

# Equaleasy - Flottabilité & Equilibrage

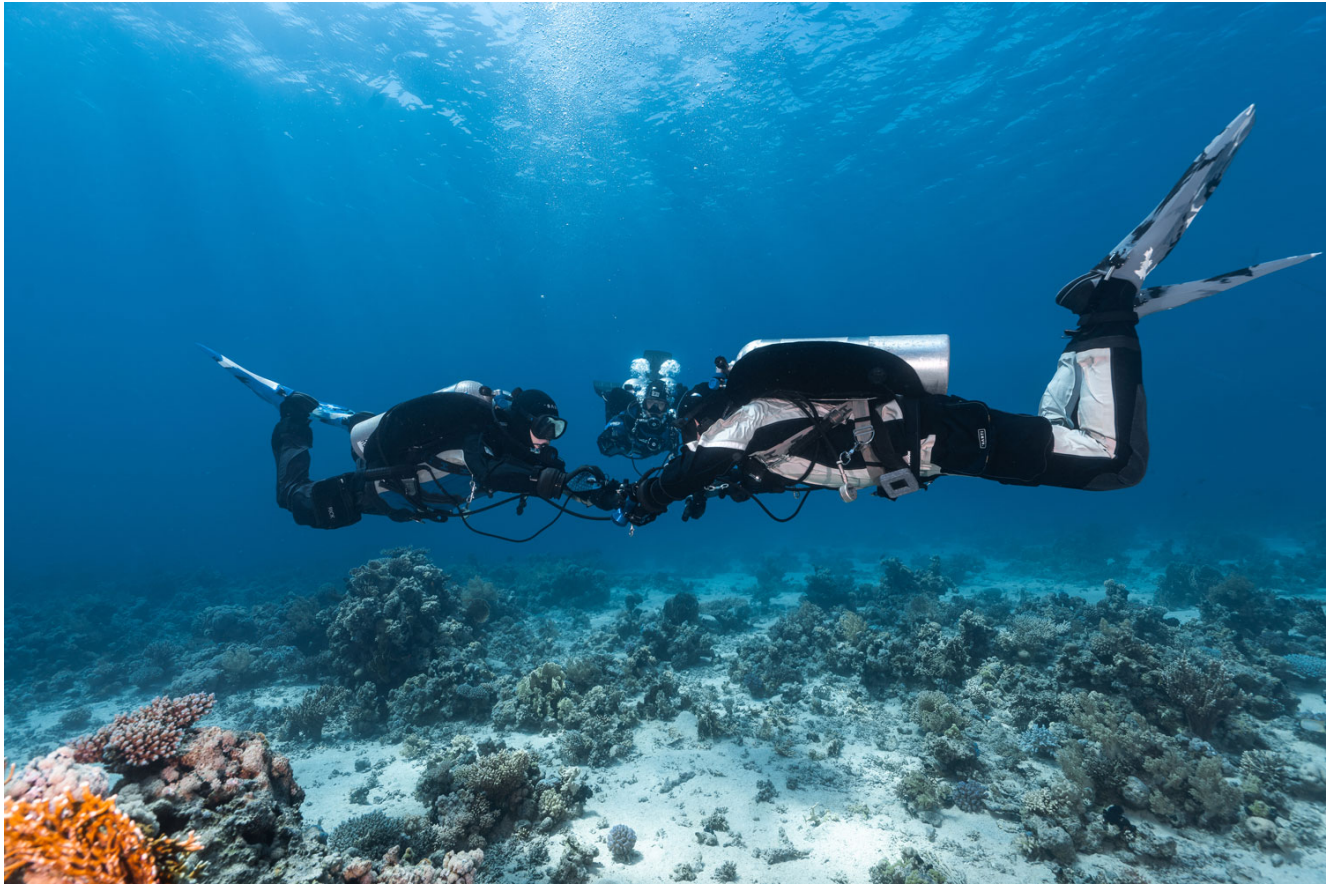
Combien de fois nos oreilles nous ont-elles avertis que nous étions en train de descendre ?

C'est souvent l'oreille, cette partie de notre anatomie, qui est la plus sensible à l'augmentation de la pression, qui nous indique une descente non voulue. Sans surprise, c'est aussi une des victimes les plus fréquentes d'un mauvais contrôle de sa flottabilité.

## Une technique de base fondamentale

Le contrôle de la flottabilité est essentiel pour le confort et la sécurité en plongée. Nous n'aurons de cesse de le répéter. Un mauvais contrôle de flottabilité augmente la consommation d'air, mais surtout, il affecte le contrôle de la vitesse verticale du plongeur. Cela commence par le lestage : Un plongeur qui emporte trop de poids doit mettre plus d'air dans son gilet stabilisateur, ce qui amplifie l'effet des changements de pression en profondeur. Une combinaison étanche se comporte de façon similaire. Un changement rapide de volume dans une combinaison étanche ou un gilet stabilisateur peut entraîner remontées rapides ou descentes non voulues.

