

Textes: Paul Avanzi, Patrik Galley, Francis Héritier
Illustrations: Régis Mac
Secrétariat d'édition: Claire Forgeot, Christophe Tranchant

Conception graphique
et couverture: Ipsos Facto

Maquette et réalisation: Tifinagh
Photogravure: Magie bleue

© 2000 Éditions Gründ, Paris
www.grund.fr
ISBN 2-7000-5951-4
Dépôt légal: mars 2000
Imprimé par Grafedit, Italie



GARANTIE DE L'ÉDITEUR

Malgré tous les soins apportés à sa fabrication, il est malheureusement possible que cet ouvrage comporte un défaut d'impression ou de façonnage. Dans ce cas, il vous sera échangé sans frais. Veuillez à cet effet le rapporter au libraire qui vous l'a vendu ou nous écrire à l'adresse ci-dessous en nous précisant la nature du défaut constaté. Dans l'un ou l'autre cas, il sera immédiatement fait droit à votre réclamation. Éditions Gründ, 60, rue Mazarine, 75006 Paris

8 La plongée libre

- 8 L'œil
- 10 L'oreille
- 12 Palmes, masque, tuba
- 14 La première descente
- 16 Le palmage
- 18 La combinaison
- 20 Le lestage

24 La plongée en scaphandre autonome

- 24 La formation
- 26 Le contrôle médical
- 28 La bouteille
- 36 Le détendeur
- 40 Le scaphandre
- 42 La première plongée
- 44 Respirer
- 46 Communiquer
- 48 L'équilibre
- 50 Le vidage du masque
- 52 La panne d'air
- 54 Saturation et désaturation
- 56 La lumière
- 58 Les couleurs

60 La gestion de la plongée

- 60 L'organisation
- 62 Derniers préparatifs
- 62 Juste avant la plongée
- 65 Pendant la plongée
- 66 La remontée
- 69 En surface
- 71 Après la plongée

72 Situations particulières

- 72 Plongée « baptême »
- 73 Plongée en piscine
- 73 Plongée avec des enfants

- 74 Plongée d'entraînement
- 75 Plongée depuis le rivage
- 76 Plongée depuis un bateau piloté par les plongeurs eux-mêmes
- 77 Plongée depuis un bateau piloté par des professionnels
- 77 Plongée de nuit
- 78 Plongées successives
- 79 Plongée à plus de 30 mètres de profondeur
- 80 Plongée sur une épave
- 80 Plongée en rivière
- 81 Plongée en mer « avec le courant »
- 82 Plongée en altitude
- 83 Plongée sous la glace
- 84 Plongée « photo-ciné-vidéo »
- 84 Plongée de « travail »
- 85 Passage de l'eau de mer à l'eau douce
- 86 Passage de l'eau douce à l'eau de mer
- 86 Plongée en combinaison étanche
- 88 Plongée avec un « propulseur »
- 89 Plongée au « mélange »
- 90 Plongée à l'oxygène pur
- 91 Plongée dans une grotte
- 91 Plongée spéléologique



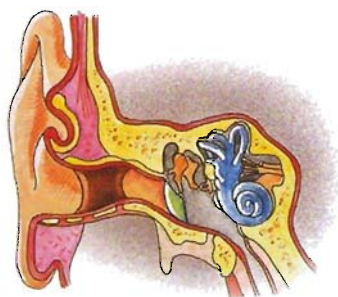
92 **L'intervention en plongée**

- 94 Les incidents
- 96 Comment intervenir

102 **Les lois physiques**

- 102 Les grandeurs mesurables de la physique
- 108 La structure de la matière
- 109 La structure d'un gaz
- 114 La pression
- 115 La loi de Boyle-Mariotte
- 118 La force d'Archimède
- 124 La loi de Dalton
- 125 La loi de Henry
- 126 Saturation et désaturation des tissus





132 **L'oreille**

- 132 L'oreille externe
- 135 L'oreille moyenne
- 137 L'oreille interne
- 139 Vertiges, perte de l'équilibre et de l'orientation
- 140 L'équilibrage de l'oreille moyenne
- 142 L'oreille dans la pratique
- 147 Recommandations

148 **La circulation sanguine et la respiration**

- 148 La circulation sanguine
- 150 La ventilation : inspiration et expiration de l'air
- 152 L'oxygène et l'azote, saturation et désaturation

154 **L'apnée**

- 155 Influence de l'apnée sur l'organisme
- 155 L'hyperventilation
- 156 L'apnée profonde
- 157 Les consignes de sécurité

158 **Les accidents de plongée**

- 158 La noyade
- 160 Les barotraumatismes
- 164 La maladie de décompression

168 **Les premiers secours**

- 168 Reconnaître les symptômes
- 170 La marche à suivre

176 **L'équipement personnel**

- 176 Pour bien choisir son équipement
- 179 L'entretien

182 **Annexes**

- 182 Les signes
- 188 Quelques informations
- 189 Glossaire et index

