

Plongée en Suisse

Bonnes bulles dans les lacs et les rivières!



bpa

Avant de plonger

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

Plongées en eau douce

Les lacs et les rivières de Suisse 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 des cours de plongée aussi en Suisse. Si vous avez passé votre brevet 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 pouvoir plonger avec une combinaison étanche, il faut avoir suivi un cours spécial proposé par les écoles ou les clubs de plongée.

Examen médical

Avant un cours de plongée, 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 clubs et écoles de plongée. Une liste de médecins ainsi que le formulaire d'examen médical sont disponibles sur le site de la Société suisse de médecine subaquatique et hyperbare: suhms.org.

- Faites un examen médical tous les deux ans, voire tous les ans après 40 ans.
- En cas de foramen ovale perméable (FOP) connu, plongez suivant les recommandations «low bubble diving» publiées sur suhms.org.
- Vérifiez votre couverture d'assurance (assurance accident et responsabilité civile). La FSSS, DAN, aqua med ou DiveAssure proposent des couvertures d'assurance dans le domaine de la plongée.

Votre préparation

Pratiquez une activité physique régulière (natation, jogging, vélo) pour rester en forme et profitez des possibilités d'entraînement des clubs ou magasins de matériel de plongée (voir fsss.ch ou sites des organisations de plongée). Ceux-ci proposent également des cours d'initiation (Discover Scuba Diving / Discover Local Diving, Try Scuba Diving), de rafraîchissement des connaissances ou des plongées guidées.

Choix du site de plongée

Informez-vous sur les eaux dans lesquelles vous envisagez de plonger. 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 p. ex. sur le site du club de plongée d'Aarau tcaarau.ch › [Sichtweiten](#) (en allemand). Pour obtenir des informations générales, consultez l'application «Swiss Dive» et le «Guide de sites de plongée» sur sitesdeplongee.ch, ou le guide «Tauchen rund um Bern» sur tauchsport-kaeser.ch (en allemand). Les adresses de stations de remplissage des bouteilles sont disponibles sur luftverbund.ch ou airstation.ch. Respectez les riverains, les baigneurs, les pêcheurs et les amateurs d'autres sports aquatiques. Ne plongez pas aux endroits interdits (voir p. ex. art. 77 de l'ordonnance sur la navigation intérieure ONI) et informez-vous sur les autres interdictions / limitations en vigueur pour la plongée sur fsss.ch ou ftu.ch. Surveillez constamment l'évolution de la météo sur meteosuisse.ch.

Équipement

Vérifiez le fonctionnement de votre équipement et faites-le réviser régulièrement dans un magasin spécialisé. Toute plongée dans des eaux suisses, de jour comme de nuit, nécessite un équipement spécifique:

- bouteille vérifiée
- 2 premiers étages indépendants (hormis pour les torrents)
- 2 détendeurs performants en eau froide
- combinaison offrant une bonne protection contre le froid
- torche puissante
- pavillon de plongée (pavillon Alpha, min. 60 × 60 cm, à éclairer la nuit)



Briefing et contrôle du binôme

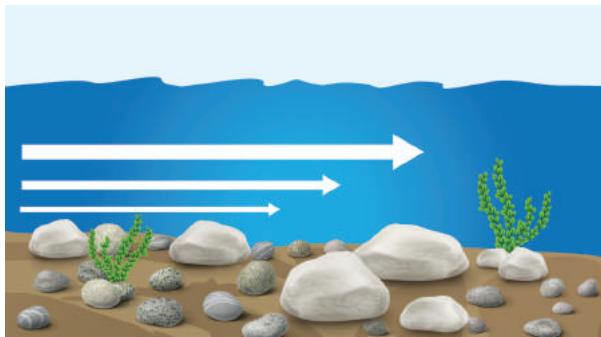
- Accordez-vous avec votre binôme et votre groupe lors du briefing.
- Renseignez-vous sur l'expérience, les préférences et la forme momentanée des uns et des autres.
- N'hésitez pas à poser des questions en cas de doute.
- Procédez à un contrôle de votre binôme.
- Adaptez la plongée à la personne la moins expérimentée.

Lors de la plongée

Important

- Plongez toujours en binôme.
- Préparez soigneusement chaque plongée.
- A la descente, respectez le contrôle des 3 mètres.
- Renoncez à l'alcool et à la nicotine avant de plonger.
- Soyez conscient de votre responsabilité envers votre binôme et vous-même.
- Conformez-vous au briefing et aux consignes des plongeurs expérimentés.
- Faites si possible des plongées sans palier (dans la courbe de sécurité) afin de limiter 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.
- Faites toujours un palier de sécurité.
- Respectez la nature: ne touchez ni la faune ni la flore.





Plongées en rivière

En Suisse, il est possible de plonger en rivière (p. ex. Aar, Areuse, Limmat, Rhin) ou dans les torrents (p. ex. Maggia, Verzasca). Selon le site, vous pouvez commencer et finir votre plongée au même point, ou vous devez plonger en dérive. Respectez les règles générales de la plongée ainsi que des mesures de sécurité additionnelles.

