

***JE PREPARE LE BREVET***

***INITIATEUR***

***AVEC LE***

***CD 92***





## SOMMAIRE

### **PRÉFACE ET REMERCIEMENTS 7**

---

### **1<sup>ERE</sup> PARTIE 9**

---

<b>LA REGLEMENTATION A L'EXAMEN INITIATEUR</b>	<b>9</b>
<b>1 - PRESENTATION DE L'EXAMEN.</b>	<b>10</b>
1.1 - CONDITIONS DE CANDIDATURE	10
1.2 - ORGANISATION GENERALE	10
1.3 - JURY	10
1.4 - CONTROLE DES ACQUIS	10
A) GROUPE PREVENTION ET SAUVETAGE	10
B) GROUPE PEDAGOGIE ET ORGANISATION	11
1.6 - LA LICENCE	13
1.7 - LES RESPONSABILITES	14
1.8 - LE BAPTEME DE PLONGEE	15
<b>2 - LES BREVETS DE PLONGEE.</b>	<b>16</b>
<b>3 - CONDITIONS DE PRATIQUE DE LA PLONGEE EN MILIEU NATUREL</b>	<b>17</b>
<b>4 - REGLEMENT POUR LA DELIVRANCE DES CERTIFICATS MEDICAUX</b>	<b>18</b>
<b>LA LICENCE FFESSM</b>	<b>19</b>
<b>BREVET ÉLÉMENTAIRE: PLONGEUR NIVEAU 1</b>	<b>20</b>
<b>BREVET DE PLONGEUR AUTONOME NIVEAU 2</b>	<b>27</b>
<b>ARRÊTÉ DU 22 JUIN 1998</b>	<b>34</b>
<b>REACTIONS ET INTERVENTION FACE A UN ACCIDENT DE PLONGEE</b>	<b>42</b>

### **2<sup>EME</sup> PARTIE 47**

---

<b>ORGANISATION D'UNE SEANCE TECHNIQUE DE PLONGEE EN PISCINE</b>	<b>47</b>
<b>1 - RAPPELS DES PREROGATIVES D'UN INITIATEUR</b>	<b>48</b>
<b>2 - LES ETAPES DE L'ORGANISATION</b>	<b>48</b>
2.1 - AVANT LA SEANCE	48
2.2 - PENDANT LA SEANCE	48
2.3 - APRES LA SEANCE	48
<b>3 - REGLE DIRECTRICE</b>	<b>49</b>
<b>4 - CRITERES A PRENDRE EN COMPTE</b>	<b>49</b>
4.1 - ADMINISTRATIF	49
4.2 - LA SECURITE (NORMES)	49
4.3 - LES ELEVES	49
4.4 - LES ENCADRANTS	49
4.5 - LE MATERIEL UTILISE	50
4.6 - LES MOYENS DISPONIBLES	50
<b>5 - REGLES GENERALES</b>	<b>50</b>
<b>6 - EXEMPLE D'UNE SEANCE PISCINE A ORGANISER</b>	<b>50</b>
6.1 - DEFINITION DU PROBLEME A RESOUDRE	50
6.2 - RESOLUTION DU PROBLEME AVEC 1 TABLEAU	51
6.3 - SOLUTION DU PROBLEME	53

<b>EPREUVES D'ORGANISATION</b>	<b>54</b>
EPREUVE N°1	54
EPREUVE N°2	55
EPREUVE N°3	56
<b>AUTRE METHODE POUR L'ORGANISATION DE SEANCE.</b>	<b>57</b>

### **3<sup>EME</sup> PARTIE** **59**

---

<b>PEDAGOGIE ET PREVENTION DES ACCIDENTS</b>	<b>59</b>
1 - PLAN TYPE DE PEDAGOGIE PREPARATOIRE OU PRATIQUE	60
2 - PLAN DU COURS	61
3 - LE BAPTEME DE PLONGEE	62
<b>PEDAGOGIE PREPARATOIRE</b>	<b>65</b>
1 - DISSOCIATION BUCCO NASALE	66
2 - TECHNIQUES DE PALMAGE	68
3 - TECHNIQUES DE MISE A L'EAU	70
4 - TECHNIQUE D'IMMERSION LE CANARD	72
5 - TECHNIQUE D'IMMERSION LE PHOQUE	74
6 - APNEE	76
<b>PEDAGOGIE PRATIQUE</b>	<b>79</b>
1 - VIDAGE DE MASQUE	80
2 - LACHER ET REPRISE D'EMBOUT	82
3 - PASSAGE TUBA - EMBOUT ET EMBOUT - TUBA	84
4 - REMONTEE SUR EXPIRATION	86
5 - RESPIRATION ET REMONTEE A DEUX SUR UN EMBOUT OU SUR UN DETENDEUR	
<b>DE SECOURS</b>	<b>88</b>
6 - DECAPELAGE- RECAPELAGE EN SURFACE	90
7 - PALMAGES CAPELE ET DECAPELE EN SURFACE	92
8 - UTILISATION DU GILET DE STABILISATION	94
9 - UTILISATION DU PARACHUTE DE PALIER	96
10 - ASSISTANCE ET SAUVETAGE AVEC LE GILET	98
11 - SAUVETAGE A LA PALME	100
12 - CODE DE COMMUNICATION EN PLONGEE	102





## ***PREFACE ET REMERCIEMENTS***

Un plongeur INITIATEUR doit connaître la réglementation concernant les règles d'enseignement de la plongée pour :

- Enseigner dans le cadre de la législation en vigueur.
- Transmettre les règles de plongée à ses élèves.

Un plongeur INITIATEUR doit être capable de surveiller et d'organiser des séances en piscine.

Un plongeur INITIATEUR doit être un bon pédagogue.

Le but de ce document est d'aider l'élève initiateur à préparer son examen.

La Comité Départemental des Hauts De Seine (CD 92) remercie vivement

**BOUDON Alain** MF1  
**POINCELET Patrick** MF2, Instructeur régional  
**DUSSARAT Lucien** MF2, Instructeur régional

pour leur contribution active à la parution de ce document.



## **1<sup>ERE</sup> PARTIE**

# **LA REGLEMENTATION A L'EXAMEN INITIATEUR**

**DUSSARAT Lucien** Instructeur Régional (*Ile de France*)  
**BOUDON Alain** MF1

# 1 - PRESENTATION DE L'EXAMEN.

## 1.1 - CONDITIONS DE CANDIDATURE

- Etre titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M en cours de validité.
- Etre âgé de 18 ans révolus à la date de l'examen.
- Etre titulaire du brevet de plongeur autonome niveau II minimum ou d'un titre ou diplôme équivalent. Avoir effectué, depuis le passage de ce brevet, un minimum de 15 plongées en milieu naturel (à l'exclusion des plongées de réadaptation).
- Etre présenté par le Président du club d'appartenance.
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la plongée subaquatique de moins d'un an, délivré par un médecin fédéral ou titulaire du C.E.S de médecine du sport (capacité ou D.U.), médecin hyperbare ou médecin de la plongée.
- Etre titulaire du RIFAP ou de diplômes admis en équivalence.

## 1.2 - ORGANISATION GENERALE

Ce brevet est organisé à l'échelon du club ou du département. Le président organisateur doit avertir le Président de la C.T.R au moins un mois avant la session.

Si l'examen se déroule à l'étranger, dans les T.O.M. ou Collectivités Territoriales non rattachés à un Comité Régional, le Président de la CTN est habilité à déroger aux présentes conditions d'organisation.

## 1.3 - JURY

Président : le Président du club organisateur.

Au moins un moniteur fédéral 2<sup>ème</sup> degré F.F.E.S.S.M ou un moniteur breveté d'Etat 2<sup>ème</sup> degré et licenciés à la F.F.E.S.S.M.

Un observateur (au moins moniteur fédéral 2<sup>ème</sup> degré F.F.E.S.S.M ou un moniteur breveté d'Etat 2<sup>ème</sup> degré et licenciés à la F.F.E.S.S.M) délégué par la C.T.R responsable de l'examen. Il est chargé, entre autres, de vérifier les dossiers des candidats et la conformité du déroulement de l'examen.

### **NOTA:**

Le représentant de la C.T.R peut cumuler les deux fonctions de moniteur. (donc jury minimum possible : le Président du club et le représentant de la C.T.R).

Les moniteurs fédéraux 1<sup>er</sup> degré F.F.E.S.S.M ou B.E.E.S 1<sup>er</sup> degré licenciés à la F.F.E.S.S.M peuvent être membres du jury et juger à deux les épreuves pratiques, et en double avec le ou les moniteurs fédéraux 2<sup>ème</sup> degré ou B.E.E.S 2<sup>ème</sup> degré les épreuves pédagogiques et de prévention.

## 1.4 - CONTROLE DES ACQUIS

l'examen d'initiateur comprend 2 groupes d'épreuves :

- A) Prévention et sauvetage
- B) pédagogie et organisation

### **A) GROUPE PREVENTION ET SAUVETAGE**

- 1) Prévention des accidents spécifiques à la plongée en bassins ou en milieu naturel dans l'espace proche, interrogation orale ou écrite (coefficient 2).
- 2) En maillot de bain, effectuer un parcours de 100 mètres nage libre puis remonter un mannequin immergé sur un fond de 3 à 6 mètres. Le candidat doit faire surface avec la face du mannequin hors de l'eau dans un délai maximum de 4 minutes

après le début de son épreuve et maintenir le mannequin en surface pendant 1 minute avec déplacement (coefficient 1).

- 3) Equipé d'un scaphandre, aller chercher un camarade équipé sur les mêmes fonds et le remorquer en surface sur 20 mètres (coefficient 2).

NOTA : Si la température de l'eau est inférieure à 18°, le port au minimum de la veste et de la cagoule est obligatoire.

De 18° à 24° le port d'un vêtement est facultatif.

Lorsque le candidat est vêtu de cet équipement, il doit porter un lestage annulant la flottabilité de la protection isothermique.

## **B) GROUPE PEDAGOGIE ET ORGANISATION**

4) Épreuve de pédagogie préparatoire (du débutant au Niveau II, dans la limite des prérogatives de l'initiateur) (coefficient 2).

5) Épreuve de pédagogie pratique (du débutant au Niveau II, dans la limite des prérogatives de l'initiateur) (coefficient 2).

6) Réglementation et organisation d'une séance de plongée (coefficient 2).

Cette épreuve comprend 2 ateliers :

- interrogation écrite ou orale sur la réglementation appliquée aux prérogatives de l'initiateur ;
- interrogation orale de 20 minutes portant sur l'organisation d'une séance technique dans le cadre des prérogatives d'initiateur comprenant simultanément plusieurs ateliers d'au moins 3 niveaux différents permettant de préparer des plongeurs du débutant au Niveau II. Pour cette partie, le candidat dispose de 20 minutes de préparation.

Une seule note est attribuée pour cette épreuve. Cette note est la moyenne des notes obtenues aux 2 ateliers.

## **NOTA**

Pour être reçu, le candidat doit obtenir un total d'au moins 110 points avec la moyenne dans chaque groupe d'épreuve.

- La moyenne des épreuves 4 et 5 doit être au moins égale à 10/20.
- Toute note inférieure à 5/20 est éliminatoire.

## **1.5 - PREROGATIVES DE L'INITIATEUR**

**Un initiateur en formation ne peut encadrer en situation d'enseignant.**

### **E1 (Initiateur + niveau II ou niveau III FFESSM)**

- a) Surveillance et organisation des séances en bassin, dans l'espace proche (zone des 6 mètres).
- b) Responsabilité d'enseignement en bassin, dans l'espace proche (zone des 6 mètres).
  - Directeur de plongée -
- c) entraînement aux exercices du débutant au plongeur autonome niveau II dans l'espace proche (zone des 6 mètres). Si l'entraînement s'effectue en milieu naturel ou s'il s'agit de plongée enfants, le directeur de plongée doit être au minimum 1<sup>er</sup> degré (encadrant E3).
- d) Participation aux jurys du brevet niveau I.
- e) Validation des compétences du plongeur niveau 1 en milieu artificiel.

### **E2 (Initiateur + niveau IV FFESSM)**

En plus des prérogatives ci-dessus listées, les initiateurs club brevetés capacitaire niveau IV de la F.F.E.S.S.M (E2) peuvent :

- a) Enseigner la plongée au sein d'un club dans la zone des 20 mètres (jusqu'à l'autonome niveau II) sous la direction d'un moniteur 1<sup>er</sup> degré (encadrant E3), sauf avis contraire du Président du club.
- b) Validation des compétences du plongeur niveau 1 en milieu naturel.
- c) Signer, sur les carnets de plongée, les plongées qu'ils ont encadrées en milieu naturel.

## 1.6 - LA LICENCE

La licence fédérale est un document important pour le plongeur:

- C'est une attestation d'adhésion à la F.F.E.S.S.M au travers d'un de ces clubs affiliés (la signature du plongeur ou des parents pour les mineurs sur la licence atteste que celui-ci a pris connaissance des statuts et du règlement intérieur fédéral du club).
- C'est une attestation d'assurance pour l'activité.
- C'est un permis de chasse sous-marine (pour les plus de 16 ans).
- C'est un préalable pour la participation aux compétitions, et le passage de brevets fédéraux.

### remarque importante :

La possession de la seule licence n'est pas suffisante pour **pratiquer** la plongée sous-marine, qui reste soumise à la présentation d'un certificat médical de non contre indication. Par contre, elle est indispensable pour l'adhésion à un club afin d'assurer la couverture d'assurance en responsabilité civile.

### A) Validité :

- Du 15 Septembre de l'année en cours au 31 Décembre de l'année suivante (durée 15,5 mois).
- Licence compétition, validité 12 mois, tamponnée médecin + assurance complémentaire

### B) Avantages offert par la licence de la F.F.E.S.S.M

- ❶ Possibilité de pratiquer la pêche sous-marine, la licence Fédérale valant "Permis de pêche" sauf pour les mineurs de moins de 16 ans.
  - ❷ Couverture en assurance responsabilité civile aux tiers en cas d'accident occasionné dans la pratique des activités subaquatiques et en défense et recours. Garantie **dans le monde entier** pendant la durée de validité de la licence (15 mois ½). Tous les licenciés sont tiers entre eux. La R.C. au prix de 1,22€, est comprise dans le prix de la licence.
  - ❸ Possibilité de souscrire par l'intermédiaire de votre club, pour la même période et à un tarif préférentiel, des Assurances individuelles complémentaires et des services d'assistance (rapatriement) valables **dans le monde entier** (tarifs au verso). Pour tous renseignements, adressez-vous à votre club.
  - ❹ Possibilité de participer aux compétitions officielles organisées sous le patronage de la fédération.
- Une assurance individuelle complémentaire et la présentation du certificat médical sont nécessaires pour établir la licence compétition type "Bronze Sub" minimum.
- ❺ Possibilité de passer les brevets Fédéraux délivrés par la Fédération et d'accéder aux brevets d'Etat de moniteur de plongée subaquatique.
  - ❻ Possibilité d'obtenir un abonnement à la Revue "SUBAQUA" revue officielle de Fédération, à un tarif préférentiel (voir au verso).
  - ❼ Possibilité de bénéficier des avantages offerts par votre club.
  - ❽ Possibilité de faire passer les brevets fédéraux pour les moniteurs.
  - ❾ Possibilité d'obtenir, chez certains commerçants, une réduction sur le prix du matériel et des prestations.

**En cas d'accidents**, vous devez prévenir **immédiatement** et dans un délai de 5 jours le :

#### **Cabinet LAFONT**

Service F.F.E.S.S.M.

52, Bd Clémenceau - 66000 PERPIGNAN  
Tel. 04 68.35.22.26. – FAX 04.68.35.11.05

[www.cabinet-lafont.com](http://www.cabinet-lafont.com)

e-mail : [agence.jeanlafont@axa.fr](mailto:agence.jeanlafont@axa.fr)

**En cas de besoin urgent d'intervention ou de rapatriement, appeler immédiatement :**

"AXA ASSISTANCE"

si vous êtes en France ou à l'Étranger :

(+33) 1.55.92.26.26 en précisant votre appartenance à la F.F.E.S.S.M, votre nom, celui de votre Club et son numéro.

### **C) Types de licences :**

CADET : Destinée au mineur de 8 ans (révolus) à moins de 16 ans. Elle ne vaut pas permis de pêche sous-marine. Elle doit impérativement être signée par les parents ou tuteurs légaux

ADULTE : A partir de 16 ans, elle peut-être de type loisir ou de compétition. La licence adulte compétition permet de participer aux compétitions officielles organisées sous le patronage de la fédération.

## **1.7 - LES RESPONSABILITES**

Il y a responsabilité quand il y a faute. Quand il y a faute, il doit y avoir réparation et éventuellement sanction.

### **La responsabilité pénale.**

La responsabilité pénale peut être engagée dès lors qu'il y a non respect des lois et règlements et exposition au danger.

#### exemples :

- Encadrer ou faire encadrer délibérément des palanquées par des plongeurs ne possédant pas les qualifications techniques suffisantes.
- Ne pas respecter délibérément les zones de profondeur d'évolution en fonction du niveau technique des participants.

#### La sanction peut être :

- Amende,
- Emprisonnement,
- Interdiction d'exercer,
- Placement sous surveillance judiciaire,
- Confiscation du matériel etc....

La responsabilité pénale peut être engagée aussi bien pour une personne physique (plongeur) que pour une personne morale (club).

### **La responsabilité civile.**

Le principe général de cette responsabilité est simple : c'est le devoir de ne pas nuire aux autres. Si on crée un dommage, on doit réparation .

Pour que ce type de responsabilité soit retenue, il faut qu'il y ait :

- Une faute,
- Un préjudice,
- Un lien entre la faute et le préjudice.

L'assurance responsabilité civile répare le préjudice en versant une indemnité à la victime.

Responsabilité civile et pénale peuvent être engagées simultanément :

Un moniteur, par sa faute occasionne un accident chez un de ses élèves, pendant une séance d'entraînement. Il sera couvert (pour les frais d'hospitalisation de l'élève par exemple) par son assurance responsabilité civile. Par contre il devra payer sur ses propres deniers, la sanction de sa faute, c'est à dire une amende fixée par le tribunal.

L'assurance responsabilité civile est acquise automatiquement dès l'achat de la licence fédérale de l'année en cours.

Nota : L'assurance responsabilité civile couvre les dommages causée à des tiers. Elle ne couvre pas les dommages que l'on se cause. L'assurance individuelle complémentaire de la licence (catégorie Bronze Sub, Argent Sub ou Or Sub) permet cette couverture. Elle est facultative.

## **1.8 - LE BAPTEME DE PLONGEE**

- Le baptême est un acte d'enseignement.
- En milieu naturel, il faut être encadrant niveau 1 minimum pour baptiser un SEUL débutant à la fois dans l'espace proche.
- Lorsque la plongée se déroule en piscine ou en fosse de plongée dont la profondeur n'excède pas 6 mètres, le directeur de plongée peut autoriser un plongeur niveau 4.
- Pour le baptême, la licence et le certificat médical ne sont pas requis. Si le baptisé est mineur, il doit être en possession d'une autorisation parentale.

## 2 - LES BREVETS DE PLONGEE.

Ils sont définis par les annexes I et II de l'arrêté du 22 Juin 1998 paru au journal officiel.

annexe I : niveaux de pratique des plongeurs et équivalences de prérogatives.

Niveau de prérogative des plongeurs	Brevets F.F.E.S.S.M	Brevets C.M.A.S	Brevets FSGT
Niveau 1 (P1)	Plongeur N1	Plongeur 1 étoile	Plongeur N1
Niveau 2 (P2)	Plongeur N2	Plongeur 2 étoiles	Plongeur N2
Niveau 3 (P3)	Plongeur N3	Plongeur 3 étoiles	Plongeur N3
Niveau 4 (P4)	Plongeur N4 capacitaire	Plongeur 3 étoiles (*)	Guide de palanquée
Niveau 5 (P5)	Qualification de directeur de plongée (**)		Qualification de directeur de plongée (**)

(\*) Certifié à l'étranger.

(\*\*) La qualification Directeur de plongée (niveau 5) ne pourra exercée qu'à titre bénévole.

annexe II : niveaux d'encadrement

Niveau de l'encadrement	Enseignement bénévole			Enseignement rémunéré
	F.F.E.S.S.M	F.S.G.T	C.M.A.S	Brevets d'Etat
Niveau 1 (E1)	Initiateur			
Niveau 2 (E2)	Initiateur + P4 ou P4 stagiaire pédagogique (*)	Aspirant fédéral	Moniteur1 étoile	Stagiaire pédagogique (**)
Niveau 3 (E3)	Fédéral 1 <sup>er</sup> degré	Fédéral 1 <sup>er</sup> degré	Moniteur 2 étoiles	B.E.E.S. 1
Niveau 4 (E4)	Fédéral 2 <sup>ème</sup> degré	Fédéral 2 <sup>ème</sup> degré	Moniteur 3 étoiles	B.E.E.S. 2
Niveau 5 (E5)				B.E.E.S. 3

(\*) Pour obtenir les prérogatives attachées au niveau 2 d'encadrement (E2), le P4 en formation pédagogique est assujetti à la présence sur le site de plongée d'un cadre formateur E3 minimum.

