



## **PLONGEUR NIVEAU 1**

### **Supervised Diver 20m ISO 24801-1 / CMAS\***

#### **I – DÉFINITION DU NIVEAU**

Plongeur capable d'évoluer en sécurité dans l'Espace Aquatique Ouvert (EAO) sous le contrôle direct d'un Guide de Palanquée dans les conditions suivantes :

- plonger dans le respect du code du sport,
- effectuer des plongées sans palier de décompression obligatoire,
- plonger avec une assistance surface,
- plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée.

#### **II – PRÉ-REQUIS À LA FORMATION**

- Etre licencié à la FSGT ou être titulaire d'une carte saisonnière (4 mois).
- Présenter un certificat médical de non contre indication à la plongée subaquatique avec scaphandre de moins d'un an.
- Pour les mineurs présenter une autorisation signée du représentant légal.

#### **III – ORGANISATION DE LA FORMATION**

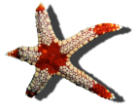
- Dans les conditions définies par la réglementation en vigueur et les exigences liées aux normes ISO la formation, l'évaluation des savoir-faire et la validation des compétences sont organisées au niveau du club sous la responsabilité d'un enseignant de niveau III Ecole Française de Plongée licencié à la FSGT ou d'un enseignant niveau II breveté et licencié à la FSGT.
- La validation des compétences peut être effectuée par des enseignants différents dans la mesure où ces derniers appartiennent à la même équipe pédagogique et sont licenciés à la FSGT.
- Avant de participer à des plongées dans l'EAO, l'élève doit, dans l'Espace Aquatique Restreint (EAR), démontrer à un moniteur :
  - ses aptitudes aquatiques (cf. pré-requis tableau « Nage ») ;
  - les connaissances théoriques et les compétences pratiques suffisantes pour évoluer dans l'EAO.
- Pour les titulaires de la qualification Plongeur encadré 12m, les plongées d'enseignement effectuées dans le cadre du PE12 peuvent être prises en compte dans la formation de Plongeur niveau 1 dans la mesure où la durée globale des 2 formations n'excède pas 18 mois.

#### **IV – CONDITIONS DE VALIDATION**

- Etre âgé au moins de 12 ans à la remise de la qualification.
- Avoir validé sur son carnet de plongée au minimum 5 plongées en EAO (d'une durée supérieur à 15 minutes) :
  - les plongées en EAR sont encadrée par un Initiateur (E1) – Guide de Palanquée, au minimum
  - les plongées en EAO sont encadrées par un E3 ou par un E2 sous la direction d'un E3
- L'évaluation des épreuves doit se réaliser dans une période n'excédant pas 18 mois.

#### **V - DÉLIVRANCE DE LA QUALIFICATION**

La qualification est décernée sous la responsabilité conjointe du président du club et de(s) l'enseignant(s) ayant validé les compétences.



## MODULE SURFACE

Savoir-faire techniques exigés pour la certification

### 1- Connaitre l'équipement.

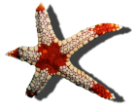
<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Autonomie
<b>But(s) ou Thèmes d'évaluation</b>	- Gérer son équipement personnel (combinaison, lestage, palmes, masque, tuba, ... ) - Gréer et dégréer son bloc (dont octopus) - Vérifications préliminaires - Rangement sécuritaire du matériel (notamment sur une embarcation) - Entretien courant et règles d'hygiène

### 2- Savoir se mettre à l'eau et sortir

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Entrées et sorties d'eau sans appréhension, ni risque (utilisation du gilet en surface) - Adapter sa technique au type d'embarcation et conditions de l'environnement - Sécurité (personnelle et collective)
<b>But(s) ou Thèmes d'évaluation</b>	- Saut droit équipé - Bascule arrière équipé - Respect des procédures de sortie d'eau
<b>Préconisation(s) pédagogique(s)</b>	Il est recommandé de travailler : - le capelage/ décapelage en surface pour le cas de sauts ou sorties d'eau non équipés - la récupération du détendeur

### 3- Maîtriser les techniques d'immersion.

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Aisance à l'immersion (prévention essoufflement de surface)
<b>But(s) ou Thèmes d'évaluation</b>	- Technique du Phoque capelé (ou coulée expiratoire) - Technique du Canard capelé - Gestion du placage de masque - Compensation des oreilles
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Pré-requis</b> - PMT préparatoire et valsava ou autres - Contrôle de l'expiration - Lestage - Utilisation des purges
	<b>Conditions de réalisation</b> - Lestage normal