Les plongeurs surlestés qui ne parviennent pas à compenser cette situation en ajoutant de l'air dans leur gilet stabilisateur présentent une position caractéristique : ils se tiennent à la verticale, les palmes vers le bas. Pour ne pas couler, ces plongeurs sont contraints de nager en permanence, ce qui constitue une menace pour les fonds marins et peut entraîner une perte de visibilité lorsqu'ils remuent le sable. D'autre part, les plongeurs qui ne sont pas suffisamment lestés ou qui ont trop d'air dans leur gilet stabilisateur ont généralement la tête en bas. Un plongeur inexpérimenté aura souvent du mal à atteindre la vanne de purge située en partie basse au dos du gilet. Dans une combinaison étanche, une position tête en bas entraîne l'emprisonnement de l'air dans les pieds, ce qui impose de prendre des contre-mesures d'urgence.



## Un accident de plongée courant

Les conséquences les plus dangereuses d'un mauvais contrôle de flottabilité sont une remontée rapide ou un palier de décompression manqué. Ces erreurs peuvent conduire un plongeur directement en chambre hyperbare. Le risque de barotraumatisme peut sembler faible par rapport au risque d'accident de décompression. Cependant, les chiffres révèlent une autre histoire. La blessure de plongée la plus fréquente est le barotraumatisme, et non les accidents de décompression. Le manque de contrôle adéquat de la flottabilité est un facteur majeur dans de nombreux cas de barotraumatismes.

Cependant, un plongeur n'a pas besoin de plonger dans les abysses ou de remonter en flèche à la surface pour se faire mal. Des changements de profondeur répétitifs et soudains peuvent facilement endommager les oreilles. Les instructeurs qui font monter et descendre les élèves en formation, en les aidant souvent des deux mains et sans se concentrer sur leur propre flottabilité, en sont un exemple. Les instructeurs ne parviennent parfois pas à égaliser avec la bonne fréquence, ce qui peut entraîner un barotraumatisme. Malheureusement, beaucoup ne connaissent pas la technique d'égalisation mains libres, qui est décrite dans la formation [Equaleasy](#). Quelle qu'en soit la cause, toute descente incontrôlée éprouve nos oreilles.

## Comment sauver ses oreilles

Revenons à nos cours de formation de premier niveau : En retenant une inspiration normale avec un gilet stabilisateur vide, un plongeur en configuration loisir doit flotter à la surface au niveau des yeux. C'est une méthode qui fonctionne avec une fiabilité satisfaisante. Méfiez-vous du vieux dicton "mieux vaut un kilo de plus qu'un kilo de moins". Être trop généreux avec les kilos supplémentaires comporte son lot de dangers.

Une fois sous l'eau, les plongeurs doivent se fier en premier lieu à leur gilet stabilisateur, puis ils doivent [réguler leur volume pulmonaire](#) lors du cycle respiratoire afin de maintenir une flottabilité neutre. En

revanche, une utilisation excessive du gilet stabilisateur sans les poumons transforme rapidement le plongeur en yo-yo. Quant à l'équilibrage des oreilles, il vaut mieux agir par anticipation que par réaction, c'est-à-dire que si l'on sait que l'on va remonter, il vaut mieux dégonfler un peu son gilet avant. Si l'on sait que l'on doit descendre, il faut éviter de libérer trop d'air, surtout si l'on est déjà en profondeur. De plus, pendant la plongée, il est bon de vérifier la position de nos jambes et de notre tête – leur orientation nous donne des indications non seulement sur notre position dans l'eau, mais aussi sur notre flottabilité.

---

#### **En savoir plus :**

- [La Maîtrise de l'Assiette](#)
  - [Le Contrôle de la Respiration et de la Flottabilité : Arrêtez-vous, Respirez, Pensez, et dès lors, Agissez](#)
- 

#### **À propos de l'auteur**

Membre DAN depuis 1997, Claudio Di Manao est un instructeur de plongée PADI et IANTD. Il est l'auteur d'une série d'ouvrages et de nouvelles sur la plongée, notamment Shamandura Generation, un portrait exaltant de la communauté de plongée à Sharm el Sheik. Il collabore avec des magazines, des radios et des journaux, pour lesquels il écrit et parle sur des sujets qui lui tiennent particulièrement à cœur, comme la sécurité de la plongée, l'environnement marin et les voyages.

---

**Traductrice :** [Florine Quirion](#)