(\*\*) Stagiaire pédagogique dans le cadre d'une formation, reconnue par le ministère de la jeunesse et des sports, conduisant au B.E.E.S.1 de plongée subaquatique

### 3 - CONDITIONS DE PRATIQUE DE LA PLONGEE EN MILIEU NATUREL

«En Enseignement » annexe IIIa de l'arrêté du 22 Juin 1998

Espaces d'évolution	Niveaux de pratique des plongeurs	Compétences minimum du guide de palanquée	Effectif maximum de la palanquée <u>Encadrement non compris</u>
Espace proche (0 à 6 m)	Baptême	E1	1
	Débutants	E1	4 + 1 P4 éventuellement
(*) Espace médian (6 à 20m)	Débutants en fin de formation	E2	4 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P1	E2	4 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P2	E2	4 + 1 P4 éventuellement
(*) Espace lointain (20 à 40m)	Niveau P1 en fin de formation	E3	2 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P2	E3	2 + 1 P4 éventuellement
(*) Au delà des 40 mètres et dans la limite des 60 mètres	Niveaux P3, P4 et P5	E4	3 + 1 E4 éventuellement

«En Exploration » annexe IIIb de l'arrêté du 22 Juin 1998

Espaces d'évolution	Niveaux de pratique des plongeurs	Compétences minimum du guide de palanquée	Effectif maximum de la palanquée <u>Guide non compris</u>
Espace proche (0 à 6 m)	Débutants	P4	4 + 1 P4 éventuellement
(*) Espace médian (6 à 20m)	Débutants en fin de formation	P4	4 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P1	P4	4 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P1	En surface : E3 + P4 quand autonomie dans la zone des 10 mètres	5 équipes
	Niveau P2	Autonomie	3
(*) Espace lointain (20 à 40m)	Niveau P2	P4	4
(*) Au delà des 40 mètres et dans la limite des 60 mètres	Niveaux P3, P4 et P5	Autonomie	3

E1, E2, E3, E4 = niveaux d'encadrement.

P1, P2, P3, P4 et P5 = niveaux de pratique.

(\*) Dans des conditions favorables, les espaces médian et lointain peuvent être étendus dans la limite des 5 mètres. La plongée est limitée à 60 mètres avec possibilité de dépassement accidentel de 5 mètres.

## 4 - REGLEMENT POUR LA DELIVRANCE DES CERTIFICATS MEDICAUX

### A) Type de certificats

activité certificat médical	baptême	plongée en apnée nage avec palmes	plongée loisir en scaphandre	préparation niveau I	préparation niveau II..IV	compétition
établi par le médecin de famille	NON	NON	OUI	OUI	NON	NON
établi par un médecin fédéral ou titulaire du CES de médecine du sport	NON	NON	NON	NON	OUI	OUI

La visite médicale initiale pour un enfant de 8 à 12 ans doit comprendre un examen effectué par un médecin fédéral FFESSM ou un médecin titulaire d'un diplôme de médecine de plongée, médecine hyperbare ou médecine subaquatique ainsi qu'un examen effectué par un spécialiste O.R.L, comprenant obligatoirement une audio-tympantométrie. Après la visite initiale, l'examen O.R.L n'est plus obligatoire.

### B) Durée de validité

	Durée de validité
<b>Passage de brevets</b>	1 AN
<b>compétitions</b>	120 j lors de la 1 <sup>er</sup> délivrance
	180 j lors du renouvellement
<b>Plongée loisir à partir de 12 ans</b>	1 AN
<b>Plongée enfant de 8 à 12 ans</b>	6 mois

# LA LICENCE FFESSM

## AVANTAGES OFFERTS PAR LA LICENCE DE LA F.F.E.S.S.M.

La F.F.E.S.S.M. groupe plus de 2 000 Clubs d'activités subaquatiques.

L'appartenance à un club fédéré, constatée par la possession de la licence de l'année, donne droit notamment aux avantages suivants :

- 1°) Possibilité de pratiquer la pêche sous-marine, la Licence Fédérale valant "permis de pêche" sauf pour les mineurs de moins de 16 ans.
- 2°) Couverture en Assurance Responsabilité Civile aux tiers en cas d'accident occasionné dans la pratique des activités aquatiques et en Dérivés et Hocours. Garantie dans le monde entier pendant la durée de validité de la licence (15 mois 1/2), tous les licenciés sportifs entre eux. La R.C., au prix de 1,22 €, est comprise dans le prix de la licence.
- 3°) Possibilité de souscrire par l'intermédiaire de votre club, pour la même période et à un tarif préférentiel, des Assurances individuelles complémentaires et des services d'Assistance (rapatriement) valables dans le monde entier (tarifs au verso). Pour tous renseignements, adressez-vous à votre club.
- 4°) Possibilité de participer aux compétitions officielles organisées sous le patronage de la fédération.

Une assurance individuelle complémentaire et la présentation du certificat médical sont nécessaires pour établir la licence compétition type "Bronze Sub" minimum.

*The present licence covers your personal liability world-wide in case you would cause damages to third parties. Your own personal injuries may be covered if you subscribed a personal injury insurance.*

**Siège Fédéral National : 24, Quai de Rive-Neuve - 13284 MARSEILLE Cedex 07**  
 Tél. 04.91.33.99.31 - Fax 04.91.54.77.43 - Minitel 36 15 FFESSM (0,07€/mm HP) - (0,04€/mm HC)

Les informations figurant sur cette licence feront l'objet d'un traitement informatisé et pourront être cédées à d'autres organismes. Vous pouvez vous y opposer en faisant une demande écrite auprès de la F.F.E.S.S.M. - [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

### CERTIFICAT MÉDICAL PERMETTANT LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES ET DE LA COMPÉTITION

Je soussigné, Docteur\* ..... certifie avoir examiné ce jour : "cocher la case correspondante"

Nom ..... Prénom ..... et n'avoir constaté :

- 1)  Médecin titulaire du CES de médecine du sport (capacité ou D.U.)
- 2)  Médecin fédéral
- 3)  Médecin hyperbare ou médecin de plongée
- 4)  Autre médecin (généraliste ou spécialiste)

aucune contre-indication à la pratique de l'ensemble des activités fédérales FFESSM de loisirs  
 aucune contre-indication à la pratique des activités fédérales de loisirs, sauf celles-ci après :  
 Toute plongée en scaphandre autonome  
 Autre : .....

éventuellement jusqu'au (date) .....

Remarques ou précautions particulières :  
 Nombre de casés cochés : .....

Fait à ..... le .....  
 Cachet (obligatoire) et signature du médecin

### COMPÉTITION - CONTRÔLE MÉDICAL

Les casés suivantes, concernant la compétition, ne peuvent être cochés que par un médecin qualifié selon les critères 1, 2 ou 3 ci-dessus\* :

- aucune contre-indication à la pratique des compétitions fédérales FFESSM.
- contre-indication à la pratique des compétitions dans les disciplines suivantes :  
 Pêche sous-marine  Hockey subaquatique  Tir sur cible  Orientation  Nage avec palmes  Nage en eaux vives
- Le certifié que M. .... né(e) le ..... ne présente pas de contre-indication médicale à un surclassement pour la discipline suivante : .....
- Nombre de casés cochés : .....

Fait à ..... le .....  
 Cachet (obligatoire) et signature du médecin

### COMPÉTITION - CONTRÔLE ASSURANCES

Je soussigné ..... responsable du contrôle de l'assurance individuelle complémentaire, atteste que le présent licencié a souscrit un contrat de catégorie ..... au cabinet LAFONT AXA ASSURANCES.

Qualité au sein du Club : ..... Signature + tampon : .....

Lorsque le licencié est titulaire d'un contrat d'une autre compagnie, un formulaire d'attestation d'assurance doit être complété par son assureur et présenté obligatoirement le jour de la compétition.

## LICENCE FÉDÉRALE valant Permis de Pêche Sous-Marine (sauf pour les mineurs de moins 16 ans)

NOM DU CLUB ..... N° DU CLUB .....  
 Valable du 15/09/2002 au 31/12/2003  
 Licence NO 042271

M. Mme Mlle ..... NOM (en lettres capitales)  
 PRÉNOM .....  
 DATE DE NAISSANCE ..... DÉPARTEMENT ET LIEU DE NAISSANCE .....  
 ADRESSE .....  
 ADRESSE MÊL : .....

Il est rappelé que l'on ne peut détenir qu'une seule licence FFESSM par saison.

Cochez les cases correspondantes :  
 - Pour contracter l'abonnement à la Revue Fédérale  
 - Pour préciser la Catégorie d'Assurance Individuelle Complémentaire choisie.

Signature du licencié :  
 + signature parentale ou tutélaire pour les jeunes de 16 à 18 ans.

Je certifie avoir été informé de l'état à souscrire un contrat d'assurance individuelle ayant notamment pour objet de proposer des garanties en cas de dommage corporel.

Je certifie également avoir pris connaissance des différentes possibilités d'assurance, de la réglementation en vigueur, notamment en matière de pêche sous-marine, des statuts et règlements de la FFESSM. Par la signature de cette licence, je m'engage à les respecter.

Signature + tampon : .....

Options Préférentielles (souscrites par l'intermédiaire du Club) - ABONNEMENT À SUBAQUA (revue de la F.F.E.S.S.M.)  
 6 numéros : 22 €

ASSURANCES INDIVIDUELLES COMPLÉMENTAIRES-ASSISTANCE (âge limite de garantie : 70 ans)

Bronze Sub toutes disciplines	15 €
Argent Sub Toutes disciplines	19 €
Or Sub Toutes disciplines	28 €
Sénior Sub (de 70 à 75 ans) Toutes disciplines	22 €
Piscine Sub Nage avec Palmes Hockey - Tir sur Cible subaquatique (à partir de 14 ans exclusivement pour l'épreuve de précision) en piscine seulement.	8 €

PHOTO OBLIGATOIRE

TAMPON DU CLUB

## BREVET ELEMENTAIRE: PLONGEUR NIVEAU 1

### Organisation Générale

- Les sessions du brevet élémentaire sont organisées à l'échelon du club, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.
- L'acquisition de chacune des compétences 1 à 6 (voir référentiel des contenus de formation) doit se faire au sein d'une même équipe pédagogique; il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes. **Cependant les exercices qui concernent les compétences 2, 3 et 4 doivent être organisés et réalisés entre 0 et 6 mètres; les exercices qui concernent la compétence 5, facultative, sont obligatoirement réalisés en fin de formation.**
- sont demandées, au moins 4 plongées en milieu naturel, attestées sur le carnet de plongée ou par mention sur le passeport ou par fiche justificative dûment remplie. Ces quatre plongées, au minimum, auront pu être réalisées pendant ou après l'acquisition des compétences 1 à 6.

### Conditions de candidature

Etre titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.

Etre âgé de 14 ans au moins (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans)

Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée

subaquatique établi depuis moins de 1 an.

L'âge minimum peut être ramené à 12 ans sous les conditions suivantes :

- demande formulée par l'enfant;
- demande formulée par les parents auprès du président du club;
- avis favorable du moniteur;
- avis favorable du président du club;
- présentation d'un certificat favorable à la délivrance de ce brevet établi par un médecin fédéral.
- présentation d'un certificat médical favorable à la préparation et à la délivrance de ce brevet, établi par un médecin fédéral, ou un médecin titulaire du D.U. de médecine subaquatique et hyperbare, ou du D.U. de médecine de la plongée. Ce certificat devra être présenté dès l'entrée en formation.

### CONDITIONS DE CANDIDATURE DES CANDIDATS HANDICAPÉS MOTEUR

Mêmes conditions de candidature que ci-dessus, mais le dossier est obligatoirement présenté par un Conseiller Régional Fédéral Handisport.

La formation, puis la délivrance du brevet se font obligatoirement dans les clubs ayant la double affiliation FFESSM/FFH.

### Jury

- Les compétences 1 à 6 ou (et) les capacités constitutives des 6 compétences devront être signées par le responsable technique du club, ou par le président du club après avis du responsable technique.

## Délivrance du brevet

- Le brevet de niveau I est délivré par le club, sous la signature du Président ou du Président et du moniteur.
- Le club doit remettre au lauréat :
  - éventuellement un diplôme de Plongeur Niveau I sur la demande de l'intéressé,
  - les 2 coupons du carnet à souches qui lui permettront de faire établir par le siège fédéral une carte double face FFESSM-CMAS.

**(Attention, seule l'attestation provisoire sera prise en compte pour la délivrance de la carte double-face).**

- Les clubs sont responsables de l'attribution aux candidats des attestations provisoires. Ils gardent trace, en archives, des brevets délivrés.
- Le club doit se procurer les carnets à souches et éventuellement les diplômes papiers auprès de son Comité Régional.

## Duplicata

- Les duplicata sont délivrés par le Siège National.

## FORMATION ET EVALUATION

Le niveau I atteste de compétences. Ces compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions **minimales** d'accès aux prérogatives définies par l'arrêté du 22 juin 1998, modifié 2000.

Autrement dit, après obtention du niveau I, le plongeur doit évoluer et pratiquer graduellement.

Les compétences attendues sont définies par un titre générique (bandeau) qui regroupe des connaissances et des savoir-faire convergents. Ces capacités sont énumérées point par point et sont accompagnées de commentaires permettant d'en établir les limites. Des activités envisageables dans le cadre de l'acquisition des compétences sont définies.

## CONTENUS DE FORMATION

### OBJECTIF GENERAL

Le plongeur niveau I doit posséder les compétences qui lui permettent d'évoluer dans l'espace médian sous la direction d'un niveau IV au minimum. Pour cela, il doit donc être capable de se prendre en charge sur le plan de son équipement et de ses évolutions. Il n'a pas de prérogatives d'autonomie (sauf dans un cas très particulier : voir normes de sécurité).

Le niveau 1 apprend à évoluer dans un monde nouveau dont il doit intégrer les particularités en s'y adaptant afin que la plongée reste une activité de loisir.

**Compétence n° 1a: "UTILISER SON MATERIEL"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gréer et dégréer</li> <li>- Réglage des sangles (ou du système gonflable de stabilisation)</li> <li>- Réglage de la ceinture de lest et du masque</li> <li>- Mettre et enlever une combinaison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il s'agit pour l'élève d'acquérir son autonomie par rapport à son matériel personnel, et de savoir adapter son organisation matériel à son environnement (bateau, plage..)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au cours des séances de pratique l'élève doit savoir gérer son matériel personnel sans avoir besoin d'aide; il doit savoir s'équiper et se déséquiper à bord.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La notion de réserve: manomètre immergeable, réserve mécanique ou ordinateur (en fonction du matériel utilisé)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le plongeur niveau 1 doit être capable de planifier et surveiller son stock d'air.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compétence à mettre en relation avec le code de communication: le plongeur sait prévenir son encadrant</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entretien courant du matériel personnel; règles d'hygiène.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucune connaissance technique ou analyse de panne. Aucun cours théorique sur le matériel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir ranger, rincer et stocker son matériel.</li> </ul>

**Compétence n° 1b: "COMPORTEMENT ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- mise à l'eau : saut droit avec scaphandre bascule arrière</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mises à l'eau sans manifestation d'appréhension et de fébrilité. Sécurité (placage du masque, équilibrage des oreilles).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMT : palmage de sustentation déplacement ventral déplacement dorsal</li> <li>- Déplacement en capelé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas rechercher de performances; utilisation correcte de palmes</li> <li>Possibilité d'envisager différentes techniques y compris avec le gilet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- distance suffisante en PMT sans prise d'appui et sans imposé (environ 200 mètres) Travail quantitatif et qualitatif.</li> <li>- Distance équivalente à un retour au bateau après une plongée avec le bloc (environ 100 mètres)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décaplage et recaplage dans l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le bateau s'y prête donner son bloc au bateau. Si gilet: savoir s'équiper et se déséquiper dans l'eau.</li> </ul>	

**Compétence n° 2: "IMMERSIONS ET RETOUR EN SURFACE"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Technique d'immersion: phoque ou canard	- L'objectif final est l'immersion avec scaphandre	- Privilégier l'efficacité de l'immersion sans surlestage, le lestage étant réglé pour le palier à 3 mètres.
- Maîtrise de la remontée	- En cas d'utilisation du système gonflable de sécurité: autonomie de purger.	- Contrôle de l'approche surface. Maîtrise d'une vitesse de remontée.
- Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau	- Préparation de la capacité à tenir un palier de principe.	- Ne tolérer qu'une faible variation vers le bas (+1m)
- Passage embout/tuba		
- Enseignement du système gonflable de stabilisation (facultatif): s'équiper en utilisant le DS.	- Pas de remontée contrôlée ni d'intervention.	- Savoir purger le gilet avant la descente; savoir gonfler et dégonfler le système pour se stabiliser.

**Compétence n° 3: "MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE"**

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Ventilation sur détendeur	- Adaptation de la fréquence et de l'amplitude d'expiration: prévention de l'essoufflement	- Capacité à faire un effort modéré en immersion
- remonter en expiration embout en bouche d'une profondeur de 3 à 5 mètres	- Apprentissage de l'automatisme expiratoire	- Remontée à vitesse préconisée, sans précipitation, avec un rejet continu d'air tout au long de la remontée
- Lâcher et reprise d'embout: *reprise de l'embout vidé par une expiration * Reprise en utilisant le surpresseur	Apprendre les deux techniques de reprise d'embout	- capacité à s'adapter aux circonstances définies par le moniteur. Reprise après une courte apnée (de l'ordre de 10s) inspiratoire/expiratoire.
- Réaction au remplissage (inopiné) du masque, et maîtrise de la dissociation bucco-nasale	On recherchera l'absence de réactions incontrôlées qui résultent du remplissage accidentel du masque, plutôt que le vidage bien réalisé mais prévu à l'avance	-*1er temps: l'élève enlève lui même son masque, fait quelques cycles respiratoires puis vide son masque. *2ème temps: l'élève enlève lui même son masque <u>sans délai</u> lorsque le moniteur le lui demande, puis vide son masque.
- Maîtrise du poumon-ballast	- le plongeur de niveau 1 doit dominer le poumon ballast afin d'être capable de tenir un niveau d'immersion en pleine eau	- Faire varier la position du corps à la seule aide du poumon-ballast (sur le fond ou en pleine eau). Ne tolérer qu'une faible variation. (Dans le cas d'une formation avec trop faible fond, l'apprentissage du maintien d'immersion en pleine eau pourra être différé.
Initiation à l'apnée	- Performances d'apnée minimales en vue de la sécurité du plongeur qui subirait une panne d'air	- Canard, petite distance sur un fond de faible profondeur, faire surface.

**Compétence n° 4: "REACTION AUX SITUATIONS USUELLES"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Communication: OK / non OK</li> <li>Froid</li> <li>Plus d'air</li> <li>Essoufflement</li> <li>Sur réserve</li> <li>Réserve à passer</li> <li>Monter / descendre</li> <li>Mi-pression mano</li> <li>Fin</li> <li>- Savoir demander de l'air au moniteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le plongeur niveau 1 doit connaître ces signes pour lui-même et on ne lui demande donc pas une réponse de chef de palanquée</li> <li>- Venir sur une petite apnée expiratoire demander de l'air et prendre le second détendeur (ou le détendeur principal en échange d'embout), puis se déplacer en se ventilant sur ce second détendeur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de s'adapter aux circonstances et savoir prévenir le moniteur de ce dont il doit être informé.</li> <li>- Avec un bloc peu gonflé, sur faible fond, rechercher une réaction calme.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir donner de l'air à un coéquipier en panne d'air</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de servir de "relais" entre le coéquipier et le moniteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche du calme et de l'efficacité</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- savoir évoluer en palanquée.</li> <li>Notion de binôme et de surveillance réciproque</li> <li>- Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissances des consignes de sécurité et mise en application lors des plongées en milieu naturel</li> <li>- Remontée à vitesse contrôlée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de la profondeur du moniteur; proximité élève/moniteur, mouvements contrôlés, communication</li> <li>- vitesse des petites bulles ou utilisation d'instruments.</li> </ul>

**Compétence n° 5 (facultative): "ACCESSION PROGRESSIVE A LA PLONGEE EN EQUIPE SUR 10 METRES MAXIMUM"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Initiation à l'orientation</li> <li>- Gestion des paramètres d'une plongée</li> <li>- Contrôle mutuel des membres de l'équipe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se limiter à des situations simples (telles qu'un tombant) et à des distances courtes</li> <li>- Respect des paramètres imposés: profondeur et durée</li> <li>- Rechercher la vigilance de chacun vis à vis de l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diriger une plongée simple, l'encadrant étant "observateur".</li> <li>- idem ci-dessus</li> </ul>

**Compétence n° 6: "CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Principe des barotraumatismes et prévention	- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale.	- Réponse à des questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de questionnaire de type QCM.
- l'essoufflement	- Seules les causes et la prévention sont à traiter, et de manière succincte.	-Idem ci-dessus
- Le froid, les dangers du milieu naturel	- Prévention	- Idem ci-dessus
- Le principe de l'ADD; symptômes courants et prévention; présentation de la table et de l'ordinateur de plongée. La courbe de sécurité de la table MN90	- aucune recherche de mécanisme, et aucun problème de table ne sont exigibles	- Savoir que l'ADD est dû à la dissolution du N2 sous pression. Connaître les paramètres de lecture d'une table, ainsi que ceux d'un ordinateur. Courbe de sécurité.
- Flottabilité	- Connaissance succincte des variations de flottabilité en fonction des variations de volumes.	- Répondre à des questions simples en entretien
- Connaissances sur la réglementation. Documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre.  Organisation de plongées, respect de l'environnement, comportement.	- Les prérogatives du niveau 1. Notions succinctes sur la FFESSM et sur la CMAS.	- rechercher à donner quelques informations plutôt qu'à évaluer. Il s'agit essentiellement d'initier le breveté à la connaissance du cadre de son activité.  - Information.

## BREVET DE PLONGEUR AUTONOME NIVEAU 2

### Organisation générale

- Les sessions du brevet de plongeur autonome niveau 2 sont organisées à l'échelon des clubs, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.
- L'acquisition de chacune des compétences 1 à 6 (voir référentiel des contenus de formation) doit se faire au sein d'une même équipe pédagogique, il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles mêmes. **Cependant les exercices qui concernent les compétences 2, 3 et 4 doivent être organisés et réalisés dans l'espace médian à une profondeur de 20 mètres, sauf mention contraire (voir normes de sécurité). Les exercices concernant la compétence 5 sont obligatoirement réalisés en fin de formation.**
- Les validations de toutes les compétences pratiques (1 à 5) doivent se dérouler en milieu naturel (mer, lac, carrière, etc...) à l'exclusion des piscines et fosses de plongée quelle qu'en soit leur profondeur.
- Les candidats disposent d'un délai maximum de 15 mois pour acquérir l'ensemble des 6 compétences.
- Sous la forme d'un examen ponctuel, le jury devra être identique à celui habilité à évaluer les capacités constitutives des 6 compétences.

