

En résumé et pour garder en tête les points clefs en termes de savoir sur le thème théorique abordé, merci de compléter les phrases à trous ci-dessous pour vérifier vos connaissances.

Le principe d'Archimède est que le rapport poids/volume d'un objet détermine si cet objet flotte ou au contraire coule.

Si on pèse 70 Kg pour un volume de 72 litres, on.....
Par contre, si on pèse 70 Kg pour un volume de 68 litres, on.....

Et le plongeur doit être capable d'être équilibré (pas trop lesté, pas trop léger). Il peut régler sa avec son en y mettant de l'air.

Le lest ne sert donc pas à couler, mais simplement à trouver le juste entre poids et volume, pour obtenir une flottabilité neutre.

Votre lestage est correct si lors du début de la plongée vous vous immergez lentement sur une légère..... Votre lestage est correct si vous n'avez pas à remplir d'air de manière excessive votre gilet sous l'eau et si en fin de plongée et avec 50 bars d'air, vous pouvez vous à trois mètres, gilet stabilisateur vide et sans palmer.

A l'inverse, votre lestage est incorrect vous coulez dès la mise à l'eau ou descendez rapidement à la moindre expiration ou à l'inverse si vous ne parvenez pas à vous sur une expiration maintenue quelques secondes.

Un lestage incorrect entraîne une mauvaise (comme un hippocampe, pas assez horizontal dans l'eau). Et en déclinaison, une d'air excessive, de la fatigue physique, un mal de dos, et ne pas profiter de la plongée.

Enfin, les palmes chez le plongeur, permettent la mais également l'équilibre. Plusieurs essais peuvent être nécessaires avant de trouver le juste équilibre.

Attention : chaque modification d'équipement peut nécessiter un nouveau de l'équilibre.

N'hésitez pas à demander conseil à votre



Mots clefs pour compléter le texte



Flottabilité

Flotte

Immerger

Équilibre

Moniteur

Position sous l'eau

Stabiliser

Expiration

Propulsion

Gilet

Réglage

Consommation

Coule

