

# POURQUOI UN PLOMB DE COU ?

Il est utile à la pratique de l'apnée dynamique en piscine, avec ou sans palmes.

Lorsqu'on est allongé sous l'eau, les poumons flottent beaucoup plus que les jambes : au fond de la piscine à 1,5M poumons pleins, on constate qu'on ne reste pas collé aux carreaux et que notre tête remonte la première.

Non plombé, un apnéiste est obligé de palmer le corps incliné vers l'avant afin de lutter contre la flotabilité positive de ses poumons.

L'effort est donc fourni :  
1 pour ne pas remonter  
2 pour avancer.

Ainsi grâce au plomb de cou, l'apnéiste à l'arrêt est stable et horizontal **SANS EFFORT**, il ne dépense son l'énergie que pour **AVANCER**.

Faire de l'apnée sans plomb de cou est possible mais, c'est plus facile en supprimant tout déséquilibre.



## AVEC QUELS OUTILS ?

- une chambre à air achetée chez Décathlon. Prévoir un diamètre suffisant de l'ordre de 30 mm.
- un clip que vous trouverez dans une droguerie (au BHV)
- du plomb en grenaille qu'on trouve en armurerie
- ou du plomb en sac au rayon plongée
- ciseaux, colle forte, scotch vynile (genre électricien) et si possible un goulot de bouteille plastique et un serre joint.

### **IMPORTANT :**

il est idéal d'avoir de l'air comprimé à disposition : bouteille de plongée, compresseur pour gonfler les pneus, etc.



## COMMENT FAIRE ?

A 7cm du bord, on commence par boucher une extrémité de notre chambre à air avec un serre-joint. Vous pouvez rajouter un peu de colle afin d'assurer l'étanchéité. Il est très important que ce soit bien serré car avec la pression de l'air que nous mettrons plus tard, le montage doit être bien étanche.

De l'autre côté de la chambre à air, introduisez le goulot d'une bouteille en plastique qui nous servira d'entonnoir.

**Astuce** : faire un entonnoir assez court qui ne nécessite pas d'être enlevé à chaque mise sous pression.

Nous allons verser le plomb avec l'entonnoir dans la chambre à air qui restera étanche, grâce au serre joint.

**Astuce** : il y a de forte chance qu'au début vous en mettiez à côté, pour éviter cela, se mettre au dessus d'une bassine.

Verser le plomb tout doucement, petit à petit, en tenant la chambre à air bien droite.

**Astuce** : ne pas remplir les 7 derniers centimètres afin de pouvoir faire l'étanchéité avec votre soufflette après.



Lorsque vous aurez assez rempli de plomb, introduisez la soufflette d'air comprimée (c'est maintenant que vous apprécierez de ne pas avoir un entonnoir trop grand), pincez votre chambre à air avec la main pour créer une étanchéité.

Soufflez, pour gonfler votre chambre à air et faire descendre le plomb au fond.

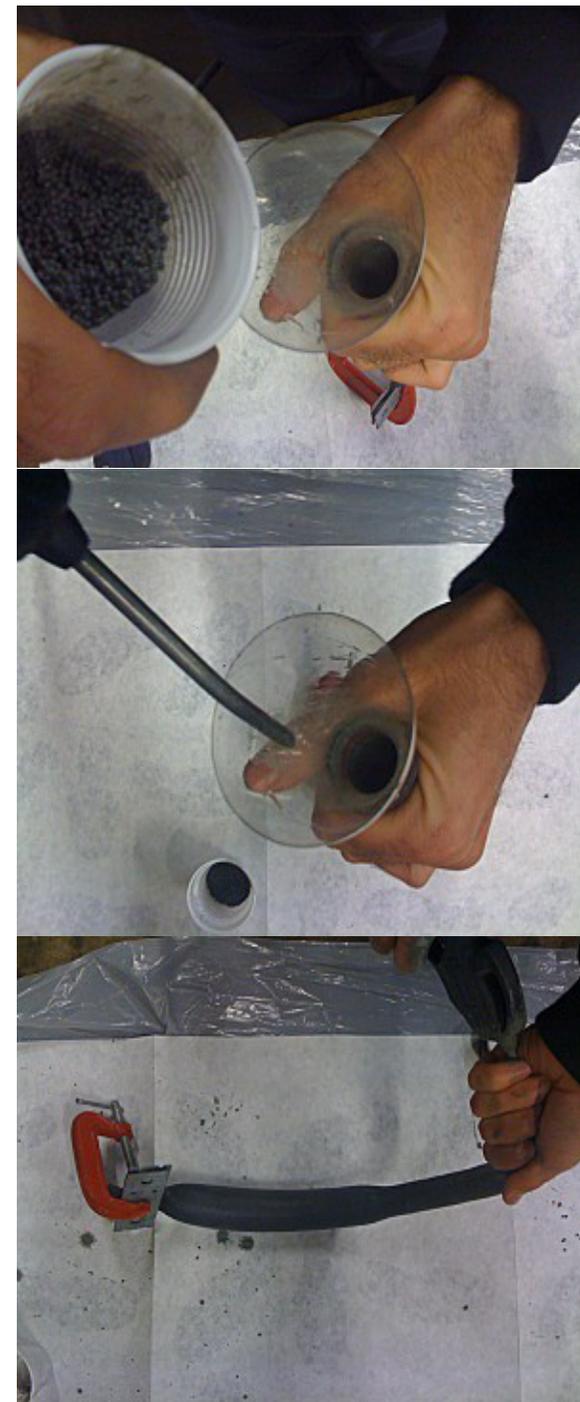
Répétez l'opération autant de fois qu'il sera nécessaire pour introduire tout le plomb. Petit à petit, en douceur pour éviter toute catastrophe.