### Conditions de candidature

1. Etre titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
2. Etre âgé de 16 ans au moins (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
3. Etre titulaire du niveau I de la F.F.E.S.S.M ou d'un brevet ou attestation admis en équivalence.
4. Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique établi depuis moins de 1 an, et délivré par un médecin fédéral ou titulaire du C.E.S de médecine du sport (capacité ou DU), médecin hyperbare ou médecin de la plongée.

### JURY

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des compétences 1 à 6 ou (et) chacune des capacités constitutives des 6 compétences devront être signées par :

- un encadrant Niveau III minimum titulaire de la licence FFESSM en cours de validité.

### Délivrance du brevet

- Le brevet de Niveau II est délivré par le club, sous la signature du président du club du postulant, ou sous celle du président du club au sein duquel seront effectués les derniers exercices. Il devra comporter le cachet officiel du club.
- Le club doit remettre au lauréat :

- les 2 coupons du carnet à souches qui lui permettront de faire établir par le siège fédéral une carte double face FFESSM-CMAS,
- éventuellement 1 diplôme de plongeur de Niveau II, sur la demande de l'intéressé.

**Attention, seule l'attestation provisoire sera prise en compte pour la délivrance de la carte double face.**

• Les clubs sont responsables de l'attribution des attestations provisoires aux candidats. Ils gardent trace, en archives, des brevets délivrés.

Le club doit se procurer les carnets à souches et éventuellement les diplômes auprès de son Comité Régional.

## Duplicata

- Les duplicata sont délivrés par le siège national.

## Formation et évaluation

Le niveau II atteste de compétences. Ces compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions **minimales** d'accès aux prérogatives définies par l'arrêté du 22 juin 1998, modifié 2000.

Autrement dit, après obtention du niveau II, le plongeur doit évoluer et pratiquer graduellement.

Les compétences attendues sont définies par un titre générique (bandeau) qui regroupe des connaissances et des savoir-faire convergents. Ces capacités sont énumérées point par point et sont accompagnées de commentaires permettant d'en établir les limites. Des activités envisageables dans le cadre de l'acquisition des compétences sont définies.

## Contenus des formations

### Objectif général

Le plongeur niveau II doit posséder les compétences qui lui permettent, lorsque l'ensemble de la palanquée est constitué de plongeurs majeurs Niveau II minimum, d'évoluer de manière autonome dans l'espace médian et de pouvoir y intervenir. Les plongées sont réalisées sous le contrôle d'un Directeur de Plongée qui en choisit le site et en fixe les paramètres.

Le niveau II possède aussi les compétences qui lui permettent d'évoluer dans l'espace lointain encadré par un plongeur de niveau IV au minimum. Enfin le niveau II est le niveau technique minimum requis pour l'accès à l'initiateur de club; certaines compétences sont liées à cette possibilité.

**Compétence n° 1a: "UTILISER SON MATERIEL"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Identique à ceux du niveau 1 (gréer, dégréer, régler, contrôler,...) mais la gamme des matériels maîtrisés inclura obligatoirement le système gonflable de stabilisation, le matériel nécessaire à l'autonomie, et le matériel utilisé par le groupe de plongeurs (et non plus uniquement le matériel personnel).	- Il s'agit toujours de vérifier que l'élève est autonome dans la planification de l'utilisation de son matériel personnel, mais aussi dans l'utilisation du matériel des autres plongeurs de sa palanquée.	- Le critère important est l'efficacité que l'on constatera tout au long des séances de pratique. Un second point est la capacité à aider efficacement un autre plongeur de sa palanquée rencontrant une difficulté dans son équipement.
- En ce qui concerne l'entretien courant, le plongeur de niveau 2 doit connaître la conduite à tenir face aux pannes les plus fréquentes.	- Un plongeur n'a pas à savoir réparer lui-même son matériel; en conséquence il n'a pas à savoir démonter et remonter au-delà des opérations d'entretien préconisées par le fabricant.	- information sur les mauvais fonctionnements ou pannes.

**Compétence n° 1b: "COMPORTEMENT ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Identique à ceux du niveau 1, mais vérifiés en milieu naturel avec l'équipement complet incluant la bouée ou le système gonflable de sécurité. - Mise à l'eau depuis le bateau.	- Ces compétences doivent être vérifiées pour un ensemble de situations météorologiques courantes (représentatives de celles qu'il rencontrera plus tard).	- La sécurité et l'efficacité pour les gestes techniques tels que les sauts, l'équipement et le désequipement dans l'eau, la remontée sur le bateau, le déséquipement à bord.
- Déplacement avec le bloc: Apprentissage de plusieurs techniques en fonction des matériels, de l'état de la mer et de la réserve d'air.  - Capelege et décapelage du scaphandre en surface.	- Techniques possibles : * capelé sur tuba ou sur détendeur (selon la réserve d'air) * nage sur le dos * bloc décapelé, stab gonflé. Pour le déplacement avec bloc la distance demandée doit être environ 2 à 3 fois (coeff. De sécurité) la distance de retour de plongée (par exemple après panne d'air) depuis le point d'immersion: environ 250 mètres.	- Pour les nages le premier critère est celui du comportement: calme, ventilation contrôlée, efficacité du mouvement par rapport à l'état de la mer. Le deuxième critère est le temps, qui ne doit pas correspondre à une performance sportive, mais rester efficace dans un contexte de sécurité, et de cohésion de la palanquée.

**Compétence n° 2: "IMMERSIONS ET RETOUR EN SURFACE"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Technique d'immersion et descente sur un fond de 20 mètres.	- Absence de tout surlestage, même faible. Vitesse rapide lors de la descente non demandée systématiquement.	- Efficacité de l'immersion; efficacité de l'orientation et de la rectitude de la descente.
- Maîtrise de la vitesse de remontée selon la procédure choisie; maîtrise de la vitesse de remontée instinctive sans l'aide d'instrument.	- Cette maîtrise est vérifiée dans toutes les situations de pratique, qu'il s'agisse de remontée à la palme ou avec l'aide du système gonflable de stabilisation, seul ou en assistance.	- Respect de la vitesse de remontée préconisée par le mode de décompression choisi.
- Maintien d'un palier sans autre repère que les instruments personnels. Utilisation du parachute de palier.	- Compétence testée avant toute plongée dans l'espace lointain ou bien dans l'espace médian dans le cadre de l'autonomie.	- Strict respect d'une profondeur plafond; faible variation en dessous (au plus 1 mètre).

**Compétence n° 3: "MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Maîtrise de la ventilation dans l'espace médian avec adaptation en fonction du palmage.	- Adaptation de la ventilation dans des conditions variées de froid, d'effort ou de stress selon les situations rencontrées.	- L'essoufflement ne doit plus survenir dans les conditions usuelles (représentatives de celle que l'élève rencontrera plus tard en autonomie). La consommation d'air est un critère utile qui doit être pondéré par la morphologie et par les conditions du milieu.
- Remontées en expiration avec embout en bouche de 10 mètres. - Remontées en expiration sans embout en bouche mais avec reprise d'embout et cycle respiratoire tous les deux mètres, de 10 mètres.	- il s'agit de développer un automatisme puis de vérifier son acquisition. Les profondeurs doivent être augmentées très progressivement.	- L'élève doit réaliser les exercices de ce type avec facilité, de manière quasi automatique.
- Réaction au remplissage inopiné du masque.	- Doit être testée progressivement à des profondeurs croissantes jusqu'à l'espace médian.	- On contrôle l'absence de réaction d'affolement et le maintien d'une profondeur constante en pleine eau.
- Maîtrise de l'équilibre et du poumon ballast.	- Vérifiée dans toutes les conditions de pratique: à proximité du fond, le long d'un tombant, au palier...	- Fautes à éviter trop de particules soulevées; nécessité de se tenir à quelques chose; usage trop fréquent des systèmes de gonflage et de purge.

**Compétence n° 3: "MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE" (suite)**

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Déplacements en apnée. Apnée inspiratoire; apnée expiratoire.	- capacité qui doit être vérifiée pour des déplacements horizontaux d'une dizaine de mètres, en libre (recherche dans l'espace proche) ou en scaphandre (aller chercher de l'air sur le second détendeur d'un autre plongeur).	- Le palmage doit se faire "tranquillement" et efficacement durant le déplacement.

**Compétence n° 4: "REACTION AUX SITUATIONS USUELLES"**

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Communication: OK / non OK Froid Plus d'air Essoufflement Sur réserve Réserve à passer Monter / descendre Mi-pression mano Fin	- Le plongeur niveau 2 doit connaître les signes normalisés de la FFESSM, savoir les réaliser à bon escient, et connaître les conduites à tenir qui y correspondent.  La connaissance d'autres signes est facultative mais la faculté de communiquer des informations sur le milieu, la faune, les circonstances peut être développé.	- Rapidité dans l'exécution des signes. Efficacité dans les actes ou réponses induites par un signe. Capacité à interpréter un signe ou un comportement
- Réaction à la panne d'air; maîtrise de 2 techniques: * échange d'un même embout * second détendeur tout en respectant la vitesse de remontée	- Tous les échanges se font en simulation. Ils ont plus un but de contrôle de maîtrise technique qu'un côté réaliste, la sécurité dans l'autonomie passant par l'usage d'un second détendeur.	- Efficacité sans perte de temps et sans précipitation; maîtrise simultanée des autres éléments: profondeur, vitesse de remontée, autres membres de palanquée.
- Réaction à l'essoufflement, et à toute situation nécessitant une assistance ou un sauvetage.	- différentes prises sont enseignées; l'utilisation du système gonflable de sécurité est obligatoire.	- Idem ci-dessus. L'usage des palmes est toléré en complément à condition que le palmage ne devienne pas le moteur essentiel de la remontée.

**Compétence n° 5 : "AUTONOMIE DE PLONGEE DANS L'ESPACE MEDIAN"**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<p>- Vérifications et contrôles avant départ (codes de communication, consignes de sécurité, matériel).</p>	<p>- Ces vérifications concernent ses propres connaissances et son propre équipement, mais aussi ceux des autres membres de la palanquée.</p>	<p>- Absence d'incident dû à l'équipement pendant la plongée; capacité à s'adapter en cas d'imprévu.</p>
<p>- Organisation et conduite dans la palanquée, planification du profil de plongée et de la décompression en fonction des directives, gestion de l'air, du retour des consécutives ou successive éventuelles.</p> <p>- Orientation au cours de la plongée:  * sans instrument si les conditions le permettent  * avec instrument si les conditions de milieu et la sécurité le rendent souhaitable.</p>	<p>- Cela concerne autant le respect des consignes données par le Directeur de plongée, que la capacité à s'adapter dans le sens de la sécurité en cas d'imprévu.</p> <p>- Le plongeur pourra utiliser les moyens d'orientation adaptés aux conditions du milieu.</p>	<p>- Connaissance des règles de sécurité et respect de ces règles. Absence d'incident dû à la gestion de l'air, à la gestion du profil, ou à une remontée rapide.</p> <p>- Efficacité de l'orientation, c'est à dire retour à l'endroit prévu dans le temps prévu, en suivant un itinéraire convenu.</p>

**Compétence n° 6: "CONNAISSANCES THEORIQUES "**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour l'ensemble des accidents pouvant survenir dans le cadre de l'autonomie ou de l'espace lointain.</li> <li>Physiologie de base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le niveau 2 n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront. Une information sur les actes de secourismes peut lui permettre d'aider ou du moins de ne pas gêner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation par oral ou par écrit.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réglementation concernant la protection du milieu, le matériel, les prérogatives et responsabilités du N2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- On restera dans ce qui concerne le niveau 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation par oral ou par écrit.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation des tables MN90 actualisées pour les conditions correspondantes à la pratique: plongée simple, consécutive, successive, procédure de remontée anormale, rapide, lente;</li> <li>- Ordinateur de plongée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les problèmes doivent rester simples et réalistes. Une information sur la plongée aux mélanges peut être donnée (sans réalisation de problèmes). La plongée en altitude est exclue (sauf information dans le cas de clubs pratiquant régulièrement en altitude).</li> <li>- Il s'agit de préciser les conditions d'emploi et les limites d'utilisation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation par écrit. Exactitude du raisonnement et du résultat. La rapidité est un critère secondaire.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Notions physiques simple permettant de comprendre les effets du milieu, les principes de fonctionnement du matériel, l'autonomie en air, la flottabilité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester à des problèmes de physique correspondant à une pratique de niveau 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation par écrit.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matériel. Critères de choix dans l'équipement personnel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de mémorisation des schémas. Le niveau 2 doit pouvoir commenter des schémas de principe simples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation par oral ou par écrit; analyse et déduction à partir de cas simples.</li> </ul>

**ARRETE DU 22 JUIN 1998**

JODF du 11 Juillet 1998

modifié (arr. du 28 août 2000, JODF du 6 septembre 2000)

**RELATIF AUX RÈGLES TECHNIQUES ET DE SÉCURITÉ DANS LES ÉTABLISSEMENTS ORGANISANT LA PRATIQUE ET L'ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIR EN PLONGÉE AUTONOME À L'AIR.**

NOR : MJSK9870068A

Le ministre de l'équipement, des transports et du logement et la ministre de la jeunesse et des sports.

VU la loi n°84-610 du 16 juillet 1984 modifiée relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives;

VU le décret n°93-1101 du 3 septembre 1993 concernant la déclaration des établissements dans lesquels sont pratiquées des activités physiques et sportives et la sécurité de ces activités;

VU l'arrêté du 23 novembre 1987 modifié relatif à la sécurité des navires;

VU l'arrêté du 13 janvier 1994 relatif à la déclaration d'ouverture prévue aux article 1er et 2 du décret n°93-1101 du 3 septembre 1993 concernant la déclaration des établissements dans lesquels sont pratiquées des activités physiques et sportives et la sécurité de ces activités;

Vu l'avis du comité consultatif de l'enseignement sportif de la plongée subaquatique en date du 16 mai 2000.

**ARRÊTENT :**

Art.1 : Les établissements mentionnés à l'article 47 de la loi du 16 Juillet 84 modifiée susvisée, qui organisent la pratique ou dispensent l'enseignement de la plongée subaquatique autonome à l'air sont soumis aux règles de technique et de sécurité définies par le présent arrêté.

Art.2 : Les annexes I à IV du présent arrêté déterminent :

- Les niveaux de pratique des plongeurs et équivalences de prérogatives (Annexe I).
- Les niveaux d'encadrement (Annexe II).
- Les conditions de pratique de la plongée en milieu naturel (Annexe III a, III b).
- Le contenu de la trousse de secours (Annexe IV).

**Titre 1er : Le directeur de plongée**

Art.3 : La pratique de la plongée est placée sous la responsabilité d'un directeur de plongée présent sur le site qui fixe les caractéristiques de la plongée et organise l'activité. Il s'assure de l'application des règles définies par le présent arrêté.

Art.4 : Le directeur de plongée en milieu naturel est titulaire au minimum :

- du niveau 3 d'encadrement.
- ou du niveau 5 de plongeur uniquement en cas d'exploration.

Il faut entendre par exploration, la pratique de la plongée en dehors de toute action d'enseignement.

Art.5 : Lorsque la plongée se déroule en piscine ou fosse de plongée dont la profondeur n'excède pas six mètres, le directeur de plongée est titulaire au minimum du niveau 1 d'encadrement.

Le directeur de plongée autorise les plongeurs de niveau 1 ayant reçu une formation adaptée à plonger entre eux et les plongeurs de niveau 4 à effectuer les baptêmes.

La plongée dans une piscine ou fosse de plongée dont la profondeur excède six mètres est soumise aux dispositions relatives à la plongée en milieu naturel.

## **Titre 2 : Le guide de palanquée**

Art.6 : Plusieurs plongeurs qui effectuent ensemble une plongée présentant les mêmes caractéristiques de durée, de profondeur et de trajet constituent une palanquée.

Une équipe est une palanquée réduite à deux plongeurs.

Art.7 : Le guide de palanquée dirige la palanquée en immersion. Il est responsable du déroulement de la plongée et s'assure que les caractéristiques de celle-ci sont adaptées aux circonstances et aux compétences des participants.

L'encadrement de la palanquée est assuré par un guide de palanquée titulaire des qualifications mentionnées en annexe II du présent arrêté et selon les conditions de pratique définies en

annexe III.

En situation d'autonomie, les plongeurs majeurs de niveau égal ou supérieur au niveau 2 peuvent évoluer en palanquée sans guide selon les conditions définies en annexe III.

## **Titre 3 : Matériel d'assistance et de secours**

Art.8 : Les pratiquants ont à leur disposition sur les lieux de plongée, le matériel de secours suivant :

- un moyen de communication permettant de prévenir les secours;
- une trousse de secours dont le contenu minimum est fixé en annexe IV du présent arrêté;
- de l'eau douce potable non gazeuse;
- un ballon auto-remplisseur à valve unidirectionnelle (BAVU) avec sac de réserve d'oxygène;
- une bouteille d'oxygène gonflée d'une capacité suffisante pour permettre, en cas d'accident, un traitement adapté à la plongée, avec manomètre détendeur et tuyau de raccordement au BAVU;
- une bouteille d'air de secours équipée de son détendeur;
- une couverture isothermique;
- un moyen de rappeler un plongeur en immersion depuis la surface, lorsque la plongée se déroule en milieu naturel, au départ d'une embarcation; ainsi qu'éventuellement un aspirateur de mucosités.

Ils ont en outre le matériel d'assistance suivant :

- une tablette de notation;
- un jeu de tables permettant de vérifier ou recalculer les procédures de remontées des plongées réalisées au-delà de l'espace proche.

Les matériels et équipements nautiques des plongeurs sont conformes à la réglementation en vigueur et correctement entretenus.

Art.9 : L'activité de plongée est matérialisée selon la réglementation en vigueur.

## **Titre 4 - Équipement des plongeurs**

Art.10 : Sauf dans les piscines ou fosses de plongée dont la profondeur n'excède pas six mètres, les plongeurs évoluant en autonomie et les guides de palanquée sont équipés chacun d'un système gonflable au moyen de gaz comprimé leur permettant de regagner la surface et de s'y maintenir, ainsi que des moyens de contrôler personnellement les caractéristiques de la plongée et de la remontée de leur palanquée.

En milieu naturel, le guide de palanquée est équipé d'un équipement de plongée muni de deux sorties indépendantes et de deux détendeurs complets. Les plongeurs en autonomie sont munis d'un équipement de plongée permettant d'alimenter en gaz respirable un équipier sans partage d'embout.

### **Titre 5 : Espace d'évolution et conditions d'évolution**

Art.11: Les plongeurs accèdent, selon leur compétence, à différents espaces d'évolution

- Espace proche : de 0 à 6 mètres
- Espace médian : de 6 mètres à 20 mètres.
- Espace lointain : de 20 mètres à 40 mètres.

Dans des conditions matérielles et techniques favorables, l'espace médian et l'espace lointain peuvent être étendus dans la limite de 5 mètres.

La plongée subaquatique autonome à l'air est limitée à 60 mètres. Un dépassement accidentel de cette profondeur de 60 mètres est autorisé dans la limite de 5 mètres.

En cas de réimmersion, tout plongeur en difficulté est accompagné d'un plongeur chargé de l'assister.

L'annexe III fixe les conditions d'évolution des plongeurs en fonction de leur niveau.

Art.12 : Une palanquée constituée de débutants ne peut évoluer que dans l'espace proche. En fin de formation technique conduisant au niveau 1 de plongeur, celle-ci peut évoluer dans l'espace médian sous la responsabilité d'un guide de palanquée.

Art. 13 : Une palanquée constituée de plongeurs de niveau 1 ne peut évoluer que dans l'espace médian et sous la responsabilité d'un guide de palanquée. En fin de formation technique conduisant au niveau 2, celle-ci peut évoluer dans l'espace lointain, sous la responsabilité d'un enseignant qualifié.

Art.14 : A l'issue d'une formation adaptée, le directeur de plongée peut autoriser les plongeurs majeurs de niveau 1 à plonger en équipe dans une zone n'excédant pas dix mètres, dans les conditions suivantes :

- Cette zone de plongée est dépourvue de courant et présente une visibilité verticale égale à la profondeur;
- Aucun point de cette zone ne doit être éloigné de plus de trente mètres d'un point fixe d'appui;
- Cette zone est surveillée, en surface, par deux personnes possédant au minimum l'une, le niveau 3 d'encadrement et l'autre le niveau 4 de plongeur, prêtes à intervenir à tout moment à l'aide d'une embarcation;
- Un des surveillants se tient en permanence prêt à plonger;
- L'obligation d'embarcation n'est pas applicable aux fosses de plongée;
- Un même groupe de deux surveillants ne peut prendre en charge plus de cinq équipes.

Art.15 : Les plongeurs majeurs de niveau 2 sont, sur décision du directeur de plongée, autorisés à plonger entre eux dans l'espace médian.

Si la palanquée est constituée de plongeurs majeurs de niveaux 2 et 3, celle-ci n'est autorisée à évoluer que dans l'espace médian.

Art.16 : Les plongeurs de niveau égal ou supérieur au niveau 2 sont, sur décision du directeur de plongée, autorisés à plonger en autonomie.

En l'absence du directeur de plongée, les plongeurs de niveau 3 et supérieurs peuvent plonger entre eux et choisir le lieu, l'organisation et les paramètres de leur plongée.

### **Titre 6 : Dispositions générales**

Art.17 : Les dispositions du présent arrêté ne sont pas applicables à l'apnée, à la plongée archéologique, souterraine ainsi qu'aux parcours balisés d'entraînement et de compétition d'orientation subaquatique.

