

QUESTIONS - EFFETS PHYSIQUES

1. L'eau est _____ fois plus dense que l'air.
2. Nommez quatre phénomènes qui se produisent lorsque les rayons lumineux pénètrent dans l'eau?

3. Quelle est la vitesse du son dans l'eau? _____

Vrai ou Faux

Encerclez la bonne réponse

- | | | |
|--|---|---|
| 4. Plus le soleil est haut, plus la lumière pénètre dans l'eau | V | F |
| 5. Même en voyant le fond, il est difficile d'estimer la profondeur | V | F |
| 6. Il est difficile d'identifier d'où vient un bruit sous l'eau | V | F |
| 7. On entend très bien sous l'eau | V | F |
| 8. Il est préférable de conserver une flottabilité neutre durant toute la plongée | V | F |
| 9. Un plongeur lesté trop pesant peut s'essouffler ou se fatiguer rapidement | V | F |
| 10. La flottabilité du plongeur avec vêtement isothermique varie constamment lors de la descente et de la remontée | V | F |
| 11. Dans l'eau salée, le plongeur flotte moins; il faut qu'il enlève du poids à sa ceinture de lest | V | F |
| 12. Les mouvements rapides sont moins fatigants sous l'eau | V | F |
| 13. On s'essouffle plus facilement sous l'eau | V | F |
| 14. Le plongeur se fatigue moins rapidement s'il utilise les bras et les jambes pour se déplacer sous l'eau | V | F |
| 15. Dans les situations normales, le palmage sous l'eau doit être lent et ample | V | F |

QUESTIONS – PRESSION SOUS L'EAU

1. Dans l'eau, la pression augmente de _____ atmosphère(s) _____ à tout les...
_____pieds/mètres
2. À la surface, un ballon compressible rempli d'air a un volume de seize (16) litres. Je le descends à trente mètres. Quel sera alors son volume? _____

3. Le plongeur consommera moins d'air en profondeur V F

QUESTIONS - LES INCIDENCES PHYSIOLOGIQUES

La respiration

1. Comment nomme-t-on les deux étapes du processus respiratoire?

2. À un mètre d'eau sous l'eau, le plongeur peut-il respirer facilement l'air de surface grâce à un tuba ?

Oui ou non ? Pourquoi?

3. La respiration normale d'un plongeur en surface ou sous l'eau peut être influencée par de nombreux facteurs. Nommez en trois (3) qui auront une incidence positive et deux (2) d'incidence négative.

4. Faut-il insister davantage sur l'inspiration ou l'expiration en plongée si on veut éviter l'essoufflement ?

5. Comment des exercices d'hyper ventilation, pour améliorer le temps d'apnée, peuvent être dangereux pour le plongeur

L'échange thermique

1. Il est recommandé de sortir de l'eau dès les premiers frissons persistants?

Vrai _____ Faux _____

2. Après une plongée, il est recommandé de prendre un peu d'alcool pour se réchauffer.

Vrai ou Faux . Pourquoi?

3. Qu'est-ce qu'une thermocline sépare dans une étendue d'eau profonde ?

Les barotraumatismes

1. Il faut équilibrer ses oreilles seulement lorsqu'on commence à sentir une douleur.

Vrai ou Faux. Pourquoi?

2. Nommer deux méthodes que l'on peut utiliser pour équilibrer les oreilles.

3. Le plongeur peut être étourdi en descendant ou en remontant si ses oreilles ne s'équilibrent pas en même temps?

Vrai _____ Faux _____

4. Y a-t-il un moyen efficace pour débloquer les sinus en plongée?

5. Il n'y a pas de problème à plonger profondément sous l'eau avec des lunettes de natation.

Vrai ou Faux. Pourquoi?

6. Il ne faut jamais retenir son souffle en remontant en plongée bouteille.

Vrai ou Faux. Pourquoi?

