

# Sommaire

<b>Savoir s'orienter sous l'eau</b>	<b>9</b>
Définition . . . . .	10
Pourquoi est-ce important? . . . . .	10
Quand doit-on apprendre? . . . . .	10
Comment apprendre? . . . . .	11
L'orientation, capacité innée ou acquise? . . . . .	12
Un milieu naturel en perpétuel changement . . . . .	12
<b>Pour ne pas se perdre en plongée!</b>	<b>13</b>
Se poser les bonnes questions . . . . .	13
Choisir les bons repères . . . . .	14
Les repères naturels . . . . .	16
Les repères artificiels . . . . .	23
Faire une « carte mentale » . . . . .	25
Quand les points de repère ne sont pas au rendez-vous . . . . .	26
<b>Le compas</b>	<b>27</b>
Principe de base d'une boussole . . . . .	27
Différences entre compas et boussole . . . . .	28
Quelques définitions pour ne pas perdre le nord . . . . .	29
Principales caractéristiques d'un compas . . . . .	30
Compas à lecture directe ou indirecte . . . . .	32
Le compas électronique . . . . .	33
Critères de choix d'un bon compas . . . . .	33
Pour une bonne manipulation du compas en plongée . . . . .	34
L'entretien du compas après la plongée . . . . .	36
<b>Relèvements, caps et exercices</b>	<b>37</b>
Définitions . . . . .	37
Prendre un relèvement et suivre un cap . . . . .	38
Savoir faire des évolutions avec et sans compas . . . . .	40
<b>Avant de partir</b>	<b>49</b>
Les secrets d'un bon briefing . . . . .	49

## À l'eau!

En avant . . . . .	51
Quand le courant s'en mêle... ou les pièges du compas . . . . .	52
Technique de l'erreur intentionnelle . . . . .	53
Mesurer la distance parcourue en immersion. . . . .	53
La remontée . . . . .	57
« Variantes sous-marines » . . . . .	57
Être dans la bonne direction. . . . .	57
Les cartes d'orientation spécifiques . . . . .	58

## En savoir plus 59

Le compas et ses mystères . . . . .	59
Les marées : un phénomène à connaître . . . . .	62
Une carte marine peut-elle servir pour s'orienter en plongée? . . . . .	66
La carte marine et ses limites . . . . .	71
Se positionner sur un site de plongée . . . . .	71
Les « never-lost », « sonic seeker » ou autres « pingers ». . . . .	74
Par curiosité . . . . .	75
Quelques plongées particulières . . . . .	76
Les facteurs humains . . . . .	79

## S.O.S. Plongeurs en dérive 81

Les problèmes majeurs . . . . .	81
Conduite à tenir par les victimes en cas de dérive . . . . .	82
Conduite à tenir après la récupération des victimes. . . . .	83
La prévention . . . . .	83

## Conclusion 85

Q.C.M. et solutions. . . . .	87
------------------------------	----