Art.18 : L'arrêté du 20 Septembre 1991 modifié relatif aux conditions de garanties de techniques et de sécurité dans les établissements organisant la pratique et l'enseignement des activités subaquatiques sportives et de loisirs autonome à l'air est abrogé.

Art.19 : Le directeur des sports et le directeur du transport maritime, des ports et du littoral et les préfets sont chargés, chacun en ce qui le concerne, de l'exécution du présent arrêté, qui sera publié au Journal Officiel de La République Française.

Fait, à Paris le 22 juin 1998

La ministre de la jeunesse et des sports,

Pour la ministre et par délégation :

Le directeur des sports

**P. VIAUX**

Le ministre de l'équipement, des transports et du logement,

Pour le ministre et par délégation :

Le directeur du transport maritime, des ports et du littoral :

**C. GRESSIER**

**ANNEXE I****NIVEAUX DE PRATIQUE DES PLONGEURS ET  
EQUIVALENCES DE PREROGATIVES**

Cette annexe concerne les niveaux de pratique des plongeurs et équivalences de prérogatives entre les différents brevets de plongeurs délivrés par la FFESSM (Fédération française d'études et de sports sous-marins) et la FSGT (Fédération sportive et gymnique du travail), les attestations de niveaux délivrées par les autres organismes membres de droit du Comité Consultatif de l'enseignement sportif de la plongée subaquatique et les brevets CMAS (Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques).

Les attestations de niveaux et brevets doivent justifier que leurs titulaires ont démontré un niveau technique au moins équivalent à celui des brevets de même niveau de la FFESSM (Fédération française d'études et de sports sous-marins) et organisés dans des conditions similaires de certification et de jury.

Les moniteurs titulaires du niveau 3 d'encadrement, adhérents d'un des organismes membre de droit du comité consultatif, peuvent établir un certificat de compétences, à l'issue d'une ou plusieurs plongées d'évaluation organisées dans le respect du présent arrêté. Ce certificat reste la propriété du moniteur, il n'est pas remis au plongeur et n'est valable que dans le cadre de l'établissement qui l'a délivré. Les plongeurs bénéficiaires de ce certificat obtiennent des prérogatives identiques à celles qui sont référencées dans le tableau figurant à la présente annexe sans dépasser celles du niveau 3 (P 3).

Niveau de prérogative de plongeurs	BREVETS			ATTESTATION DE NIVEAU	
	FFESSM Fédération française d'études et de sports sous-marins	CMAS Fédération mondiale des activités subaquatiques	FSGT Fédération sportive et gymnique du travail	ANMP Association nationale des moniteurs de plongée	SNMP Syndicat national des moniteurs de plongée
Niveau 1 P1	Plongeur N1	Plongeur 1 étoile	Plongeur N1	Plongeur	Plongeur
Niveau 2 P2	Plongeur N2	Plongeur 2 étoiles	Plongeur N2	Equipier	Plongeur confirmé
Niveau 3 P3	Plongeur N3	Plongeur 3 étoiles	Plongeur N3	Autonome	Plongeur autonome
Niveau 4 P4	Plongeur N4 capacitaire	Plongeur 3 étoiles (*)	Guide de palanquée	Guide de palanquée	Guide de palanquée
Niveau 5 P5	Qualification de Directeur de plongée (**)		Qualification de Directeur de plongée (**)		Directeur de plongée (**)

(\*) Certifié à l'étranger

(\*\*) La qualification Directeur de plongée (Niveau 5) ne pourra être exercée qu'à titre bénévole.

**ANNEXE II****NIVEAUX DE L'ENCADREMENT**

Niveau de l'encadrement	ENSEIGNEMENT BÉNÉVOLE			ATTESTATION DE NIVEAU
	FFESSM Fédération française d'études et de sports sous-marins	CMAS Fédération mondiale des activités subaquatiques	FSGT Fédération sportive et gymnique du travail	BREVETS D'ÉTATS
Niveau 1 E1	Initiateur		Initiateur	
Niveau 2 E2	Initiateur + P4 ou P4 stagiaire pédagogique (*)	Moniteur 1 étoile	Aspirant Fédéral	Stagiaire pédagogique (**)
Niveau 3 E3	Fédéral 1 <sup>er</sup> degré	Moniteur 2 étoiles	Fédéral 1 <sup>er</sup> degré	Brevet d'Etat d'éducateur sportif du 1 <sup>er</sup> degré (BEES1)
Niveau 4 E4	Fédéral 2 <sup>e</sup> degré	Moniteur 3 étoiles	Fédéral 2 <sup>e</sup> degré	Brevet d'Etat d'éducateur sportif du 2 <sup>e</sup> degré (BEES2)
Niveau 5 E5				Brevet d'Etat d'éducateur sportif du 3 <sup>e</sup> degré (BEES3)

(\*) Pour obtenir les prérogatives attachées au niveau 2 d'encadrement (E2), le P4 en formation pédagogique est assujéti à la présence sur le site de plongée d'un cadre formateur E3 minimum.

(\*\*) stagiaire pédagogique dans le cadre d'une formation reconnue par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, conduisant au BEES1 de plongée subaquatique.

**ANNEXE III a et III b**

III a	CONDITIONS DE PRATIQUE DE LA PLONGÉE EN MILIEU NATUREL "EN ENSEIGNEMENT"		
Espaces d'évolution	Niveau de pratique des plongeurs	Compétence minimum de l'encadrant de palanquée	Effectif max. de la palanquée encadrement non compris
Espace proche 0 - 6 mètres	Baptême	E1	1
	Débutant	E1	4 + 1 P4 éventuellement
Espace médian (*) 6 - 20 mètres	Débutant en fin de formation	E2	4 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P1	E2	4 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P2	E2	4 + 1 P4 éventuellement
Espace lointain (*) 20 - 40 mètres	Niveau P1 en fin de formation	E3	2 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P2	E3	2 + 1 P4 éventuellement
Au delà des 40 mètres et dans la limite des 60 mètres	Niveau P3, P4, P5	E4	3 + 1 E4 éventuellement

III b	CONDITIONS DE PRATIQUE DE LA PLONGÉE EN MILIEU NATUREL "EN EXPLORATION"		
Espace d'évolution	Niveaux de prérogatives des plongeurs	Compétence minimum du guide de palanquée	Effectif max. de la palanquée guide non compris
Espace proche 0 - 6 mètres	Débutant	P4	4 + 1 P4 éventuellement
Espace médian (*) 6 - 20 mètres	Débutant en fin de formation	P4	4 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P1	P4	4 + 1 P4 éventuellement
	Niveau P1	En surface : E3 + P4 quand autonomie dans la zone des 10 mètres	5 équipes
	Niveau P2	Autonomie	3
Espace lointain (*) 20 - 40 mètres	Niveau P2	P4	4
Au delà des 40 mètres et dans la limite des 60 mètres	Niveau P3, P4, et P5	Autonomie	3

E1, E2, E3, E4 = Niveaux d'encadrement

P1, P2, P3, P4, P5 = Niveaux de pratique

(\*) Dans des conditions favorables, les espaces médian et lointain peuvent être étendus dans la limite des 5 mètres. La plongée est limitée à 60 mètres avec possibilité de dépassement accidentel de 5 mètres.

## **ANNEXE IV**

### **CONTENU DE LA TROUSSE DE SECOURS**

La trousse de secours comprend au minimum :

- des pansements compressifs tout préparés (grands et petits modèles : 1 boîte de chaque) ;
- un antiseptique local de type Amonium quaternaire (1 tube) ;
- une crème antiactinique (1 tube) ;
- une bande de type Velpeau de 5 cm de large ;
- de l'aspirine en poudre non effervescente.

## **REACTIONS ET INTERVENTION FACE A UN ACCIDENT DE PLONGEE**

Entériné par le Comité Directeur National le 13/10/02 avec mise en application immédiate

La délivrance de la compétence « réactions et intervention face à un accident de plongée » relève de la Commission Technique Nationale.

**La formation conduisant à la délivrance de cette compétence a pour objet l'acquisition des savoirs et savoir-faire nécessaires à la bonne exécution des gestes destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime d'accident de plongée, avant sa prise en charge par les services de secours.**

### **CONTENUS DE FORMATION**

Les contenus de formation sont décrits dans un tableau joint en annexe, et sont déclinés suivant 7 capacités.

### **CONDITIONS - FORMATION - VALIDATION**

Etre titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

L'âge minimum requis est de 16 ans. Les candidats de moins de 18 ans doivent présenter une autorisation écrite du responsable légal.

Les acquis peuvent être validés en une ou plusieurs séances.

En ce qui concerne les capacités numérotées 4, 5 et 6, le volume horaire global de formation alloué devrait être au minimum de 8 heures.

Cette formation, essentiellement pratique, est effectuée à partir de démonstrations, de l'apprentissage des gestes et de mises en situations d'accidents simulés.

### **VALIDATION ET DÉLIVRANCE DE LA COMPÉTENCE**

**a)** Les capacités 1, 2, et 3 de la compétence sont enseignées, attestées et validées par au minimum un moniteur MF1 ou BEES1 licencié à la FFESSM.

**b)** Les capacités 5 et 6 de la compétence sont enseignées, attestées et validées par l'une des personnes suivantes :

- un ex-formateur de CFPS (ce dernier devant avoir 3 ans pleins, soit au plus tard au 13/10/05, être titulaire de l'AFPS plus AFCPSAM délivrés par la Sécurité Civile, Ministère de l'Intérieur),
- un enseignant au minimum initiateur de club, par ailleurs titulaire de l'AFPS plus AFCPSAM (ou diplôme équivalent) délivrés par la Sécurité Civile, Ministère de l'Intérieur,
- un moniteur national de secourisme (diplôme délivré par la Sécurité Civile, Ministère de l'intérieur) ou moniteur de Premiers Secours Sécurité Civile licenciés.
- un médecin fédéral.

**c)** Les capacités 4 et 7 de la compétence sont enseignées, attestées et validées indistinctement par l'un ou l'autre des évaluateurs susnommés (paragraphes a et b).

**L'acquisition de cette compétence est matérialisée sur le passeport de plongée par la signature des formateurs (rubrique RIFAP). Une attestation type est également disponible et téléchargeable sur site.**

## EXIGIBILITÉ

Le tableau ci-dessous indique les conditions d'exigibilité de la compétence RIFAP pour se présenter aux différents brevets fédéraux de plongée.

Les conditions spécifiques sont fixées et précisées dans les conditions d'inscription, dûment décrites dans le Manuel du Moniteur.

NIVEAU DE PLONGÉE	EXIGIBILITÉ
PLONGEUR NIVEAU I	FACULTATIF
PLONGEUR NIVEAU II	FACULTATIF
PLONGEUR NIVEAU III	OBLIGATOIRE
PLONGEUR NIVEAU IV	OBLIGATOIRE
INITIATEUR	OBLIGATOIRE
MONITEUR FÉDÉRAL 1°	OBLIGATOIRE
MONITEUR FÉDÉRAL 2°	OBLIGATOIRE

## LES ÉQUIVALENCES

En raison de la spécificité du RIFAP il n'existe pas d'équivalence directe avec des niveaux de secouristes Sécurité Civile.

Les médecins et les infirmiers anesthésistes licenciés à la FFESSM ont par équivalence les capacités 4, 5, 6 et 7 constitutives de la compétence RIFAP.

Les titulaires de l'AFPS plus AFCPSAM (ou diplôme équivalent) délivrés par la Sécurité Civile, Ministère de l'Intérieur et licenciés à la FFESSM, ont par équivalence les capacités 4, 5, 6 et 7 constitutives de la compétence RIFAP.

Les plongeurs titulaires du CFPS ou équivalent, délivré jusqu'au 22/09/01, ont de fait l'équivalence du RIFAP.

## RECYCLAGE

Il est vivement recommandé à tous les titulaires de la compétence RIFAP de maintenir opérationnel leur savoir-faire aussi bien sur l'utilisation et l'entretien du matériel que sur la pratique des gestes essentiels afin de pouvoir assurer efficacement la sécurité de tous.

Une réactualisation des connaissances devrait être effectuée régulièrement (au moins tous les trois ans).

## CHARTE DE QUALITÉ

### Equipe régionale d'animation

Nonobstant les conditions usuelles de délivrance de la compétence RIFAP à l'échelon club (paragraphes I-2 et I-3 ci-dessus), les CTR peuvent s'entourer d'une équipe régionale d'animation, en vue de la formation puis de la délivrance de la compétence RIFAP.

Cette équipe doit privilégier les compétences suivantes:

— Compétences pointues dans le domaine du secourisme

— Compétences pédagogiques adaptées.

— Expérience de terrain : formateur de secouristes, moniteur, médecin fédéral, etc...

### **Délivrance des diplômes de la sécurité civile**

La FFESSM est habilitée à délivrer certains diplômes de la Sécurité Civile, et notamment l'AFPS et l'AFPCPSAM sous certaines conditions, via un agrément mis en place avec la Préfecture de chaque département (arrêté du 6 mars 1996 dans le fascicule des règlements).

Le développement de ces agréments départementaux est fortement recommandé, puisqu'ils apportent un enrichissement indiscutable dans la formation aux premiers secours (obtention de l'AFPS et de l'AFPCPSAM).

### **ABRÉVIATIONS**

AFPS : Attestation de Formation aux Premiers Secours.

AFPCPSAM : Attestation de Formation Complémentaire aux Premiers Secours Avec Matériel.  
(Exigé notamment pour le BEES1)

CFAPSE : Certificat de Formation Aux Premiers Secours en Équipe.  
(A remplacé l'option Ranimation).

BNS : Brevet National de Secourisme. Existait avant la mise en place de l'AFPS, n'est plus délivré depuis.

BNPS : Brevet National de Premiers Secours. Examen organisé par la Sécurité Civile après l'obtention de l'AFPS en remplacement du BNS, n'est plus délivré aujourd'hui.

RANIMATION : mention Ranimation du BNS. A été remplacée par le CFAPSE.

CFPS : Certificat fédéral de premiers secours, existant avant la mise en place du RIFAP.  
Ce diplôme n'est plus délivré depuis le 22/09/01

**Compétence : Réactions et interventions face à un accident de plongée**

	<b>Connaissances, savoir faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
1	Communication entre plongeurs lors d'un accident de plongée.	Connaissance des signes normalisés de la FFESSM et réponses adaptées aux circonstances de l'accident.	Rapidité d'intervention et prise en charge de l'accidenté.
2	Mise en sécurité de l'accidenté.	Réaliser une technique de tractage puis de hissage sûre et adaptée à l'embarcation utilisée, pour mettre l'accidenté hors d'eau et le débarrasser de toute entrave aux fonctions vitales	Maîtrise du tractage, maîtrise du hissage, mise en sûreté de l'accidenté.
3	Récupération des plongeurs de la palanquée.	Vérifier la composition de la palanquée, relever ses paramètres de plongée, et assurer le regroupement du matériel de celle-ci.	Le plongeur doit recueillir le maximum d'éléments permettant la prise en charge et la surveillance de la palanquée.
4	Coordination et partage des différentes opérations liées à l'accident.	Rôle de chacun en fonction des compétences présentes. Assurer la liaison entre les divers intervenants.	Maîtriser la gestion de crise.
5	Prise en compte des malaises de la victime et évaluation des fonctions vitales	Reconnaissance des signes liés aux accidents de plongée et surveillance	Le plongeur doit rassurer, interroger et analyser les détresses de la victime. Il doit surveiller l'évolution de l'état de la victime.
6	Mise en œuvre des techniques adaptées à l'état de la victime.	Respect des recommandations de la Commission Médicale et de Prévention Nationale en matière d'accidents, dont : - Ranimation cardio-ventilatoire - Inhalation - Insufflation O <sub>2</sub> à 100% à 15 litres par minute - Eau et aspirine 500 mg maximum en une prise, sauf allergie à l'aspirine ou refus de l'accidenté.	Application des techniques.
7	Appel aux secours. Passation des informations aux urgences et suivi	Adaptation des procédures d'appel aux conditions de pratique de l'activité. En mer : connaissance des procédures d'appel par moyen maritime (VHF)	Transmission auprès des organismes de secours adaptés (en mer : CROSS) des éléments concernant la victime et la situation de l'accident

**La mise en place de la formation, essentiellement pratique, puis de l'évaluation de cette compétence, pourra être faite en milieu naturel et/ou en piscine. Elle sera effectuée à partir de démonstrations, de l'apprentissage des gestes et de mises en situations d'accidents simulés.**

*La délivrance de cette attestation de compétence engage la responsabilité du ou des formateurs qui certifient qu'ils ont eux-mêmes constaté les aptitudes du candidat telles que définies dans les contenus de formation de ce module.*



## **2<sup>EME</sup> PARTIE**

# **ORGANISATION D'UNE SEANCE TECHNIQUE DE PLONGEE EN PISCINE**

**DUSSARAT Lucien** Instructeur Régional Ile de France  
**BOUDON Alain** MF1

## 1 - RAPPELS DES PREROGATIVES D'UN INITIATEUR

**a) Surveillance et organisation** des séances en piscine n'excédant pas 6 mètres de profondeur.

**b) Responsabilité** d'enseignement en piscine, à l'exception des puits de plongée.

**c) Participation** aux jurys du brevet niveau 1.

**d) Entraînement** aux exercices du débutant au plongeur autonome niveau 2 dans les limites d'une profondeur de 6 mètres.

Les initiateurs club brevetés capacitaire niveau 4 de la FFESSM (ancien deuxième échelon) peuvent enseigner au sein d'un club la plongée dans la zone des 20 mètres (jusqu'à l'autonome niveau 2) sous la direction d'un moniteur premier degré, sauf avis contraire du président du club.

## 2 - LES ETAPES DE L'ORGANISATION

### 2.1 - AVANT LA SEANCE

- Enregistrer les élèves et les encadrants,
- Vérifier l'administratif,
- Contrôler les acquis,
- Comptabiliser le matériel disponible,
- Définir chaque groupe de travail:
  - . composition (répartition des élèves),
  - . choix de l'encadrant,
  - . matériel utilisé,
  - . programme de la séance,
  - . consignes particulières.

Il faut répondre aux questions :

- qui fait quoi
- ou
- avec qui
- avec quoi

### 2.2 - PENDANT LA SEANCE

- s'assurer de la surveillance générale du bassin.

### 2.3 - APRES LA SEANCE

- s'assurer que personne ne reste dans et autour du bassin,
- s'assurer du rangement du matériel,
- s'assurer que chaque groupe a fait le bilan de la séance,
- fixer le programme de la prochaine séance,
  - se renseigner sur les éventuels incidents, agir si nécessaire.

### 3 - REGLE DIRECTRICE

Elle s'applique à toutes les étapes de l'enseignement de la plongée.

Les plongeurs s'entraînent dans le but d'effectuer des plongées de **loisir** en milieu naturel, **en toute sécurité**.

**Loisir** et **sécurité** sont les 2 axes directeurs qui doivent rester à l'esprit de tout encadrant organisant des séances techniques de plongée.

### 4 - CRITERES A PRENDRE EN COMPTE

#### 4.1 - ADMINISTRATIF

Il est impératif de vérifier ou de faire vérifier avant la première séance que tout nouveau plongeur à son dossier administratif à jour :

- inscription au club,
- licence, assurance,
- certificat médical,
- personne à prévenir en cas d'accidents,
- conditions de candidature remplies,
- etc....

#### 4.2 - LA SECURITE (NORMES)

Mise en place des conditions élémentaires de sécurité:

- téléphone de secours (avec les numéros d'appel affichés),
- oxygène accessible et en état de fonctionnement,
- infirmerie ouverte,
- pharmacie ouverte.

Il faut respecter les réglementations des organismes dont les plongeurs dépendent :

- réglementation fédérale (arrêté ministériel du 22 juin 98),
- réglementation du club,
- réglementation du site,
- etc.

#### 4.3 - LES ELEVES

Pour la répartition dans les différents groupes il faut prendre en compte les facteurs suivants :

- niveau de compétence,
- affinités entre eux,
- âge,
- capacité physique,
- état psychologique,
- nombre,
- motivations et objectifs.

#### 4.4 - LES ENCADRANTS

Les mêmes facteurs que pour les élèves sont à prendre pour la répartition des encadrants.

#### **4.5 - LE MATERIEL UTILISE**

Il faut prendre en compte le matériel utilisé par l'enseignant.

- blocs,
- détendeurs,
- gilets,
- planches,
- ballons,
- lignes d'eau,
- manequin, etc...

#### **4.6 - LES MOYENS DISPONIBLES**

En plus du matériel, vous devez prendre en compte les moyens propres à votre site (piscine):

- mise à disposition de salle de cours,
- utilisation d'un rétroprojecteur, tableau papier .....,
- fosse sous le plongeur grande hauteur,
- dimensions du bassin (longueur et nombre de lignes d'eau),
- durée de mise a disposition des moyens.

### **5 - REGLES GENERALES**

- Garder un encadrant E1 minimum qui sera responsable du bassin. Il assurera :
  - la sécurité générale,
  - la discipline des participants
  - la surveillance des différents groupes,
  - le dispatching des retardataires vers leur groupe.
- Se réserver un encadrant ou un plongeur N4 pour les baptêmes.
- Faire le choix de répartition des encadrants, les plus compétents vers les groupes débutants par exemple. (il est possible de les réserver pour les groupes plus performants)
- Se réserver le maximum d'encadrants pour les débutants et la pédagogie avec bloc. Limiter le nombre d'élèves dans les groupes débutants (4 par exemple).
- Les plongeurs autonomes à partir de niveau 2 compris peuvent s'entraîner seuls à condition de suivre un programme défini par le responsable de bassin. Le responsable de bassin doit les surveiller.

### **6 - EXEMPLE D'UNE SEANCE PISCINE A ORGANISER**

#### **6.1 - DEFINITION DU PROBLEME A RESOUDRE**

- Vous êtes responsable de l'organisation d'une séance de 1h30, à la piscine de Puteaux.
- Vous disposez de 15 bouteilles et détendeurs, ainsi que du matériel propre à la piscine (lignes d'eau, planches, ballons, etc...). Tous les plongeurs sont équipés de leur matériel personnel (palmes, masque, tuba, ceinture).