7. La vitesse de remontée recommandée, en plongée bouteille, est de _____ pied(s)/seconde(s).

L'effet des gaz

1. L'air impur dans la bouteille peut devenir rapidement toxique?

Vrai _____ Faux _____

2. La narcose à l'azote ou l'ivresse des profondeurs peut commencer à se faire sentir à quelle profondeur?

Les incidents occasionnels en plongée

1. Que faire lorsqu'on se met à tousser sous l'eau?

2. Nommer quatre causes à l'essoufflement en plongée.

3. Nommer quatre symptômes qu'un plongeur qui a froid va ressentir en plongée.

4. Comment traiter un plongeur hors de l'eau qui souffre d'hypothermie ?

5. Comment traiter un plongeur qui a une crampe au mollet dans l'eau ?

6. La présence de sang dans la bouche dénote toujours un problème très grave en plongée.

Vrai _____ Faux _____

7. Nommer trois signes de panique chez un plongeur?

Médicaments, drogues et alcool

1. Les médicaments n'ont aucun effet sur le plongeur s'il plonge à moins de dix mètres (33 pieds)?
Vrai _____ Faux _____
2. Quand vous avez le mal de mer, il est bon de prendre des «Gravol» avant de plonger. Vrai ou Faux. Pourquoi?

3. L'alcool est une bonne façon de se réchauffer en plongée.
Vrai _____ Faux _____

QUESTIONS – L'ÉQUIPEMENT DE PLONGÉE

Le masque

Vrai ou faux

1. La vitre du masque doit être en verre trempé V F
2. Il est possible de vérifier l'étanchéité du masque en magasin V F

Le tuba

Vrai ou faux

1. Le tuba permet au plongeur de conserver une position confortable et reposante à la surface V F
2. Un tuba très long et large permet au plongeur de respirer sans s'essouffler V F
3. Il est inutile d'apporter son tuba lorsqu'on est en plongée bouteille V F
4. Il est important de ne pas s'essouffler en plongée V F
5. Lorsqu'on achète un tuba, il est important de considérer d'abord:
 - a) le confort
 - b) la facilité à respirer
 - c) la couleur vive à son extrémité
 - d) le prix
 - e) a et b

Les palmes

Vrai ou faux

Encerclez la bonne réponse

1. Il est plus facile de nager avec des palmes souples V F
2. On doit éviter de marcher avec ses palmes (aux pieds) V F
3. Les palmes permettent au plongeur de se déplacer sans efforts V F
4. Pour être efficace, le palmage doit être rapide V F
5. Il est possible de faire passer une crampe sous l'eau V F
6. Les mouvements amples et lents favorisent les crampes V F

7. L'efficacité en palmant c'est :
 - a) d'aller le plus vite possible sans s'essouffler ?
 - b) de faire le moins de mouvements et d'efforts possibles pour avancer ?
 - c) d'éviter les crampes ?
 - d) de suivre son coéquipier sans s'essouffler ?
 - e) toutes ces réponses ?
 - f) b, c, et d ?

La ceinture de lest

1. Le plongeur a une bonne flottabilité à la surface lorsque :
 - a) il doit palmer légèrement pour pouvoir sortir la bouche à l'extérieur de l'eau;
 - b) il a les épaules à la surface;
 - c) immobile, l'eau lui arrive au niveau des yeux.

2. La ceinture de lest se largue comme suit :
 - a) détacher la boucle et lâcher
 - b) détacher la boucle, tirer juste à côté de soi et lâcher
 - c) détacher la boucle, amener la ceinture devant soi, bras tendu, vérifier qu'il n'y ait pas de plongeurs sous l'eau à proximité et lâcher

Vrai ou Faux

3. Pour être certain de descendre, mieux vaut ajouter du lest à la ceinture et compenser avec le compensateur de flottabilité V F
4. Étant donné qu'on peut utiliser le compensateur de flottabilité en cas d'urgence pour remonter, il n'est pas nécessaire de s'assurer que la ceinture de lest se largue efficacement V F
5. V F
6. Il faut mettre généralement un peu plus de plombs lorsqu'on plonge en eau salée ? V F

La bouteille de plongée

Vrai ou Faux

7. Il faut éviter de laisser la bouteille au soleil lorsqu'elle est pleine V F
8. Les bouteilles sont soumises au test visuel tous les ans et au test hydrostatique tous les cinq ans V F
9. Il est possible de savoir en regardant sur la bouteille, la date du dernier test visuel et hydrostatique V F
10. Nommez trois facteurs qui peuvent influencer la durée de la plongée avec bouteille?