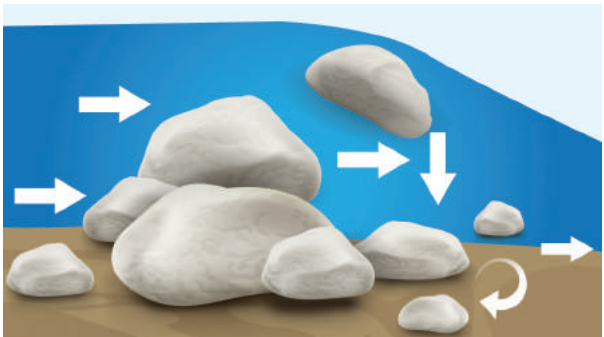
Le courant est le plus fort au milieu de la rivière, à proximité de la surface de l'eau, puis il diminue progressivement jusqu'au fond. De la berge, il est aisé de déterminer la direction du courant, mais pas sa puissance. Pour l'évaluer, il suffit de jeter un morceau de bois dans l'eau. Renoncez à plonger en rivière après de fortes pluies. Différentes rivières de Suisse disposent de stations de mesure du débit et du niveau d'eau. Ces données hydrologiques peuvent être consultées sur hydrodaten.admin.ch/fr. Pour les plongées nocturnes, il est recommandé de signaler le point de sortie par une lumière.

Plongées dans les torrents

Dans les torrents, la puissance du courant varie fortement selon le volume d'eau, qui peut augmenter brusquement, la pente, l'irrégularité du cours, les passages étroits du lit et les obstacles (p. ex. rochers, troncs d'arbres).



Les rivières Verzasca et Maggia, p. ex., sont alimentées par un réseau capillaire d'affluents descendant des montagnes qui peuvent transporter une importante quantité d'eau lors de la fonte des neiges, après de fortes pluies ou un orage localisé violent. Il est ainsi possible que, même plusieurs jours après les précipitations, le courant soit extrêmement fort et que des pierres, troncs d'arbre ou branches, etc. soient charriés vers la vallée. Dans ces conditions, la visibilité est mauvaise et il est conseillé de renoncer à plonger.



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.

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.

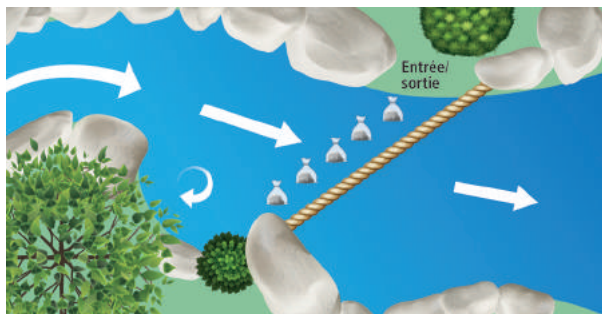
La **Fédération Suisse de Sports Subaquatiques** (FSSS) est, depuis 1957, l'organisation faîtière en Suisse pour la plongée et d'autres types de sports subaquatiques. Elle s'engage pour que la plongée et les sports subaquatiques soient acceptés comme des activités de loisirs sûres et sensées.

Partenaires: acquesicure commission du canton du Tessin (ti.ch/acque-sicure), aqua med (aqua-med.eu), CMAS (cmas.ch), DAN (daneurope.org), PADI (padi.com), police du lac (seepolizei.ch), police municipale de Zurich (wasserschutzpolizei.ch), SSI (divessi.com), SSS (sss.ch), SUHMS (suhms.org), VDST (vdst.de)



Photos: pp. 1, 4 et 15 © Matthias Blättler (mblaettler.ch); pp. 5, 11 et 12 © Michel Lonfat (michel-lonfat.ch); p. 16 © bpa

© bpa 2016, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC



Sacs colorés contenant
une pierre



Corde de balisage
en surface

Pour ces deux rivières, le point de sortie sera signalé en amont par des sacs colorés bien visibles déposés sur le lit de la rivière et, un peu plus en aval, par une corde tendue diagonalement entre les berges, à la surface de l'eau. Conçues pour les sports de montagne et faites d'un seul tenant, les cordes seront posées aux endroits présentant le plus faible courant ainsi qu'à proximité des points d'entrée et de sortie. Au terme de la plongée, récupérez tous les sacs.

Examinez si la quantité d'eau augmente, si des branches et des troncs d'arbre s'accumulent là où la rivière se rétrécit, et si de l'écume se forme sur les crêtes des vagues. Gardez en mémoire que le courant est généralement plus fort à la sortie des vasques. Le fait que toute l'eau ne coule pas par-dessus les pierres ou ne les contourne pas peut indiquer la présence d'un siphon. Gare au risque de rester coincé ou d'être aspiré vers le fond! Avant de plonger dans la Verzasca, consultez la page www4.ti.ch/di/acque-sicure › **Rivières plus sûres** › **Plongée: questions fréquentes**. Informez-vous quant au débit, au niveau du cours d'eau et à d'éventuelles alertes sur hydrodaten.admin.ch/fr. Vous pouvez aussi obtenir les valeurs actuelles par SMS: hydrodaten.admin.ch/fr › **Données hydrologiques par SMS** ou appeler MétéoSuisse au 0900 162 666.