- L'effectif se répartit comme suit :

- encadrement : 2 initiateurs niveau 2  
1 initiateur niveau 3  
2 initiateurs niveau 4
- plongeurs : 3 baptêmes dont un chasseur,  
9 préparations niveau 1 (BE),  
9 préparations niveau 2,  
1 niveau 4.

Donnez pour chaque groupe :

- Sa composition,
- Le matériel utilisé,
- Le programme de la séance.

## 6.2 - RESOLUTION DU PROBLEME AVEC 1 TABLEAU

Pour résoudre un problème d'organisation, la méthode du tableau explicitée ci dessous peut être utilisée. (une autre méthode est explicité dans l'annexe 2 en fin du document)

- Chaque ligne du tableau débute par un encadrant disponible sur le bassin.(on commence du moins gradé au plus gradé)
- Chaque colonne du tableau débute par un groupe d'élèves.(on commence par le groupe de niveau le plus faible pour aller au groupe de niveau le plus élevé).

ENCADREMENT	GROUPES D'ELEVES				BLOCS UTILISES	BLOCS DISPONIBLES

- L'avant dernière colonne informe sur le nombre de blocs et de détenteurs utilisés par chaque groupe.

- La dernière colonne informe sur le nombre de blocs et de détenteurs disponibles.

- L'affectation d'un groupe à un encadrant se fait en épaississant le trait du rectangle à l'intersection de la ligne de l'encadrant et de la colonne du groupe d'élèves. A l'intérieur du rectangle (qui doit être assez grand) il faut noter le programme de la séance.

ENCADREMENT	GROUPES D'ELEVES				BLOCS UTILISES	BLOCS DISPONIBLES
		4 élèves préparant le niveau 1				
E1						
E1		saut droit + vidage de masque			5	10
E2						

- A l'extrémité de la ligne pour l'encadrant indiquer le nombre de blocs utilisés (4 élèves + 1 encadrant = 5 blocs), et le nombre de blocs restant pour les autres groupes. (10 si le nombre au départ était 15)

- Suivant le nombre d'encadrants disponibles, vous pouvez répartir un groupe d'élèves préparant le même niveau entre 2 encadrants. La colonne de ce groupe d'élèves sera donc coupée en deux.

ENCADREMENT	GROUPES D'ELEVES			BLOCS UTILISES	BLOCS DISPONIBLES	
		9 préparations niveau 2				
		5	4			
					15	
E1		programme 1		6	9	
E1			programme 2	5	4	

- Si votre séance piscine dure 1h30, et si vous désirez faire 2 demi - séances pour chaque groupe de 45 minutes, vous pouvez utiliser 2 tableaux (un par séance de 45 minutes). Si vous désirez n'utiliser qu'un seul tableau, il suffit de prévoir 2 lignes pour chaque encadrant (une ligne par unité de 45 minutes).

ENCADREMENT	GROUPES D'ELEVES			BLOCS UTILISES	BLOCS DISPONIBLES
		4 préparations niveau 1	5 préparations niveau 2		
E1					
E1 Pierre			programme 1	6	9
			programme 2	0	15
E2					

Première demi - séance :

L'encadrant E1 (Pierre) enseigne aux élèves préparant le niveau 2, c'est une séance avec blocs.

Deuxième demi - séance :

Ce même encadrant E1 enseigne aux mêmes élèves, c'est une séance (sans bloc) de palmage ou de cours théoriques, par exemple.

### 6.3 - SOLUTION DU PROBLEME

Le tableau ci après montre une solution possible à l'organisation de la séance en piscine définie en 6.1.

ENCADREMENT	GROUPES D'ELEVES						BLOCS/ détendeurs	BLOCS détendeurs	
	baptêmes	9 préparations niveau 1		9 préparations niveau 2		niveau 4			
	3	5	4	5	4	1	UTILISES	DISPONIBLES	
E1	baptêmes + palmage						aide aux baptêmes	3	12
E1		saut droit + vidage de masque						6	6
E1			interpretati -on des signes + capelé					5	1
E2				perfo. palmage + endurance + apnée				0	1
E2 surveillance bassin					perfo. palmage + endurance + apnée			0	1

## EPREUVES D'ORGANISATION

### EPREUVE N°1

- Vous devez organiser une séance de plongée dans votre club. La durée de la séance est de 1h30.
- Vous disposez de 13 bouteilles et de 13 détendeurs.
- Votre effectif d'encadrement est de 3 initiateurs E1 (vous compris).
- Le niveau des élèves se répartit de la façon suivante :
  - 4 baptêmes
  - 8 débutants
  - 8 niveau 1 préparant le niveau 2.
  - 1 plongeur N4
  
- Donnez la composition des groupes, le matériel utilisé, le programme de chaque groupe.

**EPREUVE N°2**

- Vous êtes responsable de l'organisation d'une séance de 1h30, à la piscine de ...
- Vous disposez de 15 bouteilles et détendeurs, ainsi que du matériel propre à la piscine (lignes d'eau, planches, cerceaux, etc...). Tous les plongeurs sont équipés de leur matériel personnel (palmes, masque, tuba, ceinture..)

L'effectif se répartit comme suit :

- . Encadrement :
  - 2 initiateurs niveau 2
  - 2 initiateurs niveau 4
  
- . Plongeurs :
  - 2 baptêmes
  - 6 préparations niveau 1
  - 6 préparations niveau 2
  - 8 titulaires du niveau 2
  - 2 titulaires du niveau 4
  
- Donnez pour chaque groupe : la composition, le programme, le matériel utilisé.

**EPREUVE N°3**

CONTEXTE :           une séance de 1h30  
                  piscine de 50m et 8 lignes d'eau  
                  profondeur maximale, 5.80 mètres  
                  6 lignes pour le club de plongée  
                  2 lignes pour le club de natation

Vous disposez de 20 blocs et détendeurs, 10 gilets ou bouées de sécurité, ainsi que du matériel propre à la piscine.(lignes d'eau, planches, cerceaux, 2 mannequins...).Tous les plongeurs sont équipés de leur matériel personnel.(palmes, masque, tuba, ceinture).

L'effectif se reparti comme suit:

- 2 initiateurs niveau 2 de plongeur
- 2 initiateurs niveau 4 de plongeur

Plongeurs :

- 2 baptêmes
- 6 préparations niveau 1
- 6 préparations niveau 2
- 10 titulaires du niveau 2 (dont 4 préparant initiateur)
- 2 titulaires niveau 4
- 1 titulaire niveau 3
- 5 plongeurs uniquement intéressés par l'entraînement chasse

Donnez pour chaque groupe :

La composition, le programme, le matériel utilise et faire apparaître le surveillant de bassin.

**AUTRE METHODE POUR L'ORGANISATION DE SEANCE.**

<b>MONITEURS</b>	<b>E1</b>	<b>E1</b>	<b>E1</b>	<b>E2</b>	
<b>1° groupe d'élèves</b>	contenu de la séance				
<b>2° groupe d'élèves</b>		contenu de la séance			
<b>3° groupe d'élèves</b>			contenu de la séance		
<b>4° groupe d'élèves</b>				contenu de la séance	
<b>nombre de blocs</b>	5	4	0	0	<b>TOTAL = 9</b>
<b>noms des élèves</b>	Pierre Paul Henri Rémi Olivier	Denis Alain Lucien Loic			

Si la séance est composée de 2 demi-séances, il faudra remplir 2 tableaux distincts.



## **3<sup>EME</sup> PARTIE**

# **PEDAGOGIE ET PREVENTION DES ACCIDENTS**

**POINCELET Patrick** Instructeur Régional Ile de France  
Moniteur diplômé d'état

# 1 - PLAN TYPE DE PEDAGOGIE PREPARATOIRE OU PRATIQUE

- |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20% du temps | <ul style="list-style-type: none"><li>- présentation moniteur - élève (accueil)</li><li>- définir le but de l'exercice (aisance, sécurité, examen)</li><li>- situer l'exercice dans la progression</li><li>- s'assurer des pré requis</li><li>- définir l'aire d'évolution (zone d'immersion, profondeur)</li><li>- présenter le matériel nouveau si nécessaire</li><li>- développer l'exercice</li><li>- insister sur les préventions des accidents</li><li>- présenter le déroulement de la séance (ordre de passage)</li></ul> |
| 70% du temps | <ul style="list-style-type: none"><li>- équipement et mise à l'eau</li><li>- rappel des consignes de sécurité</li><li>- contrôle des acquis</li><li>- démonstration éventuelle</li><li>- exécution par l'élève</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10% du temps | <ul style="list-style-type: none"><li>- sortie de l'eau et déséquipement</li><li>- critiques et corrections individuelles</li><li>- présentation de l'exercice suivant .</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 2 - PLAN DU COURS

### 2.1 - JUSTIFICATIF

Attire l'attention des élèves.  
C'est le pourquoi du cours.

### 2.2 - ACQUIS NECESSAIRES

Ce sont les gestes que doivent parfaitement maîtriser vos élèves avant de passer à l'exercice proposé.

### 2.3 - ORGANISATION GENERALE

C'est la mise en place du cours .

### 2.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

Ce sont les règles de sécurité impératives à rappeler ou à mettre en place.

### 2.5 - DEVELOPPEMENT

#### INITIATION

C'est l'explication détaillée de l'exercice.

#### PERFECTIONNEMENT

Ce sont les actions amenant à la réalisation totale de l'exercice et à sa maîtrise parfaite.

### 2.6 - FAUTES A EVITER - CORRECTIFS

Ce sont les fautes les plus courantes commises et les correctifs à apporter pour l'acquisition de l'exercice par vos élèves.

**Causes** : fautes les plus courantes

**Conséquences** : échec de l'élève ou mauvaise réalisation du geste demandé

**Correctifs** : Ce qu'il faut dire ou faire pour corriger ou améliorer.

### 2.7 - EVALUATION

C'est ce que vous devrez prendre en compte pour savoir si un exercice est bien maîtrisé par un élève, avant de continuer la progression .

## 3 - LE BAPTEME DE PLONGEE

### **1<sup>ère</sup> partie**

#### **3.1 - PRESENTEZ VOUS.**

Commencez toujours pour vous présenter « bonjour, je m'appelle ..... et vous ? »  
Ensuite établissez un dialogue au cours duquel vous poserez un certain nombre de questions importantes avant de faire le baptême :

- Est-il possible de se tutoyer ?
- Sait-il nager ?
- Pratique t-il ou a-t-il pratiqué la chasse sous marine ?  
(baptême différent si chasseur sous marin ou s'il s'agit d'un enfant)
- Quelle est sa motivation ?
- Est-il enrhumé ?
- A-t-il des antécédents médicaux connus ?
- Voyez s'il est majeur, sinon demandez une autorisation parentale. (baptême différent si enfant)

### **2<sup>ème</sup> partie**

#### **3.2 - PRESENTEZ VOTRE SEANCE.**

- Où cela va-t-il se passer ?
- Avec qui ?
- Quand ?
- A quelle profondeur va-t-on descendre ?
- Que va-t-on faire dans l'eau ?
- Combien de temps va-t-on y rester ?

#### **3.3 - DECRIVEZ LE MATERIEL UTILISE POUR CE BAPTEME.**

Pour ne pas en oublier suivez un ordre logique : palmes, masque, tuba (éventuellement), ceinture, puis le scaphandre avec la bouteille, le détendeur et son manomètre et le gilet de stabilisation. Si vous faites un baptême en milieu naturel, n'oubliez pas la combinaison .

### **3<sup>ème</sup> partie**

#### **3.4 - EQUIPEMENT.**

Ayez toujours un temps d'avance sur le baptisé, ce qui lui permettra de vous copier et à vous d'être prêt avant lui.

### **3.5 - MISE A L'EAU.**

Vous vous mettez à l'eau le premier. Assurez vous que le baptisé ait pied, sinon le faire descendre dans l'eau équipé de ses palmes et masque, faites le se tenir au bord ou sur un point de flottabilité installé en surface et enfilez lui son scaphandre.

Une fois équipé, faites le respirer un instant le visage immergé. Si tout se passe bien, rappelez lui les consignes de sécurité et immergez vous.

## **4<sup>eme</sup> partie**

### **3.6 - PROMENADE AU FOND .**

Durant cette promenade, vous vous tiendrez en permanence à coté du baptisé en le tenant éventuellement soit par la main soit par la poignée de sa bouteille.

### **3.7 - SORTIE DE L'EAU.**

Vous le déséquiperiez dans l'eau avant de le faire sortir, vous ne sortirez qu'après lui.

### **3.8 - COMMENTAIRES.**

Répondez à ses questions et présentez lui votre club, informez le des documents nécessaires à son inscription, etc. etc.

### **3.9 - ORGANISATION GENERALE**

Vous devrez trouver une profondeur de 3 à 5 mètres maximum avec une mise à l'eau aisée et un fond présentant un intérêt pour le baptisé.

**Attention au baptême de plongée d'un enfant ou d'un chasseur sous marin.**

### **3.9 - PREVENTION DES ACCIDENTS**

Apprenez lui, tout en lui présentant le matériel :

- les signes nécessaires : tout va bien, cela ne va pas très bien + informations complémentaires, toi, moi, monte, descend, équilibre les oreilles (deux doigts pincent le nez par exemple).
- la façon d'équilibrer ses oreilles et son masque.
- et surtout la prévention de la surpression pulmonaire : respiration normale sans jamais la bloquer.
- attention s'il s'agit d'un chasseur sous marin (insistez sur la respiration, ne pas faire d'apnée).



# PEDAGOGIE PREPARATOIRE

## EXERCICES SANS SCAPHANDRE

1. Dissociation bucco nasale.
2. Techniques de Palmage.
3. Techniques de mise à l'eau.
4. Technique d'immersion : Le canard.
5. Technique d'immersion : Le phoque.
6. L'apnée .

# 1 - DISSOCIATION BUCCO NASALE

## 1.1 - JUSTIFICATIFS

Faites prendre conscience et apprenez à vos élèves à dissocier leur respiration nasale et buccale, le visage étant immergé, en vue de la préparation du vidage de masque.

## 1.2 - ACQUIS NECESSAIRES

Vidage du tuba recommandé.

## 1.3 - ORGANISATION GENERALE

Trouvez un endroit pour l'initiation où l'élève a pied ou faites le s'allonger dans l'eau en se tenant au bord.

## 1.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

Faites : - attention à l'inspiration, les fosses nasales étant immergées,  
- commencer l'exercice en gardant le nez pincé avec les doigts,  
- exécuter l'exercice par un seul élève à la fois.

Vous resterez, soit sur le bord au dessus des élèves, soit dans l'eau juste à coté en vous situant de telle façon que vous pourrez tous les voir en même temps.

## 1.5 - DEVELOPPEMENT

### 1.5.1 - INITIATION

Faites leur faire :

- des cycles inspiratoires et expiratoires en mettant le tuba en bouche sans masque le visage immergé  
(faites positionner le masque sur la nuque, la sangle maintiendra le tuba.)
- des expirations nasales après des inspirations buccales sur le tuba (le visage toujours immergé).

Pour faciliter cet exercice, vous pouvez conseiller de positionner la pointe de la langue derrière les dents supérieures avant de souffler par le nez.

### 1.5.2 - PERFECTIONNEMENT

Vous pouvez faire exécuter cet exercice dans différentes positions avec ou sans scaphandre.

Si vous faites exécuter cet exercice en déplacement, pensez à équiper vos élèves de lunettes de piscine pour leur protéger les yeux de l'agression de l'eau traitée.

## 1.6 - FAUTES A EVITER- CORRECTIFS

L'eau au contact des muqueuses des fosses nasales peut provoquer un blocage expiratoire, si cela se produit :

- faites pincer le nez avant d'immerger le visage et faites relâcher très progressivement pour habituer les muqueuses nasales au contact de l'eau.
- Recommandez à vos élèves de **penser** leur action avant de la réaliser.

## 1.7 - EVALUATION

Assurez vous de l'acquisition de cette technique, importante pour l'aquaticité de votre élève, et indispensable à la préparation du vidage de masque. Cet exercice doit être réalisé avec aisance.

## 2 - TECHNIQUES DE PALMAGE

### 2.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez qu'il s'agit d'un système de propulsion en surface ou en immersion, qu'il est impératif de maîtriser pour le confort et la sécurité.

Décrivez les différents styles :

- Ventral : c'est le palmage standard face vers le fond.
- Dorsal : permet de se libérer du poids de la bouteille, de reposer un groupe musculaire ou de prendre un cap en surface.
- Costal : permet de contrôler son cap aussi bien par rapport à un point de repère situé au fond ou en surface, et de se libérer du poids de sa bouteille.
- Sustentation : permet de se maintenir en surface, en position verticale.

### 2.2 - ACQUIS NECESSAIRES

- Savoir nager,
- Savoir vider son tuba.

### 2.3 - ORGANISATION GENERALE

Situez l'initiation sur un plan d'eau calme avec des points d'appuis en surface, ou bien le long du bord du bassin.

### 2.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

- Assurez vous que vos élèves soient munis de palmes adaptées aussi bien en pointure qu'en rigidité.
- Faites attention à leur condition physique et au risque de crampes ou d'essoufflement.
- Vous les ferez évoluer le long du bord de façon à les suivre en marchant, ce qui permet de tous les surveiller en même temps et de les corriger plus efficacement ou en nageant près d'eux s'ils ne sont pas nombreux.

### 2.5 - DEVELOPPEMENT

#### 2.5.1 - INITIATION

Expliquez qu'il s'agit d'un mouvement alternatif des deux jambes (ciseaux), le point de départ est la hanche et que la jambe doit restée tendue, pointes des pieds en extension.

#### **Palmage ventral :**

Faites prendre conscience à vos élèves de l'équilibre dans l'eau, de la position horizontale puis faites les regarder vers le fond devant eux en oblique, le visage dans l'eau (pas la tête).

#### **Palmage dorsal :**

Faites leur casser le corps pour descendre le bassin (comme assis dans un fauteuil) en se regardant palmer. Peut se réaliser avec ou sans le masque / tuba.

#### **Palmage costal :**

Expliquez leur que l'amplitude des mouvements n'étant plus limitée par la surface, les ciseaux peuvent être plus amples. Attention de nager sur le coté opposé au tuba.

#### **Palmage de sustentation :**

Faites faire le même mouvement que le palmage costal mais parfaitement symétrique par rapport à la verticale.

**Palmage capelé** (voir pédagogie pratique chapitre 7):

Signalez qu'avec la bouteille sur le dos, le corps est plus enfoncé et que cela permet une amplitude de mouvement plus importante. D'autre part insistez sur la ventilation.

**2.5.2 - PERFECTIONNEMENT**

Vous pouvez progressivement allonger les distances et faire intervenir le facteur temps et pour augmenter la puissance faire nager avec une planche immergée à la verticale .  
Pour le palmage de sustentation, vous pouvez faire tenir à bout de bras une ceinture lestée ou chronométrer l'exercice.  
Pensez à l'aspect ludique et proposez des séances de jeu (water polo, basket, volley etc.).

**2.6 - FAUTES A EVITER- CORRECTIFS**

causes : trop plier les genoux, pédalage

conséquences : inefficacité du mouvement, fatigue

correctifs : faites étirer les bras devant la tête en étirant en même temps la pointe des pieds.

Vous pouvez faire utiliser une planche à l'horizontale sur l'eau.

Causes : sortir les palmes de l'eau

conséquences : fatigue, diminue la glisse et le rendement, mauvaise pénétration dans l'eau

Correctifs : faites sortir la tête de l'eau pour que le corps soit dans le bon axe, puis mettre le visage dans l'eau (pas la tête) .

Causes : corps cassé, les fesses ressortent

conséquences : fatigue, mauvaise pénétration dans l'eau, mauvaise poussée des jambes donc perte d'énergie

correctifs : idem pédalage .

causes : trop d'amplitude lors de la sustentation

conséquences : bouchon en surface, fatigue, boire la tasse

correctifs : faites limiter l'amplitude du mouvement.

Causes : axe vertical non respecté lors de la sustentation

conséquences : déplacements dans la direction de l'inclinaison

correctifs : faites « sortir la poitrine » pour redresser le corps tout en tirant sur la pointe des pieds.

Causes : mouvement de trop faible amplitude ou trop rapide lors du capelé

conséquences : fatigue, inefficacité, risque d'essoufflement

correctifs : faites augmenter l'amplitude des ciseaux.

Causes : mauvaise respiration

conséquences : fatigue, risque d'essoufflement

correctifs : insistez sur l'expiration, conseillez de souffler par le nez régulièrement.

**2.7 - EVALUATION**

Assurez vous de :

la position correcte, de l'efficacité, d' une bonne glisse sans « vague »,de la fluidité du mouvement et de l'aisance générale.

## 3 - TECHNIQUES DE MISE A L'EAU

### 3.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez que ce sont des méthodes pratiques et sûres pour se mettre à l'eau en partant du bord ( jetée, plage, quai, pont de bateau ou bord de piscine).

### 3.2 - ACQUIS NECESSAIRES

- Lâcher et reprise d'embout (éventuellement),
- Vidage de masque (éventuellement),
- Vidage de tuba ,
- Signe OK de surface.

### 3.3 - ORGANISATION GENERALE

Trouvez une profondeur de 3 à 5 mètres, sans obstacle au fond, avec un promontoire peu élevé surplombant l'eau (plot de départ, pont de bateau, quai, etc.).

### 3.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

- Contrôlez les acquis,
- Limitez la hauteur du saut,
- Rappelez les consignes concernant l'équilibre des oreilles et du masque,
- Signalez que le signe OK de surface doit être adressé à la personne assurant la sécurité de surface et seulement après que le tuba soit purgé et le cycle respiratoire repris,
- Vous vous mettez à l'eau et ferez sauter vos élèves un par un juste devant vous une fois la zone dégagée.

