

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.

L'essoufflement, c'est l'emballement des cycles ventilatoires.

Il se manifeste par une ..... accélérée et haletante et une sensation d'.....

Il disparaît avec un **arrêt de l'effort** et en **insistant sur l'.....**

Dans tous les cas il faut ne pas rester au fond, et il faut ..... doucement en se faisant aider.

Plusieurs **causes** peuvent être à l'origine de l'essoufflement :

- Effort important,
- Nage à contre-..... ou trop rapide,
- Sur-lestage,
- Détendeur trop dur
- Augmentation de la pression (l'air respiré devient moins fluide avec la profondeur)
- Le ....., si on est mal protégé.
- Une mauvaise condition physique

Un plongeur averti peut s'apercevoir qu'un camarade est en train de s'essouffler car il ..... vite. On voit des faisceaux de bulles qui sortent en grande ..... de son détendeur.

**Conduite à Tenir :** Faire le signe : je suis ....., et cesser tout ....., et remonter en se forçant à expirer. L'assistant intervient sans ....., entame la remontée avec l'assisté, le ....., le regarde dans les yeux, le calme, et vérifie son ..... (prévention de la panne d'air).

L'objectif étant de prévenir la remontée ..... Liée à cette sensation de manque d'air.

### Le froid

L'homme doit maintenir sa ..... à 37 degrés .Dans l'eau, malgré la combinaison, la température du corps progressivement

Les symptômes du froid sont des .... , et l'augmentation du rythme .....

Les causes peuvent être dû à l'eau froide, mais aussi à une combinaison mal ....., de la fatigue, une mauvaise condition .....

Pour prévenir ce risque, il est indispensable de s'alimenter équilibré avant et après la plongée, de s'..... chaudement après la plongée, et bien sûr d'utiliser une combinaison adaptée et ajustée !

Mots clefs pour compléter le texte



Effort  
Essoufflé  
Respiration  
Courant  
Asphyxie  
Froid  
Rassure  
Physique  
Ajustée  
Expiration  
Délai  
Cardiaque  
Quantité  
Tremblements  
Ventile  
Manomètre  
Remonter  
Habiller  
Température  
Panique