**Astuce** : trouvez de l'air comprimé sinon cette phase vous prendra beaucoup plus de temps.

Une fois que vous avez introduit la quantité désirée et ajusté la longueur du plomb de cou, fermez la première extrémité en insérant la première partie du clips.

**Astuce** : laissez 7cm après le plomb, afin de faire le rabatt de l'étape suivante. vous pourrez le coller à l'intérieur pour éviter la fuite du plomb.

Rabattre le morceau qui dépasse et entourez l'ensemble avec le scotch.



C'est le rabbat qui constituera l'étanchéité du plomb de cou : n'hésitez pas faire plusieurs plis, comme pour un sac étanche de bateau.

Ensuite sur l'autre extrémité on fixe la dernière partie du clips.

**Astuce** : pensez à tenir votre plomb de cou verticalement lorsque vous enlèverez le serre joint sinon le plomb pourrait tomber sur le sol.

On crée un rabbat à plusieurs plis que l'on colle et scotche pour assurer l'étanchéité du dispositif.

**Astuce** : vous pouvez utiliser de la colle souple pour votre montage, mais la solidité viendra du scotch et du rabbat.

La dernière extrémité est bien scotché, votre plomb de cou est presque terminé.

Pour augmenter la solidité de votre plomb de cou vous pouvez l'enfiler dans une seconde chambre à air d'un diamètre légèrement supérieur.

Préalablement talqués, le plomb et son enveloppe de protection seront assemblés et collés avec 2 morceaux de 7cm de long.



Prévoir 2 Kg de plomb, même si cela parait beaucoup pour une femme menue ou un petit gabarit, avec l'expérience, l'augmentation de votre volume pulmonaire, de votre souplesse thoracique, vous augmenterez la dose...

L'essentiel c'est l'équilibre des masses et 2 ou 2.5Kg c'est un bon début.

Cela vous coutera environ :

- 3 euros par chambre à air
- 5 euros pour les clips
- 9 euros le kilo de plomb en sac
- 1 heure de fabrication

et vous apportera des heures de bonheur sous l'eau...



## **SOURCES INTERNET :**

### **Sur le blog de Sansbulles :**

[sansbulles.over-blog.com/](http://sansbulles.over-blog.com/)

[http://sansbulles.over-blog.com/pages/Fabriquer\\_son\\_plomb\\_de\\_cou-4306375.html](http://sansbulles.over-blog.com/pages/Fabriquer_son_plomb_de_cou-4306375.html)

### **Sur le site du comité FFESSM Bretagne Pays de Loire :**

<http://www.cibpl.fr/apnee/bienvenue.aspx>

[http://www.cibpl.fr/fabrication-d-un-plomb-de-cou-art\\_401-rub\\_1353.aspx](http://www.cibpl.fr/fabrication-d-un-plomb-de-cou-art_401-rub_1353.aspx)

### **Sur le site de Christian Mistral du club des Dauphin de Genève :**

<http://apnee.weebly.com/>

<http://apnee.weebly.com/faire-soi-mecircme-son-plomb-de-cou.html>