### 3.5 - DEVELOPPEMENT

#### 3.5.1 - INITIATION SAUT DROIT

Après avoir expliqué à vos élèves de s'assurer que la zone de saut soit libre, faites :

- les mettre « au garde à vous » au bord, voilure de palmes au dessus de l'eau,
- fixer la ligne d'horizon loin devant eux,
- maintenir le masque avec la paume de la main ou avec les doigts en crochet sur le dessus. L'autre main le long de la cuisse, c'est cette main qui maintiendra la sangle de la bouteille ou le gilet et qui tirera vers le bas pour éviter que la bouteille ne remonte,
- faire un pas en avant et regrouper les jambes avant de toucher l'eau, en ramenant la deuxième jambe à la première.

Nota : si la hauteur entre la surface de l'eau et le bord n'est pas suffisante, faites faire un pas en avant sans ramener la deuxième jambe à la première. L'élève tombera alors les jambes écartées (pas de géant).

#### 3.5.2 - INITIATION BASCULE DORSALE

Expliquez qu'il s'agit une technique utilisée pour se mettre à l'eau à partir d'un bateau à faible tirant d'air (pneumatique, barge) .

Faites :

- asseoir vos élèves, bouteille à dessus de l'eau,
- basculer en arrière en tenant leur masque et leur bouteille et en pliant les jambes.

### 3.5.3 - INITIATION DEPART DE PLAGES

Expliquez de :

- marcher à reculons en faisant glisser les palmes au sol,
- s'accroupir, se retourner, s'allonger et commencer à palmer dès que la profondeur sera suffisante.

### 3.6 - PERFECTIONNEMENT

- Faites effectuer ces techniques avec la bouteille sur le dos,
- Imposez des zones de saut,
- Augmentez un peu la hauteur des sauts.  
(évitons tout de même le plongeur de 10 mètres !).

### 3.7 - FAUTES A EVITER - CORRECTIFS

causes : regarder la surface de l'eau

conséquences : chute vers l'avant , entrée dans l'eau oblique

correctifs : faites regarder loin devant après s'être assuré que la zone de saut soit libre.

Causes : mal tenir son masque

conséquences : perte ou déplacement

correctifs : insistez sur la façon de le maintenir.

causes : mal tenir sa bouteille

conséquences : elle peut remonter et heurter la tête de l'élève

correctifs : conseillez de garder le bras bien tendu et la main agrippée au bas du gilet ou le pouce passé dans la sangle du harnais.

causes : gilet trop gonflé

conséquences : l'élève fait le bouchon et la bouteille peut heurter sa nuque

correctifs : contrôlez le gonflage avant le saut, le gilet peut être légèrement gonflé mais pas trop.

### 3.8 - EVALUATION

Contrôlez :

- la position de départ,
- si le masque et éventuellement la bouteille sont bien maintenus,
- si le contrôle de la zone de saut est effectué,
- l'axe de pénétration dans l'eau,
- si le signe OK de surface est correctement fait et bien dirigé.

## **4 - TECHNIQUE D'IMMERSION LE CANARD**

### **4.1 - JUSTIFICATIFS**

Expliquez à vos élèves qu'il est facile d'utiliser cette techniques pour s'immerger sans effort et en toute sécurité, avec ou sans bouteille. D'autre part, celle-ci est demandée pour certains brevets de plongeur.

### **4.2 - ACQUIS NECESSAIRES**

- Savoir équilibrer les oreilles et le masque et vider masque (éventuellement) et tuba.
- Connaître les signes : toi, montée, descente, OK de surface.

### **4.3 - ORGANISATION GENERALE**

- Trouvez une profondeur de 3 à 5 mètres avec des points d'appui en surface (bouée de chasse, gilet de stabilisation ) ou le long du bord du bassin.
- Installez sur le fond des points de repères visibles de la surface (plomb, objets lestés).

### **4.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS**

- Contrôlez les acquis,
- Rappelez les consignes concernant l'équilibre des oreilles et du masque et les signes nécessaires,
- Formez des binômes pour auto - surveillance,
- Ne faites effectuer l'exercice que par un seul élève à la fois,
- Conseillez d'effectuer le tour d'horizon à la remontée et de diriger le signe de surface vers la personne assurant la sécurité après avoir repris la respiration.

Vous devrez vous situer, soit dans l'eau à portée de bras de l'élève qui exécute l'exercice, soit sur le bord du bassin si vous faites réaliser l'exercice le long du bord, ce qui vous permet de plus de surveiller tous les binômes en même temps.

### **4.5 - DEVELOPPEMENT**

#### **4.5.1 - INITIATION**

Expliquez et faites :

- Allonger l'élève sur l'eau, bras et jambes tendus,
- Inspirer modérément pour que les poumons ne soient pas trop gonflés et gênent l'immersion,
- Casser le corps au niveau de la ceinture à 90, le point de repère du fond devant se situer à l'aplomb de la ceinture. Si l'angle est bien respecté, le visage se trouvera à l'aplomb de ce repère,
- Jeter les jambes à la verticale en tirant l'eau simultanément avec les bras,
- Commencer à palmer une fois les palmes immergées,
- Assurez la verticalité de la descente en se référant au point de repère du fond,
- Equilibrer les oreilles et le masque,
- Effectuer un tour d'horizon lors de la remontée,
- Faire le signe de surface.

#### 4.5.2 - PERFECTIONNEMENT

- Augmentez progressivement la profondeur et la durée de l'immersion,
- Faites réaliser des exercices complémentaires (vidage de masque, circuit au fond, site de sortie obligé, recherche d'objets).
- Complétez cet exercice en le faisant faire avec une bouteille, il faudra alors en assurer le maintien avec le bras tendu le long du corps, la main tirant le gilet ou le sanglage vers les jambes .

#### 4.6 - FAUTES A EVITER-CORRECTIFS

causes : ne pas plier suffisamment le corps

conséquences : pas d'immersion verticale, traînée importante en surface

correctifs : faites étirer les bras et les pieds.

causes : trop plier le corps

conséquences : le corps pivote autour de la ceinture et s'immerge sur le dos , roulade

correctifs : Faites modérer le coup de rein.

causes : ne pas lever les jambes

conséquences : traînée importante, le corps s'immerge avec difficulté, fatigue

correctifs : Faites mettre le corps en extension et jeter les jambes à la verticale.

causes : plier les genoux

conséquences : roulade, les palmes frappent la surface de l'eau, traînée en surface, mauvaise glisse

correctifs : Faites tendre, les jambes en tirant sur la pointe des pieds et les bras.

causes : jeter les jambes plus loin que la verticale

conséquences : le corps s'immerge sur le dos, mauvaise glisse, axe vertical non respecté

correctifs : Faites réduire l'impulsion du jeté des jambes (barre de natation).

causes : commencer à palmer trop tôt

conséquences : mauvaise glisse, bruyant, inesthétique

correctifs : faites prendre conscience de la taille du plongeur avec ses palmes.

causes : pas de point de repère au fond

conséquences : difficile pour un débutant de contrôler la verticalité de sa descente

correctifs : aménagez le fond si nécessaire, posez des repères.

#### 4.7 - EVALUATION

Assurez vous :

- du cassé et de la fluidité du mouvement (pas ou peu de remous en surface),
- de l'axe des jambes,
- de la descente verticale et de l'équilibre des oreilles et du masque,
- du tour d'horizon, du signe de surface à la remontée.

## **5 - TECHNIQUE D'IMMERSION LE PHOQUE**

### **5.1 - JUSTIFICATIFS :**

Expliquez que cet exercice permet de s'immerger les jambes en premier en augmentant le poids apparent. Rarement utilisé dans la pratique, il s'agit plutôt d'un exercice d'aisance.

### **5.2 - ACQUIS NECESSAIRES**

- Equilibrer les oreilles et le masque,
- Vider masque (éventuellement) et tuba,
- Connaître les signes : montée, descente, toi, OK de surface,
- Palmage de sustentation.

### **5.3 - ORGANISATION GENERALE**

Trouvez un fond plat d'environ 3 mètres et installer des points d'appui en surface (bouée de chasse, gilet de stabilisation gonflé).

### **5.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS**

- Contrôlez les acquis,
  - Rappelez les consignes d'équilibre des oreilles et du masque et les signes nécessaires,
  - Formez des binômes,
  - Ne faites faire l'exercice que par un seul élève à la fois, sous contrôle de son binôme,
  - Conseillez d'effectuer un tour d'horizon à la remontée et le signe de surface, après avoir repris le cycle respiratoire, et en l'adressant à la personne assurant la sécurité,
  - Faites retirer le tuba car il est difficile de le purger en apnée expiratoire,
- Vous devrez vous situer soit dans l'eau à portée de bras de l'élève qui exécute l'exercice soit sur le bord du bassin si l'entraînement se situe juste le long du bord, ce qui vous permet de surveiller tous les binômes en même temps.

### **5.5 - DEVELOPPEMENT**

#### **5.5.1 - INITIATION**

Faites :

- Mettre vos élèves en palmage de sustentation, en même temps pousser sur les palmes pour sortir le buste le plus possible, lever les bras et inspirer à fond,
- Arrêter de palmer et expirer à fond dès que le mouvement arrive à son maximum,
- Garder la pointe des pieds et les jambes tendues durant la descente,
- Equilibrer les oreilles,
- Prendre appui sur le fond et remonter,
- Effectuer un tour d'horizon durant la remontée et le signe de surface une fois le cycle respiratoire repris.

#### **5.5.2 - PERFECTIONNEMENT**

- Augmentez progressivement la profondeur (attention apnée expiratoire).
- Faites effectuer cet exercice avec une bouteille, il suffira pour amorcer la descente d'expirer à fond après avoir si besoin, purgé son gilet. Cette technique plus douce que le canard permet de descendre les pieds en avant et d'équilibrer plus facilement les oreilles.

## 5.6 - FAUTES A EVITER-CORRECTIFS

causes : expiration insuffisante

conséquences : difficulté à s'immerger

correctifs : faites expirer à fond jusqu'au fond.

causes : ne pas arrêter de palmer, mal synchroniser palmage et expiration

conséquences : difficulté à s'immerger

correctifs : détaillez chaque phase de l'exercice .

causes : jambes et pieds mal tendus

conséquences : difficulté à s'immerger et déséquilibre durant la descente

correctifs : faites mettre la pointe des pieds en extension jusqu'au fond.

## 5.7 - EVALUATION

Contrôlez :

- le palmage de sustentation,
- la maîtrise de la descente et l'équilibre oreilles - masque,
- l'aisance de l'apnée expiratoire,
- le tour d'horizon à la remontée et le signe de surface.

## 6 - APNEE

### 6.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez qu'il s'agit d'un entraînement visant à augmenter l'aquaticité. De plus l'apnée est demandée pour certaines épreuves de brevets de plongeur.

### 6.2 - ACQUIS NECESSAIRES

- Techniques de Palmage,
- Techniques d'immersion (le canard),
- Vidage de masque et de tuba,
- Equilibre des oreilles et du masque,
- Signes : toi, moi, montée, descente, OK de surface.

### 6.3 - ORGANISATION GENERALE

Trouvez un fond d'environ 3 à 5 mètres et installez des points d'appui en surface (bouée de chasse, gilet de stabilisation gonflé). En milieu naturel, la visibilité doit être au moins égale à la profondeur.

Donnez la définition de l'apnée et ses dangers pour des plongeurs non avertis.

### 6.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

- Contrôlez les acquis,
- Formez des binômes ou des groupes de 3,
- Rappelez les consignes concernant l'équilibre des oreilles et du masque et les signes nécessaires,
- Informez des risques de l'hyperventilation (règle du tiers temps),
- Imposez le tour d'horizon à la remontée et un intervalle entre 2 apnées (3 fois la durée de l'apnée),
- Signalez que le signe de surface doit être fait une fois le cycle respiratoire repris et dirigé vers la personne assurant la sécurité et que le signe du fond doit être visible depuis la surface,
- Faites retirer le tuba de la bouche pour éviter d'avoir à le purger en fin d'apnée,
- Ne faites exécuter l'exercice que par un seul élève à la fois sous le contrôle de son binôme,
- Avertissez le binôme de son rôle (sécurité, surveillance, sa place dans l'eau).

Vous devrez vous situer, soit dans l'eau à portée de bras de l'élève qui fait son apnée, soit sur le bord du bassin si l'exercice se déroule le long du bord, ce qui vous permet de surveiller tous les binômes en même temps.

### 6.5 - DEVELOPPEMENT

#### 6.5.1 - INITIATION

Faites :

- effectuer quelques cycles respiratoires forcés (attention à l'hyperventilation, respect de la règle du tiers temps),
- faire un canard après une inspiration suffisamment importante,
- contrôler la verticalité de la descente et l'équilibre des oreilles et du masque,
- palmer avec des mouvements amples et lents en faisant des signes OK du fond,
- effectuer le tour d'horizon durant la remontée et retirer le tuba ,
- adresser le signe OK au binôme **une fois la respiration repris**.

### **6.5.2 - PERFECTIONNEMENT**

Augmentez progressivement la profondeur, la durée, la distance parcourue.

Pensez à l'aspect ludique et aux jeux qu'il est possible d'organiser (circuit fond - surface, cerceaux, chaises, relais sous marins, recherche d'objets etc. etc.).

### **6.6 - FAUTES A EVITER - CORRECTIFS**

Toutes les fautes des acquis (technique du canard, équilibre oreilles et masque, palmage, aisance générale).

Manquements aux règles de sécurité (sécurité surface, règle du tiers temps, binômes, intervalles, etc.).

### **6.7 - EVALUATION**

Assurez vous de l'aisance de vos élèves tant au niveau des techniques d'immersion qu'au niveau du comportement au cours de l'apnée.



# PEDAGOGIE PRATIQUE

## EXERCICES AVEC SCAPHANDRE

1. Vidage de masque.
2. Lâcher et reprise d'embout.
3. Passage tuba - embout.
4. Remontée sur expiration.
5. Respiration et remontée à 2 sur un embout ou sur un détendeur de secours.
6. Décapelage - recapelage en surface.
7. Palmages capelé et décapelé en surface.
8. Utilisation du gilet de stabilisation.
9. Utilisation du parachute de palier.
10. Assistance - sauvetage avec le gilet de stabilisation.
11. Sauvetage à la palme (pour information).
12. Code de communication.
13. Initiation à l'orientation sous marine.

# 1 - VIDAGE DE MASQUE

## 1.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez qu'il est indispensable de savoir vider son masque sous l'eau, celui ci pouvant facilement être déplacé en cours de plongée. C'est un geste de sécurité et d'aisance demandé à tous les brevets de plongeurs.

## 1.2 - ACQUIS NECESSAIRES

- Savoir mettre et régler correctement le masque,
- Maîtriser la dissociation bucco - nasale.

## 1.3 - ORGANISATION GENERALE

Faites l'initiation sur un fond où vos élèves auront pied et assurez vous que les masques utilisés soient bien adaptés aux visages. (essayage et réglage obligatoires)

## 1.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

- Rappelez les consignes concernant l'équilibre des oreilles et du masque,
- Contrôlez les acquis,
- Ne faites réaliser l'exercice que par un seul élève à la fois,
- N'arrachez pas le masque par surprise,
- Ne le remplissez que partiellement au début, puis petit à petit complètement jusqu'à le retirer totalement au final (perfectionnement),
- Vous vous placerez sur le fond de façon à voir tous vos élèves, en vous mettant à portée de bras de celui qui réalise l'exercice.

## 1.5 - DEVELOPPEMENT

### 1.5.1 - INITIATION

Faites maintenir le masque en posant 2 doigts ou la paume de la main sur le bord supérieur du masque l'élève regardant droit devant lui (tête à l'horizontale), puis commencer à souffler par le nez tout en basculant la tête en arrière.

### 1.5.2 - PERFECTIONNEMENT

- Augmentez la profondeur (attention aux oreilles), la quantité d'eau à l'intérieur du masque,
- Faites retirer complètement le masque en statique puis en évoluant sur le fond.
- Faites faire des cycles respiratoires complets sans masque (statique et déplacement).

## 1.6 - FAUTES A EVITER - CORRECTIFS

causes : Souffler par la bouche ou expiration nasale insuffisante

conséquences : le masque ne se vide pas complètement

correctifs : revoir la dissociation bucco- nasale .

causes : appuyer trop fort avec la main sur le masque

conséquences : le masque s'écarte de trop du visage, l'air s'évacue mais l'eau rentre

correctifs : faites juste maintenir la partie supérieure du masque sans trop appuyer.

causes : sangle trop serrée

conséquences : la jupe se déforme et l'eau rentre

correctifs : contrôlez et réglez le matériel avant l'utilisation.

causes : masque mal adapté au visage

conséquences : inconfort, gêne, entrée d'eau

correctifs : contrôlez que le masque adhère au visage après l'avoir correctement positionné et fait vider de son air en inspirant par le nez.

causes : mauvaise position du buste

conséquences : le masque se vide mal, l'eau y rentre malgré l'expiration nasale

correctifs : faites bien positionner le buste droit, c'est la tête qui bascule en arrière pas de buste.

### **1.7 - EVALUATION**

Assurez vous que le vidage s'effectue correctement quelle que soit la position, en statique comme en mouvement. Cet exercice doit devenir un réflexe.

## 2 - LACHER ET REPRISE D'EMBOUT

### 2.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez à vos élèves qu'ils doivent être capables de retirer de la bouche et remettre leur détendeur, pour des raisons de sécurité (respiration à 2 sur un embout ou sur un détendeur de secours, perte accidentel du détendeur) et d'aisance. De plus cet exercice est demandé a certains brevets de plongeurs.

### 2.2 - ACQUIS NECESSAIRES

- Savoir trouver et manipuler le bouton de surpression du 2<sup>eme</sup> étage du détendeur,
- Petite performance en apnée.

### 2.3 - ORGANISATION GENERALE

Organisez l'initiation sur un fond où l'élève a pied, en statique puis en déplacement en augmentant petit à petit la profondeur.

### 2.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

Rappelez les consignes concernant l'équilibre des oreilles et du masque,

Ne faites réaliser l'exercice que par un seul élève à la fois,

Vous vous placerez sur le fond de façon à voir tous vos élèves, en vous mettant à portée de bras de celui qui réalise l'exercice.

### 2.5 - DEVELOPPEMENT

#### 2.5.1 - INITIATION

Faites :

- Prendre le deuxième étage du détendeur en main, du même coté que le flexible (en général à droite),
- Retirer le détendeur après avoir pris une inspiration ou après une expiration, le reprendre en bouche en expirant ou en appuyant sur le bouton de surpression afin d'en chasser l'eau (faites pratiquer les 2 méthodes).

#### 2.5.2 - PERFECTIONNEMENT

- Augmentez progressivement la profondeur,
- Faites effectuer l'exercice en statique puis en déplacement, après une expiration,
- Faites jeter le détendeur sur l'arrière de l'épaule, puis le récupérer en se penchant légèrement en avant puis en abaissant l'épaule droite tout en balayant avec le bras droit vers l'arrière,
- Augmentez la durée de l'apnée.

### 2.6 - FAUTES A EVITER - CORRECTIFS

causes : ne pas vider le détendeur avant de respirer, mal le replacer

conséquences : risque de boire la tasse

correctifs : indiquez les bonnes façons de purger le détendeur.

Causes : prendre le détendeur de la mauvaise main

conséquences : difficulté de reprendre en bouche

correctifs : indiquez la bonne main, en générale la droite.

## **2.7 - EVALUATION**

Assurez vous que cet exercice peut être réalisé par les élèves aussi bien en statique qu'en mouvement, après une expiration et avec une durée d'apnée suffisante pour les préparer à l'échange d'embout, à la remontée à 2 sur un embout ou sur un détendeur de secours et à venir chercher de l'air après une simulation de panne d'air.

## **3 – PASSAGE TUBA – EMBOUT ET EMBOUT - TUBA**

### **3.1 - JUSTIFICATIFS**

Expliquez qu'il est indispensable de connaître cette manœuvre. C'est un exercice d'aisance permettant de commencer et de terminer confortablement une plongée.

### **3.2 - ACQUIS NECESSAIRES**

- Lâcher et reprise d'embout,
- Vidage du masque (qui peut se déplacer lors de la réalisation de cet exercice) et du tuba,
- Palmage de sustentation.

### **3.3 - ORGANISATION GENERALE**

Organisez l'initiation sur un fond où l'élève a pied (gestuelle), puis en pleine eau pour le perfectionnement.

### **3.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS**

- Contrôlez les acquis,
- Rappelez les consignes concernant l'équilibre des oreilles et du masque,
- Vous vous placerez face à vos élèves, à portée de bras de celui qui réalise l'exercice, les autres étant à proximité soit du bord soit d'un point de flottabilité en surface,
- Ne faites réaliser l'exercice que par un seul élève à la fois.

### **3.5 - DEVELOPPEMENT**

#### **3.5.1 - INITIATION**

##### **Tuba - embout :**

Après une inspiration normale faites :

- Enlever le tuba de la bouche avec la main gauche,
- Saisir en même temps le détendeur de la main droite, et le porter fusant à la bouche.

##### **Embout - tuba :**

- Au fond ou durant la remontée, faites positionner le tuba coté gauche,
- Arrivé en surface, demandez d'inspirer sur le détendeur, puis de l'enlever de la main droite et de placer le tuba en bouche de la main gauche, de le purger avant de respirer normalement.

Durant l'exécution de cet exercice l'élève devra se mettre en palmage de sustentation. Conseillez à vos élèves, afin de ne pas perdre leur détendeur de placer le flexible par dessus l'épaule et sous le bras correspondant.

#### **3.5.2 - PERFECTIONNEMENT**

Faites réaliser cet exercice en pleine eau.

### **3.6 - FAUTES A EVITER- CORRECTIFS**

causes : mal purger le détendeur ou le tuba

conséquences : risque de boire la tasse

correctifs : expliquez les différentes façons de purger.

