

## LISTE D'ÉQUIPEMENT POUR LES COURS DE PLONGÉE SOUT' EN SIDEMOUNT

(Caverne – Intro to Cave – Full Cave)

### SYSTÈME SIDEMOUNT

1x harnais sidemount avec sangle d'entrejambe et aile

- avec élastiques en boucle (l'attache ne peut pas être le D-ring) ou avec élastique continu (attaché aux D-rings dans ce cas)
- 2x D-rings bas-profil sur les hanches ou alternativement des "sliding D-rings" (nous plongeons en blocs alu)
- 1x D-ring bas-profil sur chaque épaule

1x poche sidemount (avec deux clips à double extrémité) ou alternativement, les poches latérales de la combinaison étanche

1x casque (recommandé)

- avec support latéral pour la lampe primaire du côté gauche (support Razor recommandé)
- 2 lampes secondaires attachées du côté droit (alternativement, une peut être stockée dans la poche)

### SYSTÈME DE DÉTENDEURS

1x détendeur premier étage DIN avec 5ème port et tourelle pivotante du côté gauche, équipé avec :

- 1x détendeur deuxième étage balancé
- 1x flexible basse pression (approx. 55 à 63cm, la longueur appropriée dépend de chaque plongeur)
- 1x collier (corde élastique de 3 or 4mm d'épaisseur)
- 1x adaptateur basse pression coudé à 90°
- 1x flexible d'inflation basse pression pour l'aile (la longueur appropriée dépend de la longueur du tuyau corrugué)
- 1x flexible haute pression (10 à 15cm) avec un manomètre (face noire recommandée) ou émetteur

1x détendeur premier étage DIN avec 5ème port et tourelle pivotante du côté droit, équipe avec :

- 1x détendeur deuxième étage balancé
- 1x flexible long (210cm) équipé avec un petit clip
- 1x flexible d'inflation basse pression pour la combinaison étanche si nécessaire (la longueur appropriée dépend de chaque plongeur)
- 1x flexible haute pression (10 à 15cm) avec un manomètre (face noire recommandée) ou émetteur

#### Note pour la configuration avec combinaison étanche :

Dans une configuration avec combinaison étanche, le détendeur gauche est équipé du flexible d'inflation de la combinaison étanche, et le détendeur droit du flexible d'inflation de l'aile. Le tuyau corrugué de l'aile passe du côté droit du plongeur. Si la raison n'est pas claire, nous l'expliquerons le premier jour de cours, durant l'atelier d'équipement.

### SYSTÈME D'ÉCLAIRAGE

1x lampe primaire avec canister et cordon de longueur adaptée au sidemount ou lampe tenue à la main équipée d'un mousqueton.

- autonomie d'environ 4 heures (au moins 1,5x le temps de fond prévu) / puissance minimale : 1200 lumens

2x lampes de secours profil bas équipées d'un petit mousqueton.

- autonomie d'environ 3 heures / puissance minimale : 600 lumens

#### Note en cas d'utilisation d'une poignée Goodman :

Nous recommandons fortement l'utilisation du "gant" Razor en tant que poignée Goodman pour sa polyvalence, en particulier en cas d'utilisation avec un casque.

### PROTECTION THERMIQUE ET AUTRE ÉQUIPEMENT

- combinaison complète (minimum 5 mm) ou étanche avec cagoule
- bottillons de plongée (bottes de type "rock boots" recommandées)
- 2x masques (profil bas, jupe opaque et sans cadre recommandés)
- 1x paire de palmes (talon ouvert, sans fente, ni palmes de plongée libre, ni Force Fins, avec sangles profil bas)
- 2x lignes de sécurité de 37 m / 125 ft (spools, pas de dévidoirs, épaisseur de ligne entre 18 et 21)
- 2x coupe-fils (de type seahorse ou en forme de U, pas de couteaux ni de ciseaux)
- 1x ordinateur Nitrox
- 1x ordinateur de secours ou timer avec table de plongée submersible
- 1x boussole de poignet (ou intégrée dans l'ordinateur de plongée)
- 1x ardoise de poignet (3 pages) ou wet notes
- 1x kit de navigation (1 mousqueton avec un élastique de 10cm avec 5 flèches et cookies)
- 1x kit de navigation de secours (avec 3 flèches)

### OPTIONNEL (fournis par CDT Mexico pour les cours)

- 3x lignes de saut (spools, pas de dévidoirs)
- 1x dévidoir principal de 120m / 400 (sidewinder recommandé)

Même si nous recommandons que les élèves possèdent leur propre équipement, la plupart des articles peuvent être loués chez nous. Veuillez vérifier attentivement la liste et nous informer dès que possible des articles dont vous pourriez avoir besoin.