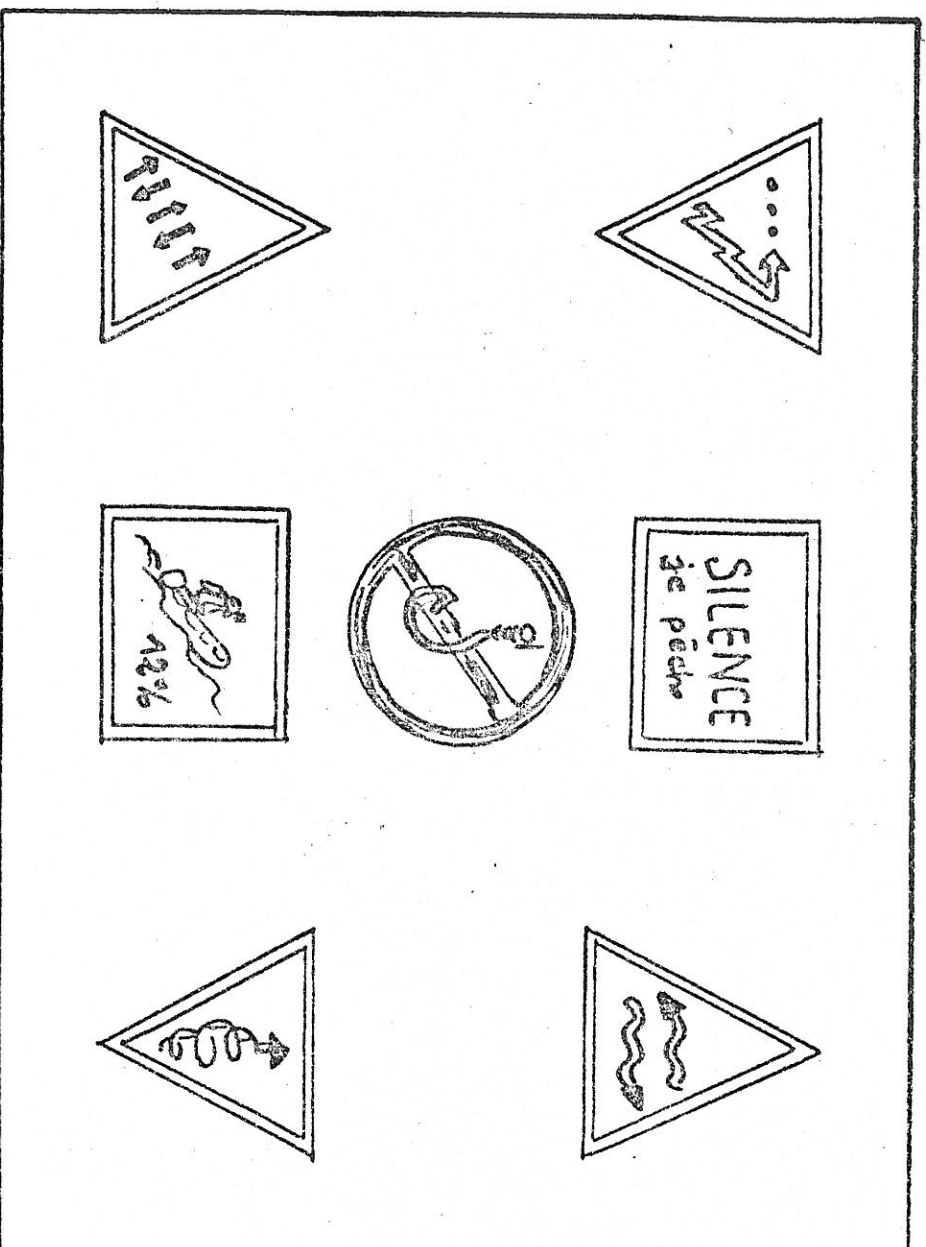


Trop souvent, malheureusement, ce signe n'est enseigné que lors de l'exercice de sauvetage qui n'apparaît dans la progression qu'au niveau de la préparation au brevet d'initiateur club ou de deuxième échelon.

Il serait judicieux de l'enseigner dès le début de la progression.

Ce signe est exécuté en frappant la surface de l'eau à l'aide d'un bras tendu, plusieurs fois de suite, dans le but d'être vu du bateau.

IV CONCLUSIONS ET TABLEAU
RECAPITULATIF



Voici donc les signes les plus utilisés en plongée, beaucoup d'autres existent certes, mais ceux ci me semblent les plus importants.

Le tableau qui suit les résume et propose des séquences types. Il ne doit pas être une "bible" suivie à la lettre mais plutôt un fil conducteur pour notre enseignement.

A nous d'avoir la réponse la mieux adaptée, ce qui est le cas le plus souvent, heureusement d'ailleurs !!!

Georges LIVET
Septembre 1984