Causes : mal repositionner le détendeur ou le tuba dans la bouche

conséquences : risque de boire la tasse

correctifs : indiquez la bonne façon.

Causes : détendeur et tuba du même coté

conséquences : risque de confusion et de gêne lors de la réalisation de cet exercice

correctifs : faites prendre l'habitude à vos élèves de positionner le tuba à gauche, et ce dès le début de l'enseignement.

### **3.7 - EVALUATION**

Assurez vous que vos élèves réalisent cet exercice avec aisance tant au niveau du palmage que de la manipulation détendeur / tuba.

## 4 - REMONTEE SUR EXPIRATION

### 4.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez qu'un plongeur doit, pour sa propre sécurité, être capable de remonter d'une profondeur donnée. De plus cet exercice, demandé à certains brevets de plongeurs, est un excellent moyen pour contrôler l'aisance des élèves.

### 4.2 - ACQUIS NECESSAIRES

- Lâcher et reprise d'embout,
- Passage embout - tuba ,
- Signes : remontée, descente, stop, toi, moi, O.K. de surface.

### 4.3 - ORGANISATION GENERALE

- Effectuez l'initiation sur un petit fond d'environ 3 mètres et augmentez progressivement la profondeur pour le perfectionnement.
- Pour les titulaires du brevet N4 + initiateur, si vous faites exécuter cet exercice à partir de profondeur plus importante (20 mètres), vous pouvez :
  - prévoir un pendeur lesté avec un point de flottabilité en surface,
  - faire réaliser cet exercice en début de plongée,
  - faire commencer les remontées de 20 à 10 mètres et, une fois l'exercice acquis, de 10 mètres à la surface,
  - assurez la sécurité des élèves en répartissant le long du pendeur plusieurs moniteurs ce qui évitera des remontées et descentes successives et de plus les élèves restant au fond seront surveillés en permanence :
    - moniteur fond : contrôle le rythme des départs et assure la sécurité au fond,
    - moniteur pleine eau : contrôle vitesse de remontée, expiration pendant la remontée, aisance générale,
    - moniteur surface : contrôle le tour d'horizon, expiration, signe de surface.

### 4.4 - PREVENTIONS DES ACCIDENTS

- Contrôlez les acquis,
- Rappelez :
  - les consignes concernant l'équilibre des oreilles et du masque,
  - les règles de sécurité relatives à la surpression pulmonaire,
  - de faire le tour d'horizon avant de faire surface et le signe O.K de surface bien dirigé vers la personne assurant la sécurité,
  - qu'il est impératif de s'arrêter avant de reprendre une inspiration sur le détendeur.
- Assurez vous en permanence de l'expiration de l'élève,
- Ne faites réaliser l'exercice que par un seul élève à la fois.

## 4.5 - DEVELOPPEMENT

### 4.5.1 - INITIATION

Faites faire :

- Un départ sur une inspiration normale,
- Remonter le long du pendeur à vitesse régulière (15 à 17 mètres par minute) en gardant le détendeur en bouche et en expirant,
- Ralentir vers 5 mètres, commencer le tour d'horizon et mettre le tuba en place,
- Reprendre sur tuba sa respiration en surface, et faire le signe O.K vers la personne assurant la sécurité.

### 4.5.2 - PERFECTIONNEMENT

Faites partir sur une expiration et augmentez progressivement la profondeur (en tenant compte de vos prérogatives) .

Il est possible, en piscine peu profonde, de travailler cet exercice à l'horizontale en aménageant le fond (cerceaux, zone de sortie ,etc.).

## 4.6 - FAUTES A EVITER - CORRECTIFS

causes : ne pas expirer

conséquences : distension alvéolaire ou surpression pulmonaire

correctifs : faites expirer et prendre conscience du volume pulmonaire.

causes : trop grande expiration

conséquences : plus assez d'air pour arriver jusqu'à la surface et alourdissement inutile de l'élève

correctifs : faites expirer doucement mais régulièrement.

Causes : reprise inspiratoire en fin de parcours sans s'arrêter

conséquences : risque de distension alvéolaire ou de surpression pulmonaire

correctifs : arrêtez l'élève à l'endroit où il reprend son inspiration.

## 4.7 - EVALUATION

Contrôlez que cet exercice est parfaitement acquis en vous assurant que vos élèves :

- remontent à vitesse constante,
- que l'expiration régulière soit bien dosée pour atteindre la surface,
- que le tour d'horizon et le passage embout - tuba soient bien réalisés,
- que le signe O.K de surface soit bien adressé à la personne qui assure la sécurité de surface.

## **5 - RESPIRATION ET REMONTEE A DEUX SUR UN EMBOUT OU SUR UN DETENDEUR DE SECOURS**

### **5.1 - JUSTIFICATIFS**

Expliquez à vos élèves qu'il s'agit d'exercices permettant de recevoir et de donner de l'air au fond et de remonter en toute sécurité. Très important pour la sécurité, ils sont demandés à certains brevets de plongeurs.

Il est conseillé pour des problèmes d'hygiène de ne faire que de la simulation à la place de la respiration à 2 sur un seul et même détendeur.

### **5.2 - ACQUIS NECESSAIRES**

- Lâcher et reprise d'embout,
- Remontée sur expiration,
- Signes : toi, moi, je n'ai plus d'air, remonte, OK, cela ne vas pas, OK de surface.

### **5.3 - ORGANISATION GENERALE**

- Organisez l'initiation sur un fond où l'élève à pied (gestuelle) puis le perfectionnement sur un fond progressivement plus important,
- Formez des binômes,
- Pour les titulaires du brevet N4 + initiateur, si vous faites exécuter cet exercice à partir de profondeur plus importante (20 mètres), vous pouvez :
  - prévoir un pendeur lesté avec un point de flottabilité en surface,
  - faire réaliser cet exercice en début de plongée,
  - faire commencer les remontées des binômes de 20 à 10 mètres et, une fois l'exercice acquis, de 10 mètres à la surface,
  - assurer la sécurité des binômes en répartissant plusieurs moniteurs le long du pendeur ce qui évitera des remontées et descentes successives et de plus les élèves restant au fond seront surveillés en permanence :
    - moniteur fond : contrôle le rythme des départs et assure la sécurité au fond,
    - moniteur(s) pleine eau : contrôle la vitesse de remontée, l'expiration de celui qui donne son détendeur et la bonne exécution de l'exercice,
    - moniteur surface : contrôle le tour d'horizon, l'expiration et le signe de surface.

### **5.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS**

- Contrôlez les acquis,
- Rappelez les consignes concernant l'équilibre des oreilles et du masque et celles liées à la surpression pulmonaire,
- Ne faites réaliser l'exercice que par un seul binôme à la fois et toujours en début de plongée.

### **5.5 - DEVELOPPEMENT**

#### **5.5.1 - INITIATION**

#### **EN STATIQUE FAITES :**

- Placer vos élèves épaule contre épaule, l'épaule gauche du donneur contre l'épaule droite du receveur, le donneur maintient le receveur par la sangle de la bouteille ou par le gilet avec sa main gauche,
- Présenter par le donneur le détendeur fusant devant la bouche du receveur et le tenant de sa main droite,

- Effectuer deux cycles respiratoires par le receveur, après avoir pris le détendeur en bouche, puis le redonne,
- A son tour le donneur effectue deux cycles respiratoires tout en indiquant à toute la palanquée de remonter, puis redonne le détendeur au receveur.
- **En cas d'utilisation d'un 2<sup>ème</sup> étage de secours (fortement conseillé)**

Le donneur tend le détendeur de secours au receveur qui vient simplement respirer dessus. Le receveur doit tenir le donneur par une sangle au niveau de son épaule droite ou gauche, en fonction de l'emplacement du détendeur de secours.

Le 2<sup>ème</sup> étage de secours doit être monté sur le 1<sup>er</sup> étage de façon à être à l'envers pour le donneur c'est à dire sur son épaule gauche, de cette façon il le présentera avec sa main gauche au receveur, qui devra alors tenir le donneur avec sa main droite.

#### **EN DEPLACEMENT HORIZONTAL FAITES :**

- placer vos élèves, épaule gauche du donneur contre épaule droite du receveur face vers le fond, à environ 80cm à 1 mètre du fond. Le passage et le rythme d'échange est le même qu'en statique.

#### **EN REMONTEE VERTICALE FAITES :**

- Placer vos élèves de la même façon que pour l'exercice en statique, mais légèrement décalé dans l'axe vertical, le donneur étant une tête plus haut que le receveur pour éviter de gêner le palmage au cours de la remontée.

#### **5.5.2 - PERFECTIONNEMENT**

Faites, par exemple, respirer 3 ou 4 élèves alternativement sur un même détendeur, Augmentez progressivement la profondeur (attention à vos prérogatives) et la distance parcourue à l'horizontale.

#### **5.6 - FAUTES A EVITER- CORRECTIFS**

causes : enfoncer l'embout dans la bouche du receveur

conséquences : risque de boire la tasse et de panique si l'embout est mal pris

correctifs : conseillez de présenter simplement le détendeur, c'est le receveur qui le prendra tout seul.

Causes : présenter le détendeur à l'envers

conséquences : mauvaise prise en bouche, risque de boire la tasse et de panique

correctifs : faites respecter la position épaule contre épaule et que le donneur présente bien son détendeur de la main droite.

#### **5.7 - EVALUATION**

Assurez vous que vos élèves maîtrisent bien ces exercices aussi bien en statique qu'en déplacements horizontaux et surtout verticaux. Pensez à contrôler qu'ils sont capable de gérer la remontée en toute sécurité (vitesse, cohésion du groupe, décompression).

## 6 - DECAPELAGE- RECAPELAGE EN SURFACE

### 6.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez qu'il s'agit d'un exercice qui permet de retirer et de remettre son scaphandre dans l'eau, très utile au début et en fin d'une plongée. Exercice d'aisance et de sécurité demandé au passage du brevet de plongeur niveau 1 et 2.

### 6.2 - ACQUIS NECESSAIRES

- Gréer et dégréer son scaphandre, le capeler seul
- Maîtriser le palmage de sustentation.

### 6.1 - ORGANISATION GENERALE

Organisez l'initiation où l'élève a pied, pour parfaire la manipulation du scaphandre en surface, ensuite seulement, en pleine eau.

### 6.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

- Contrôlez les acquis,
- Ne faites réaliser l'exercice que par un seul élève à la fois,
- Vous vous placerez dans l'eau à côté de vos élèves de façon à les voir tous en même temps, en vous mettant à portée de bras de celui qui réalise l'exercice.

### 6.5 - DEVELOPPEMENT

#### 6.5.1 - INITIATION

##### Position de départ :

Conseillez de se mettre vertical dans l'eau en flottabilité positive (gilet gonflé à moitié).

##### Décapelage :

Faites :

- Dégrafer la ceinture pour enlever la sangle de sous - cutale (s'il y en a une) ou retirer le velcro ventral et/ou les boucles du gilet de stabilisation,
- Passer la main gauche sous la bretelle du harnais ou du gilet pour la retirer, (la main opposée au flexible du détendeur), garder le détendeur en bouche,
- Rouler la bouteille sur le dos d'un mouvement de l'épaule droite en la projetant vers l'avant, le scaphandre passe alors sur le côté droit et se retrouve devant, Votre élève a maintenant sa bouteille devant lui et peut la tenir par la poignée ou la robinetterie.
- Passer son scaphandre à quelqu'un situé sur le bord du bassin ou à bord d'une petite embarcation, tout en s'y tenant avec sa main droite, le scaphandre reposant sur son bras droit,
- Ne lâcher le détendeur qu'à ce moment là.

**Recapelage :**

Faites :

- Mettre votre élève en sustentation, en tenant sa bouteille verticalement devant lui le gilet légèrement gonflé,
- Passer son bras droit dans la sangle droite du harnais ou du gilet, en tenant le flexible du détendeur ou en mettant le 2<sup>ème</sup> étage en bouche,
- Projeter son épaule droite vers l'arrière de façon à faire rouler sa bouteille sur son dos,
- Passer le bras gauche dans la sangle du harnais ou du gilet, et réajuster les sangles et / ou rattacher les boucles et le velcro du gilet, remettre la sangle de sous cutale s'il y a lieu.

**6.5.2 - PERFECTIONNEMENT**

Même exercice mais sur un fond plus important où vos élèves devront se maintenir en surface grâce au palmage de sustentation.

**6.6 - FAUTES A EVITER- CORRECTIFS****Décapelage**

causes : commencer par le bras droit

conséquences : le flexible du détendeur s'enroule autour du cou, risque d'arrachement du détendeur de la bouche

correctifs : faites commencer par le bras gauche (côté opposé au flexible du détendeur).

Causes : Gilet de stabilisation trop gonflé

conséquences : Mauvais équilibre, le scaphandre se couche sur l'eau.

correctifs : faites purger le gilet.

**Attention** : lors de l'ouverture de boucle de la ceinture, au moment du décrochage de l'anneau de sous cutale, risque de largage intempestif du lest.

**Recapelage**

causes : commencer par le bras gauche

conséquences : le flexible se trouve du mauvais coté et risque d'arracher le détendeur de la bouche s'il y est

correctifs : faites commencer par le bras droit (côté flexible détendeur).

**6.7 - EVALUATION**

Assurez vous que cet exercice soit bien maîtrisé par vos élèves.

## **7 - PALMAGES CAPELE ET DECAPELE EN SURFACE**

### **7.1 - JUSTIFICATIFS**

Expliquez qu'il s'agit d'un exercice d'aisance et de sécurité, permettant de revenir au point de départ en cas de sortie « lointaine » ou de panne d'air (ce qui ne devrait pas arriver). Demandé pour les niveaux 1 et 2.

### **7.2 - ACQUIS NECESSAIRES**

Techniques de palmage ventral et dorsal.

Décapelage de surface.

### **7.3 - ORGANISATION GENERALE**

Formez des binômes et maintenez la cohésion du groupe.

### **7.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS**

- Contrôlez les acquis,
- Vous vous placerez dans l'eau à côté de vos élèves de façon à tous les voir en même temps ou s'ils nagent près du bord suivez les en marchant.
- Attention à la ventilation, insistez sur l'expiration et faites expirer par le nez tous les 2 ou 3 cycles ventilatoires pour que le CO<sup>2</sup> contenu dans le tuba puisse s'évacuer.
- En milieu naturel, l'eau doit être calme.

### **7.5 - DEVELOPPEMENT**

#### **7.5.1 - INITIATION**

##### **PALMAGE CAPELE SUR LE DOS :**

- Faites mettre les élèves en position verticale inclinés vers l'arrière ,
- Les faire palmer avec une grande amplitude de mouvement en pensant à respirer, en insistant sur l'expiration (prévention de essoufflement), mais en gardant au maximum les poumons pleins ou en mettant de l'air dans le gilet (flottabilité positive).
- Leurs faire prendre un point de repère, face à eux, pour qu'ils puissent contrôler leur direction sans avoir à se retourner. Le tuba ou détendeur peuvent ne pas être en bouche, les voies aériennes étant hors de l'eau (en mer attention au clapot).

##### **PALMAGE CAPELE VENTRAL :**

- Faites allonger vos élèves sur le ventre, tuba ou détendeur en bouche
- Les faire palmer avec une grande amplitude de mouvement en pensant à respirer en insistant sur l'expiration (prévention de l'essoufflement) mais en gardant au maximum les poumons pleins ou en mettant de l'air dans le gilet (flottabilité positive).
- Leurs faire prendre des points de repère sur le fond s'il est visible ou sortir fréquemment la tête pour se diriger.

##### **PALMAGE DECAPELE GILET GONFLE :**

- Faites décapeler en surface le scaphandre après l'avoir mis en flottabilité positive,
- Faites poser le buste de l'élève sur son scaphandre, après avoir retiré le détendeur, et palmer normalement, la tête étant en permanence hors de l'eau, il n'y a aucun problème pour se diriger.

### **7.5.2 - PERFECTIONNEMENT**

- augmentez la distance,
- imposez un circuit en surface.

### **7.6 - FAUTES A EVITER- CORRECTIFS**

Toutes les fautes du Décapelage de surface et des différents palmages utilisés.

### **7.7 - EVALUATION**

Assurez vous que vos élèves maîtrisent parfaitement cet exercice, en contrôlant leur aisance et la cohésion du groupe pendant la réalisation et qu'ils sont capables de couvrir une distance suffisante pour revenir à leur point de départ.

## 8 - UTILISATION DU GILET DE STABILISATION

### 8.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez qu'il s'agit d'apprendre, puis de se perfectionner, à l'utilisation d'un appareil de sécurité et de confort, qu'il est indispensable de le maîtriser pour sa propre sécurité et celle des autres. De plus l'utilisation du gilet fait partie du programme de certains brevets de plongeur.

### 8.2 - ACQUIS NECESSAIRES

- Remontée sur expiration,
- Signes divers,
- Poumons ballast,
- Utilisation des tables (procédures d'urgence) en fonction de la profondeur de départ.

### 8.3 - ORGANISATION GENERALE

- Assurez vous que vos élèves possèdent un gilet adapté à leur morphologie,
- Commencez l'initiation sur un fond de 3 à 5 mètres puis augmentez progressivement la profondeur,
- Pour les titulaires du brevet N4 + initiateur, si vous faites exécuter cet exercice à partir d'une profondeur plus importante (20 mètres), vous pouvez :
  - prévoir un pendeur lesté avec un point d'appui en surface,
  - faire réaliser cet exercice en début de plongée,
  - faire commencer les remontées de 20 à 10 mètres, puis une fois l'exercice acquis, de 20 mètres à la surface,
  - assurez la sécurité des élèves en répartissant plusieurs moniteurs le long du pendeur ce qui évitera des remontées et descentes successives et de plus les élèves restant au fond seront surveillés en permanence :
    - moniteur fond : contrôle le rythme des départs et assure la sécurité au fond,
    - moniteur (s) pleine eau : contrôle la vitesse de remontée, l'aisance, assure la sécurité,
    - moniteur surface : contrôle le tour d'horizon, l'arrêt à 3 mètres et assure la sécurité en surface.

### 8.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

- Contrôlez les acquis,
- Rappelez les consignes d'équilibre des oreilles et du masque et celles liées à la prévention de la surpression pulmonaire,
- Assurez vous que les procédures d'urgence des tables soient comprises et maîtrisées (N4+ initiateur),
- Ne faites réaliser l'exercice que par un seul élève à la fois et toujours en début de plongée,
- Faites exécuter ces remontées poumons vides,
- Commencez par faire manipuler le gilet à terre.

### 8.5 - DEVELOPPEMENT

#### 8.5.1 - INITIATION A TERRE

- Décrivez en détail les différents types de gilet et leur accastillage,
- Commencez par apprendre à vos élèves :
  - à déterminer leur taille de gilet,
  - à installer le gilet sur la bouteille et le régler en hauteur,

- à manipuler le gilet à terre, gonflage à la bouche et au direct système, utilisation des purges.

### 8.5.2 - INITIATION DANS L'EAU

- En surface, faites manipuler le gilet (gonflage bouche et direct système, purge, etc.),
- Sur un petit fond, faites gonfler à l'aide du direct système et / ou à la bouche puis purger avec la purge rapide et / ou lente, dès le début du décollage, (poumons vides)
- Sur le même fond, faites se stabiliser l'élève puis évoluer en palmant entre deux eaux.

### 8.5.3 - PERFECTIONNEMENT

- Faites gonfler le gilet (à la bouche ou au direct système) puis contrôler la vitesse de remontée grâce à la purge (rapide ou lente),
- Augmentez progressivement la profondeur de départ (attention à vos prérogatives),
- Contrôlez la vitesse de remontée et l'arrêt des 3 mètres.
- Faites les manipuler différents types de gilets.

### NOTA

**PURGE RAPIDE** : expliquez qu'il s'agit d'une soupape tarée située dans le haut du gilet, sur l'épaule droite ou gauche, munie d'une cordelette permettant au plongeur de vider instantanément le gilet en la tirant . Sous réserve que cette purge soit située sur le point le plus haut (si le plongeur se trouve la tête en bas cela ne marche pas, d'où l'intérêt d'une purge basse) pour cela le plongeur devra élever l'épaule correspondante au côté de la purge.

**PURGE LENTE** : Expliquez qu'il faut utiliser le flexible annelé en le plaçant vers le haut, et en appuyant sur le bouton de purge lente (le même bouton servant à gonfler à la bouche). Le fait de mettre le flexible vers le haut et de maintenir le bouton de purge enfoncé va purger le gilet, mais la hauteur à laquelle il va se situer va déterminer la vitesse de la purge, donc celle de la remontée.

### 8.6 - FAUTES A EVITER - CORRECTIFS

causes : gonflage trop ou pas assez important, purge trop ou pas assez importante, vitesse de remontée trop ou pas assez rapide

conséquences : vitesse de remontée trop ou pas assez rapide, redescende, pas d'arrêt à 3 mètres

correctifs : réexpliquez la technique en décortiquant si nécessaire (exercices intermédiaires), faites réaliser cet exercice en respirant les poumons vides de telle façon que si l'élève purge trop son gilet, il bénéficie sur une simple inspiration d'un apport d'air, donc de flottabilité, égale à son volume de réserve inspiratoire et qu'il limite ainsi les risques de surpression pulmonaire en cas de remontée rapide.

### 8.7 - EVALUATION

Assurez vous que vos élèves sont capables de manipuler leur gilet les yeux fermés, de se stabiliser à différentes profondeurs et de contrôler une remontée en utilisant les deux types de purge.

## 9 - UTILISATION DU PARACHUTE DE PALIER

### 9.1 - JUSTIFICATIF

Expliquez qu'il est indispensable pour un plongeur autonome de contrôler son niveau d'immersion surtout aux paliers. Le parachute sert à la fois de support pour aider à la stabilisation et de repère pour la surveillance de surface.

### 9.2 - ACQUIS NECESSAIRES

Maîtrise du poumon ballast et de la stabilisation avec un gilet.