#### **4 – Savoir se déplacer en capelé.**

<b><u>Objectifs Pédagogiques</u></b> <b><u>ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Efficacité du palmage sans recherche de performance mais permettant une bonne gestion de l'effort
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- En immersion, capacité à se déplacer au sein d'une palanquée sans s'essouffler - En surface, capacité à se déplacer en groupe avec pour objectif le retour au bateau en toute sécurité
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> - Parcourir environ 50m en nage libre, sans PMT ou aide - Se maintenir 5 minutes en surface (nage ou planche) sans PMT ou aide
	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - En situation réelle d'exploration lors des différentes immersions - En surface sur une distance d'environ 100m (retour bateau, bloc ouvert) et tuba en bouche

## **MODULE SAVOIR-FAIRE FONDAMENTAUX (EAR)**

Savoir-faire techniques exigés pour la certification

#### **5- Lâcher et Reprendre l'Embout (LRE).**

<b><u>Objectifs Pédagogiques</u></b> <b><u>ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Prévenir les risques de remontée incontrôlée (surpression pulmonaire) lors d'un lâcher d'embout inopiné. - Préparer les exercices relatifs à la panne d'air
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Réaction contrôlée et maîtrise de l'expiration - Maîtrise des 2 techniques de reprise du détendeur (vidage par expiration et utilisation de la purge) - Maîtrise de l'expiration sans embout pendant au moins 5 secondes.
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> - Réflexe expiratoire - Notion d'apnée (canard en PMT)
	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - Posé sur un fond de 6m maximum.



### **6- Remonter en Expiration, Embout en Bouche (REEB).**

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Prévenir les risques de remontée incontrôlée (surpression pulmonaire)
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Réaction contrôlée - Réflexe expiratoire : remonter essentiellement ou exclusivement sur expiration
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> - Réflexe expiratoire en statique (LRE)
	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - Sur un fond de 6m maximum, remonter d'une profondeur de 3 à 5m, gilet vide.

### **7- Gérer sa flottabilité - Maitrise du poumon-ballast.**

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Gestion du niveau d'immersion en évolution - Préparation au maintien du palier de principe et au déplacement en palanquée - Affiner le lestage et l'équilibre (prévention essoufflement).
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Variation contrôlée du niveau d'immersion à l'aide des poumons uniquement - Equilibre du corps - Contrôle du niveau d'immersion en pleine eau (complément de la stabilisation au gilet)
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> - Maîtrise de la ventilation et réflexe expiratoire - Maîtrise de l'utilisation des purges du gilet - Remontée en expiration contrôlée embout en bouche (REEB)
	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - Sur un fond de 6m maximum

### **8a- Gérer sa flottabilité - Maitrise du gilet en EAR.**

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Gestion du niveau d'immersion en évolution - Contrôle de la flottabilité en surface - Optimiser l'équilibre et les déplacements (prévention essoufflement et préservation de l'environnement) - Gestion du volume d'air à la remontée (purges).
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Stabilisation (relative) en pleine eau à l'aide du gilet. - Utilisation opportune et dosée de l'inflateur et des purges.
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> - Maîtrise de la ventilation et du réflexe expiratoire (REEB) - Maîtrise du poumon ballast - Connaissance du fonctionnement du gilet
	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - Sur un fond de 6m maximum



**9a- Réaliser un Vidage De Masque (VDM) après retrait en EAR.**

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Prévenir les risques de remontée incontrôlée (surpression pulmonaire) lors d'un remplissage <u>inopiné</u> du masque en continuant à respirer calmement
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Réaction contrôlée - Vidage intégral du masque - Maîtrise de la ventilation - Contrôle de l'équilibre
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> - Dissociation bucco-nasale - Réflexe expiratoire - Remontée en expiration contrôlée embout en bouche (REEB)
	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - Dans l'espace proche (EAR), vidage de masque faisant suite au retrait effectué par l'élève immédiatement après le signe du moniteur

**10a- Savoir interpréter les signes conventionnels en EAR.**

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Connaissance mais pas d'intervention directe demandée (sauf panne d'air) - Etre capable d'informer le moniteur du problème rencontré et de répondre à ses interrogations	
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- OK/ non OK - Froid - Panne d'air - Essoufflement - Stop	- toi / moi / la palanquée - Réserve - Monter / Descendre - Mi-pression - Fin
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - En situation d'immersion à tout moment de la plongée	