- Suivez un cours de plongée en rivière/dans les torrents.
- Pour vos premières sorties en rivière/dans un torrent, adressez-vous à un guide local, à un club ou une école de plongée, ou à un plongeur expérimenté.
- Préparez soigneusement chaque plongée.
- Renseignez-vous pour savoir s'il y a des centrales hydroélectriques en amont et si des lâchers d'eau sont prévus, auquel cas le niveau d'eau pourrait monter fortement même par beau temps.
- Informez-vous toujours sur les conditions locales et les dangers potentiels.
- Choisissez un endroit à faible courant et confortable pour les points d'entrée et de sortie de l'eau.
- Ne plongez pas si vous estimez que le courant est supérieur à 2 m/s.
- 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.
- En présence de plusieurs groupes de plongeurs au même endroit, il est recommandé de coordonner les plongées afin de ne pas utiliser trop de cordes.
- N'effectuez pas de plongées nocturnes dans les torrents. Dans l'obscurité, même un bon plongeur peut en effet manquer la sortie et progresser trop loin vers l'aval. Une intervention des secours serait par ailleurs plus lente et plus difficile.
- Portez de préférence une combinaison humide et utilisez 1 à 2 kg de lestage supplémentaires.
- Plongez avec une mono-bouteille.
- Utilisez un seul premier étage et un détendeur.
- Evitez de laisser pendre des éléments d'équipement.
- Veillez à ce que votre équipement soit hydrodynamique.
- Plongez le long du fond ou derrière des rochers, où le courant est plus faible. Observez bien la nature du fond: plus les sédiments sont fins, plus le courant est faible.
- Emportez toujours une bouteille d'oxygène et un kit de premiers secours sur le site de plongée.
- Assurez-vous de capter un réseau sur votre téléphone portable.

- Dans la vallée de la Verzasca, les remorques sont interdites.
- Achetez la carte de stationnement de la Verzasca: ascona-locarno.com/fr › Découvrir › Valle Verzasca › Verzasca Parking Card.





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 diminution de la pression atmosphérique est telle que les limites de non-décompression et les temps de décompression diffèrent. Suivez un cours et adressez-vous à une école ou un club de plongée, ou à un plongeur expérimenté pour vos premières plongées.

- Informez-vous sur le lieu.
- Ne plongez pas dans les lacs de retenue des centrales hydroélectriques.
- Acclimitez-vous.
- Déterminez l'altitude.
- Mettez l'ordinateur de plongée en mode lac de montagne.
- Plongée au nitrox: calibrez l'analyseur d'oxygène et tenez compte de la nouvelle profondeur maximale (MOD).
- 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 meteosuisse.ch > **Dangers** ou appelez MétéoSuisse 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, suivez un cours spécifique dans une école ou un club de plongée.

- Plongez toujours avec une combinaison étanche.
- 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 être toujours prêts à intervenir pour porter secours.
- Surveillez constamment l'évolution de la météo sur [meteosuisse.ch](https://www.meteosuisse.ch) › **Dangers** ou appelez MétéoSuisse au 0900 162 666.

Plongées spéciales

Outre les types de plongée susmentionnés, les plongées suivantes nécessitent une formation spécifique et/ou de l'expérience: plongées de nuit, plongées profondes, plongées au mélange (nitrox, trimix), plongées avec recycleur, plongées en sidemount, plongées-spéléo.

Les enfants et la plongée

Informez-vous bien sur la plongée pour enfants avant d'envoyer votre progéniture à un cours de plongée, p. ex. sur [cmas.ch](https://www.cmas.ch), [divessi.com](https://www.divessi.com) ou [padi.com](https://www.padi.com). Optez pour une école 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. Entre 2006 et 2015, 6 personnes ont perdu la vie dans les seules plongées en rivière. Respectez les standards et règles de sécurité des organisations de plongée, et plongez toujours en binôme. Signalez tout accident ou incident au Bureau de prévention des Accidents de Plongée (BAP) sur ftu.ch.

Accidents de décompression

Ils sont causés par des bulles de gaz suite à une saturation en azote/hélium ou à une rupture du tissu pulmonaire en cas de remontée trop 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
- fatigue excessive
- troubles de l'état de conscience

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

- Basic Life Support (BLS)
- administration d'oxygène à 100% par un masque jusqu'à l'arrivée du médecin
- contact d'un médecin spécialiste de la plongée, p. ex. DAN, aqua med ou DiveAssure



Sécurité et gestion d'un accident de plongée

Vous trouverez des informations détaillées concernant la gestion d'un accident de plongée sur suhms.org. Il est important de suivre des cours de premiers secours (BLS-DAE) et d'utilisation de l'oxygène en secourisme, ainsi que de rafraîchir et de perfectionner vos connaissances régulièrement. Offres de cours sur daneurope.org, aqua-med.eu, cmas.ch, padi.com, divessi.com ou 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 météo.
- Plongez avec 2 premiers étages indépendants et 2 détendeurs performants en eau froide, sauf pour les plongées dans les torrents.