### 9.3 - ORGANISATION GENERALE

Placez vos élèves sur un fond de 3 à 5 mètres pour commencer (gestuelle) puis augmenter progressivement en pleine eau.

### 9.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

- Contrôlez les acquis,
- S'assurez vous que vos élèves ne soient pas attachés à leur parachute.

### 9.5 - DEVELOPPEMENT

#### 9.5.1 - INITIATION A TERRE

**Décrivez le parachute** : tube de plastique ou PVC souple, long et étroit, ouvert, lesté et muni d'une sangle cousu en anneau à son extrémité basse et soudé à son extrémité haute. La sangle en anneau permet de recevoir un bout d'une longueur suffisante (de 5 à 10 mètres) pour effectuer des paliers en toute « tranquillité » et d'un diamètre suffisant pour éviter les « nœuds » (env. 3mm). Afin de lester ce bout, y fixer un lest (100 grammes environ).

**Apprenez à le rouler et à lover le bout** : lover le bout de façon à ce qu'il se déroule facilement en prenant soin de mettre son lest sur le dessus (bout à l'intérieur ou à l'extérieur du parachute).

#### 9.5.2 - INITIATION DANS L'EAU

Vos élèves posés sur le fond (3 à 5 mètres) faites les dérouler et gonfler le parachute en y insufflant de l'air avec le détendeur de secours, et le maintenir vertical à la surface.

#### 9.5.3 - PERFECTIONNEMENT

Sur un fond plus important, faites stabiliser vos élèves à une profondeur donnée (5 mètres) avec leur gilet puis gonfler le parachute et utiliser le bout leste comme un pendeur.

### 9.6 - FAUTES A EVITER - CORRECTIFS

causes : parachute mal roulé et bout mal lové.

conséquences : perte de temps importante pour la mise en œuvre, risque de ne pas tenir la stabilisation.

correctifs : reprendre les explications du rangement.

causes : nœud de fixation mal fait.

conséquences : le parachute « s'envole tout seul »

correctifs : apprendre à faire un nœud (de chaise).

causes : plongeur attaché à son parachute.

conséquences : risque de « s'envoler » avec le parachute et de ne pas pouvoir effectuer le palier nécessaire.

correctifs : ne pas s'attacher au parachute ni emmêler ses palmes dans le bout (intérêt du lest sur le bout).

### **9.7 - EVALUATION**

Assurez vous que vos élèves soient capables de maîtriser cet appareil et qu'ils arrivent à se stabiliser avec précision à une profondeur donnée (celle d'un éventuel palier).

## **10 - ASSISTANCE ET SAUVETAGE AVEC LE GILET**

### **10.1 - JUSTIFICATIFS**

Expliquez à vos élèves qu'il est indispensable pour un plongeur autonome d'être capable de remonter avec son gilet un plongeur en difficulté. De plus, il s'agit d'une épreuve demandée à certains brevets de plongeur. L'assistance est une aide apportée à un plongeur en difficulté (essoufflement, crampes, vertiges etc.), le sauvetage est une aide à un plongeur inconscient.

### **10.2 - ACQUIS NECESSAIRES**

Maîtrise parfaite du gilet de stabilisation et des procédures de décompression.

### **10.3 - ORGANISATION GENERALE**

- Formez des binômes,
- Pour les titulaires du brevet de N4+ initiateur, si vous faites exécuter cet exercice à partir d'une profondeur plus importante (20 mètres), vous pouvez :
  - prévoir un pendeur lesté avec un point d'appui en surface,
  - faire réaliser cet exercice en début de plongée,
  - faites commencer les remontées de 20 à 10 mètres, puis une fois l'exercice acquis, de 20 mètres à la surface,
  - assurez la sécurité des élèves en répartissant plusieurs moniteurs le long du pendeur ce qui évitera des remontées et descentes successives et de plus les élèves restant au fond seront surveillés en permanence,
  - moniteur fond : contrôle le rythme des départs et assure la sécurité au fond,
  - moniteur (s) pleine eau : contrôle la vitesse de remontée, l'aisance, assure la sécurité,
  - moniteur surface : contrôle le tour d'horizon et assure la sécurité en surface.

### **10.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS**

- Contrôlez les acquis,
- Rappelez les consignes d'équilibre des oreilles et du masque, celles liées à la prévention de la surpression pulmonaire et de l'accident de décompression (procédures d'urgence des tables),
- Ne faites réaliser cet exercice que par un seul binôme à la fois et toujours en début de plongée.
- Assurez vous que vos élèves connaissent l'emplacement et le fonctionnement des systèmes de gonflage et de purge utilisés.

### **10.5 - DEVELOPPEMENT**

#### **10.5.1 - INITIATION ASSISTANCE**

Expliquez que le sauveteur doit :

- Maintenir fermement l'assisté par le sanglage de la bouteille ou par les sangles du gilet, avec la main opposée à celle qui servira à contrôler sa vitesse de remontée,
- Eventuellement enserrer l'assisté entre ses cuisses, pour garder l'équilibre lors de la remontée,
- Tirer les réserves s'il y a lieu,
- Purger le gilet de l'assisté dès le décollage effectué et la vitesse de remontée acquise, ne contrôler la remontée qu'avec le sien (ou inversement suivant le cas de figure).

### 10.5.2 - INITIATION SAUVETAGE

Expliquez que le sauveteur doit :

- Immédiatement remettre le détendeur dans la bouche de l'assisté et l'y maintenir avec la main droite (opposée au flexible annelé du gilet),
- Passer le bras droit de l'assisté par dessus son propre bras droit pour le tenir fermement contre lui ou glisser sa main sous la sangle pectorale du gilet,
- Eventuellement enserrer l'assisté entre ses cuisses, pour garder l'équilibre lors de la remontée,
- Tirer les réserves s'il y a lieu,
- Purger le gilet de l'assisté dès le décollage effectué et la vitesse de remontée acquise, ne contrôler la remontée qu'avec le sien (ou inversement suivant le cas de figure).

### 10.5.3 - INITIATION REMONTEE

Conseillez de :

- Contrôler la respiration (et surtout l'expiration) de l'assisté,
- Contrôler la vitesse de remontée en réglant la hauteur du flexible annelé du gilet correctement,
- Faire un tour d'horizon aux alentours des 5 mètres.

### 10.5.4 - INITIATION REMORQUAGE

Faites :

- Faire le signe de détresse de surface vers la personne assurant la sécurité en surface,
- Regonfler le gilet de l'assisté pour le faire flotter,
- Le pousser ou le remorquer jusqu'au bord ou au bateau en insistant bien sur la respiration du sauveteur qui doit bien souffler à fond à chaque cycle pour prévenir l'essoufflement, le détendeur de la victime devant être en bouche.

### 10.6 - FAUTES A EVITER-CORRECTIFS

causes : mauvaise prise au fond, cafouillage, mauvais contrôle de la remontée, pas de contrôle de la respiration lors de la remontée, pas de tour d'horizon, absence du signe de détresse en surface, remorquage inefficace, mauvaise ventilation du sauveteur

conséquences : assistance ou sauvetage mal réalisé, risque de surpression pulmonaire et d'essoufflement,

correctifs : faites réaliser cet exercice avec des étapes intermédiaires (prise au fond et décollage, contrôle de la remontée, remorquage) une fois les étapes acquises passez à l'ensemble de l'exercice.

Conseillez de respirer les poumons vides de telle façon que si l'élève purge trop son gilet, il bénéficie sur une simple inspiration d'un apport d'air, donc de flottabilité, égale à son volume de réserve inspiratoire et qu'il diminue ainsi les risques de surpression pulmonaire en cas de remontée rapide.

### 10.7 - EVALUATION

Assurez vous que vos élèves sont capables :

- d'effectuer une prise efficace au fond,
- de contrôler leur remontée et d'en assurer la sécurité (vitesse et décompression),
- de remorquer l'assisté dans de bonnes conditions (éventuellement de le déséquiper dans l'eau).

## 11 - SAUVETAGE A LA PALME

Un plongeur autonome, et a fortiori un enseignant, doit être capable d'assister et de remonter un plongeur en difficulté à l'aide de ses palmes. Cet exercice est, d'autre part, demandé pour le passage du niveau 4 de plongeur et aux monitorats. Vos prérogatives ne vous permettent pas d'enseigner au niveau 4, mais vous devez savoir le réaliser pour votre sécurité, celle de vos élèves et l'obtention de votre brevet d'initiateur. Il vous est donc décrit au titre de cette préparation.

### 11.1 - PREVENTION DES ACCIDENTS

Souvenez vous des consignes concernant l'équilibre des oreilles et du masque, des règles de prévention de la surpression pulmonaire et de l'accident de décompression (procédure d'urgence des tables).

N'effectuez ce type de remontée qu'en début de plongée et limitez les à 2 (si vous les faites d'une profondeur conséquente).

### 11.2 - DEVELOPPEMENT

Il existe plusieurs façons d'appréhender un sauvetage à la palme, en fonction des différences de gabarit entre le sauveteur et le secouru. A vous d'en essayer plusieurs et de trouver celle qui vous convient le mieux. En voici une qui a fait ses preuves pour l'exemple et comme départ à votre réflexion.

#### **Prise au fond et décollage :**

- Positionnez le secouru à plat dos sur le fond, tout en lui remettant son détendeur en bouche et ne le lâchez plus, bien choisir la main qui tient le détendeur car elle est condamnée jusqu'à la fin. Pour remettre le détendeur en bouche, prenez le à pleine main et pincez l'embout entre vos pouce et index; Lorsque vous le remettrez dans la bouche du secouru, écartez ses commissures des lèvres avec ces mêmes pouces et index tout en poussant avec votre paume le détendeur, une fois en place, faites le fuser.
- Tirez les réserves s'il y a lieu,
- Enlevez la ceinture de lest du secouru,
- Passez votre bras (celui dont la main maintient le détendeur) sous celui du secouru sans lâcher son détendeur, ou inversement passez le bras du secouru par dessus le votre de façon à le maintenir efficacement, en mettant votre épaule sous la sienne, (ce qui peut être fait lors de la mise à plat dos),
- Déplacez le secouru sur le fond de façon à éviter qu'il ne reste accroché au moment de l'impulsion du décollage et placez votre autre main sous ses omoplates, sous ses fesses ou sur sa nuque,
- Mettez un genou à terre et asseyez le secouru dos contre votre cuisse,
- Accroupissez vous puis, tout en inspirant à fond, poussez violemment sur les pieds pour décoller.

**Remontée :**

- Maintenez le secouru un peu plus haut que vous de façon à ce que ses palmes ne gênent pas votre palmage,
- Palmez avec vigueur en effectuant de grands ciseaux jambes tendues et pointes des pieds en extension,
- Ventilez correctement en insistant sur l'expiration et en gardant le plus possible les poumons pleins (expiration forcée et immédiatement après inspiration ample),
- Contrôlez lors de la remontée la bonne ventilation du secouru et vos instruments ou points de repères naturels (fond, surface, tombant etc.), (vitesse 15 à 17 m/mn(
- Effectuez un tour d'horizon complet aux environs des 5 mètres (quasiment arrêté),
- Faites le signal de détresse, dès la surface atteinte, dirigé vers la personne assurant la sécurité et ce avec la main opposée à celle qui tient le détendeur.

**Remorquage de surface**

- Placez vous, face vers le fond, en maintenant le secouru à coté de vous, face vers le haut, une main tient toujours le détendeur, l'autre vient se positionner sous la nuque, sous les omoplates ou sous les reins, mais toujours en poussant vers le haut. La tête du secouru peut être immergée, si son masque est bien à sa place et qu'il respire correctement sur son détendeur,
- Palmez de façon vigoureuse et efficace,
- Respirez de la même manière que pour la remontée,
- Sortez régulièrement la tête hors de l'eau pour contrôler votre direction.

**Prise d'échelle**

- Mettez vous face à face,
- Passez votre genou entre les jambes du secouru, et posez le pied sur un barreau de l'échelle,
- Coincez le secouru assis sur votre genou entre l'échelle et vous,
- Passez le bras du secouru autour d'un barreau assez haut de l'échelle et maintenez le par derrière l'échelle avec votre main,
- Lâchez le détendeur (la tête étant hors de l'eau grâce au blocage sur l'échelle) et dégrafez son harnais ou gilet,
- Poussez vers le haut pendant que deux aides le hisseront par les épaules.

**Déséquipement en surface**

- Mettez le secouru en flottabilité positive, gilet gonflé,
- Tout en maintenant le détendeur en bouche, dégrafez les différents clips et ceinture velcro du gilet (y compris les clips d'épaules si le gilet en est muni),
- Maintenez les voies aériennes hors de l'eau en repoussant le scaphandre (il est conseillé de se faire aider ).

**11.3 - PERFECTIONNEMENT**

Vous pouvez vous entraîner à des départs en pleine eau et en augmentant progressivement la profondeur. Lors de vos séances, habituez vous à déséquiper entièrement le secouru avant de le sortir de l'eau.

## 12 - CODE DE COMMUNICATION EN PLONGEE

### 12.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez que, du fait d'avoir un détendeur en bouche et bien que les sons se propagent beaucoup plus vite dans l'eau que dans l'air, nous devons pour communiquer en plongée utiliser des signes. Ces signes vos élèves doivent les connaître parfaitement et y réagir sans réfléchir (réflexe). D'autre part, ils doivent être fait de façon claire, précise et impérative, ils nécessitent obligatoirement une réponse.

Ce code de signes est classé en quatre catégories :

- les signes d'information,
- ceux nécessitant de l'aide,
- ceux utilisés en surface,
- ceux utilisés en plongée de nuit.

Notez qu'il n'est pas nécessaire de faire un cours de signes, mais qu'il est plus profitable pour les élèves de les introduire un à un en fonction du besoin de vos cours.

### 12.2 - SIGNES D'INFORMATION

Ces signes ne nécessitent pas d'intervention, mais impliquent une réponse.

Certains de ses signes sont utilisés dans la vie courante :

**toi** : index dirigé vers la personne désignée, **moi** : pouce dirigé vers soi,

**stop** : main tendue, paume vers l'avant dirigée vers la personne désignée,

**monte ou je monte** : pouce indiquant le haut, **descend ou je descends** : pouce indiquant le bas,

**non** : index tendu verticalement, mouvements rapides de la main de droite à gauche.

Les autres signes sont plus spécifiques à la plongée.

**Tout va bien :**

comment : pouce et index formant un cercle, les autres doigts tendus,

quand : c'est une question, (est ce que tu vas bien ?) ou une réponse (oui je vais bien ou j'ai compris),

que répondre : même signe si vous avez compris ou que tout va bien.

**Cela ne va pas bien**

comment : main à plat, paume vers la bas, mouvements semi - rotatif rapides,

quand : dès que l'on ressent le moindre problème, en essayant de donner des informations sur le problème, (oreilles, dents, matériel, etc.),

que répondre : essayer de remédier au problème ou remonter.

**J'ai froid**

comment : la paume d'une main frotte l'avant bras opposé,

quand : dès que le froid se fait sentir,

que répondre : j'ai compris, toi, moi (et les autres) nous remontons.

**Je suis sur réserve ou pression mano de réserve ( environ 50 bar)**

comment : le poing fermé placé sur le temple,

quand : dès que vous avez tiré la réserve,

que répondre : j'ai compris, toi, moi, (et les autres) nous remontons (impératif).

**Mi pression mano (environ 100 bar)**

comment : paume d'une main vers le bas, l'autre main à la vertical doigts vers le haut touchant la paume de la première,

quand : Lorsque la pression est aux alentours de 100 bar,

que répondre : OK j'ai compris.

### **Fin d'exercice**

Comment : avant bras croisés devant vous

Quand : lorsque l'enseignement est terminé

Que répondre : OK j'ai compris

## **12.3 - SIGNES NECESSITANT UNE INTERVENTION**

### **je n'ai plus d'air**

comment : main tendue horizontalement frappant la glotte,

quand : dès que l'on ne peut plus respirer ou problème d'arrivée d'air,

que répondre : présentez rapidement votre détendeur ou votre 2<sup>ème</sup> étage de secours au demandeur après avoir vous même inspiré (voir respiration à 2 sur 1 embout en pédagogie pratique) puis signe tout va bien, toi, moi, (et les autres) nous remontons.(impératif)

### **je n'arrive pas à tirer ma réserve**

comment : coude collé sur le flanc, mouvement de l'avant bras de haut en bas,

quand : lorsque la réserve est difficile à tirer ou abaissée accidentellement,

que répondre : si la réserve est haute, la tirer puis faire les signes toi, tu es sur réserve, toi, moi, (et les autres) nous remontons (impératif). Si la réserve est basse procédez comme je n'ai plus d'air.

### **Je suis essoufflé**

comment : bras repliés, mains ouvertes, les paumes viennent frapper la poitrine à plusieurs reprises,

quand : dès le début de l'essoufflement,

que répondre: tirez la réserve du demandeur si nécessaire, arrêter tout effort puis demandez comment il va et faire remonter la palanquée.

## **12.4 - SIGNES DE SURFACE**

### **tout va bien**

comment : même signe qu'en immersion, mais bras tendu au dessus de la tête,

quand : lors de l'arrivée en surface, en faisant attention à ce que le signe soit bien aperçu par la personne assurant la sécurité,

que répondre : tout va bien ou aperçu (même signe).

### **Détresse en surface**

comment: le bras tendu, main à plat paume vers le bas vient frapper plusieurs fois la surface,

quand : dès que vous êtes en détresse ou que vous soutenez quelqu'un qui y est,

que répondre : O.K j'ai compris et porter secours le plus vite possible (utilité de l'annexe motorisée).

## **12.5 - SIGNES DE NUIT**

### **Tout va bien ou bien compris ou aperçu**

faire des cercles avec la lampe.

### **Détresse**

faites des mouvements de haut en bas avec la lampe en dirigeant le faisceau directement sur la personne que vous voulez avertir.

En pratique, il est souvent plus facile de faire les signes conventionnels et de les éclairer avec la lampe.

## 13 - INITIATION A L'ORIENTATION SOUS MARINE

### 13.1 - JUSTIFICATIFS

Expliquez à vos élèves que l'orientation est une des règles de sécurité les plus importante et qu'il est nécessaire, lorsqu'on prétend à l'autonomie (niveau 2) d'en connaître les bases. D'autre part, une évaluation est demandée pour l'obtention du niveau 2.

Vos prérogatives étant de former des plongeurs de niveau 1 et 2, vous devez être capable de faire cette initiation.

### 13.2 - ACQUIS NECESSAIRES

Ce type de cours est à programmer en fin de formation lorsque vos élèves sont capables de maîtriser leur équipement, leur lestage et d'appliquer les règles de sécurité.

### 13.3 - ORGANISATION GENERALE

Vous pouvez faire une approche en piscine mais il est souhaitable d'organiser des séances d'entraînement en milieu naturel sur des petits fonds (attention à vos prérogatives).

Vous aurez avant la séance, balisé le site avec des bouées de surface mouillées à égale distance l'une de l'autre et de façon à faire une ligne droite, un carré ou un triangle.

### 13.4 - PREVENTION DES ACCIDENTS

- Mettez en place des points d'appui sur le parcours,
- Assurez la surveillance en surface ( petite embarcation),
- Formez des binômes (1<sup>er</sup> assure l'orientation et l'autre la sécurité),
- Ne faire évoluer qu'un binôme à la fois au fond repérable de la surface grâce à un flotteur,
- Situez vous de façon à voir tous les binômes en mêmes temps.
- Commencez toujours par faire manipuler le compas à terre.

### 13.5 - DEVELOPPEMENT

#### 13.5.1 - ORIENTATION SANS INSTRUMENT :

Indiquez à vos élèves :

- Tous les moyens et astuces permettant de se repérer sur le fond (soleil, courant, profondeur d'évolution, rides sur le sable, inclinaison des algues, nature du fond, faune, flore, axe d'un tombant).
- Les différentes méthodes pour évaluer une distance (coups de palme, temps écoulé, consommation d'air, mesurer une courte distance).
- Les différentes façons pour tourner à angle droit (bras tendu, trace sur le fond).
- Comment prendre une ligne de repères sur le fond et les mémoriser recto - verso.

#### 13.5.2 - ORIENTATION AVEC INSTRUMENT :

- Commencez toujours par décrire le compas (rose des vents, ligne de foi, couronne crantée et repères, visée axiale).
- Expliquez ensuite le principe de fonctionnement (détermination d'un cap, mémorisation sur le compas, retrouver ce cap une fois au fond).
- Indiquez les meilleures façons de le tenir.
- Expliquez enfin les différentes méthodes pour effectuer des parcours simples sur le fond (aller retour, carré, triangle).

Il est important de signaler à vos élèves qu'ils doivent, pour la sécurité de la palanquée, au cours d'une navigation sous marine, mémoriser en permanence leur chemin et savoir où ils se trouvent par rapport à leur point de sortie.

### 13.5.3 - PERFECTIONNEMENT

Augmentez les distances à parcourir entre deux repères,  
Faites effectuer des exercices avec du courant (partir face au courant).

### 13.6 - FAUTES A EVITER

#### 13.6.1 - Orientation sans instrument :

causes : Ne pas tenir compte des différents repères et aides possibles sur le fond

conséquences : on se perd !

correctifs : les revoir en insistant bien sur chacun d'eux.

causes : ne pas tenir compte de la distance parcourue

conséquences : risque de manquer le point de sortie tout en ayant un bon cap

correctifs : revoir les différentes méthodes.

#### 13.6.2 - Orientation avec instrument :

causes : mauvaise détermination ou mémorisation du cap

conséquences : on se perd !

correctifs : revoir les manipulations en surface.

causes : l'aiguille ne tourne pas

conséquences : on se perd !

correctifs : revoir la façon de tenir le compas.

### 13.7 - EVALUATION

Assurez vous que vos élèves soient capables, dans des cas de figures simples, de revenir à leur point de départ dans de bonne condition de sécurité.



## NOTES

## NOTES

## NOTES