**11- Utiliser une source d'air de secours, comme receveur.**

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Gestion d'une situation critique générée par 1 panne d'air (éviter les risques de remontée incontrôlée (surpression pulmonaire))
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Efficacité du déplacement - Prise du détendeur de secours + calme - Evolution avec détendeur de secours
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> - LRE - Apnée - Réflexe expiratoire (REEB) - Déplacement et équilibre en immersion
	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - En EAR, sur un fond de 6m maximum - la prise de détendeur de secours doit se faire après une apnée dynamique de quelques mètres. - Déplacements horizontaux uniquement - Le plongeur assisté doit garder son détendeur en main tout au long de l'exercice.

**12- Utiliser une source d'air de secours, comme donneur.**

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Etre capable de gérer 1 co-équipier en panne d'air jusqu'au moniteur en évitant toute situation aggravante pour l'équipe
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Intervention rapide - Prise en charge et communication rassurante du co-équipier - Déplacement vers le moniteur dans les mêmes conditions
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> - LRE - Réflexe expiratoire (REEB) - Déplacement et équilibre en immersion
	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - En EAR, sur un fond de 6m maximum - La source d'air de secours à privilégier est l'octopus - Déplacements horizontaux uniquement



## MODULE EVOLUTION (EAO)

Savoir-faire techniques exigés pour la certification

### 8b- Gérer sa flottabilité - Maitrise du gilet en évolution.

### 9b- Réaliser un Vidage De Masque (VDM) suite à un remplissage sans retrait dans la zone de 4 à 12m.

### 10b- Savoir interpréter les signes conventionnels en évolution.

### 13- Remonter à la surface à vitesse contrôlée.

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Gestion personnelle de la vitesse de remontée dans des conditions sécuritaires sans l'aide d'instrument	
<b>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</b>	- Gestion des volumes d'air - Réflexe expiratoire - Respect de la vitesse de remontée	- Régularité de la vitesse - Approche sécuritaire de la surface (bien différencier la remontée jusqu'à 3m de l'approche surface)
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Pré-requis</b> - Maîtrise du poumon-ballast - Maîtrise de la ventilation	- Affinage du lestage - Utilisation des purges
	<b>Conditions de réalisation</b> - Départ entre 16 et 20m, posé sur un fond ou stabilisé en pleine eau - Stabilisation à 3m, tour d'horizon et ok surface - L'utilisation du gilet en tant que moteur principal de la remontée est déconseillée	

### 14- Savoir évoluer en palanquée en toute sécurité.

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Connaissance et respect des procédures de sécurité	
<b>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</b>	- Maîtrise du niveau d'immersion (+ palier à 3m) - Position dans la palanquée - Comportements et déplacements conformes au respect de l'environnement - Vitesse de remontée et approche sécuritaire surface	- Communication - Notion de binôme - Contrôle régulier du manomètre - Procédure en cas de perte de la palanquée
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Préconisations pédagogiques :</b> Evaluation en fin de formation	
	<b>Conditions de réalisation :</b> Evaluation dans la zone des 20m	



## **MODULE THEORIE (a l'écrit ou à l'oral)**

Connaissances théoriques exigées pour la certification

- 15- Notions élémentaires sur la pression (pression atmosphérique, hydrostatique, ambiante) et sur la compressibilité des gaz.*
- 16- Explications des barotraumatismes (mécanismes, symptômes, conduite à tenir, prévention) : placage de masque, compensation des oreilles, sinus, dents et surpression pulmonaire.*
- 17- Notions élémentaires sur la flottabilité (poussée d'Archimède et poids apparent).*
- 18- Notions de désaturation : mécanismes de saturation et désaturation d'azote, courbe de sécurité, vitesse de remontée et paliers).*
- 19- Prévention des risques : essoufflement, froid, piqûres et ADD.*
- 20- Déroulement d'une plongée de type exploration (préparation, mise à l'eau, descente, position et déplacement en palanquée, procédures en cas de perte de la palanquée, remontée, actions après la plongée)*
- 21- Matériel utilisé par le plongeur (règles d'hygiène et notion d'entretien).*

-----

- 22- Connaissance des prérogatives du niveau et des documents à fournir pour plonger dans un centre ou un club.*
- 23 Découverte de l'environnement subaquatique des petits fonds et sensibilisation à sa préservation.*

<b><u>Finalités ou capacités recherchées</u></b>	- donner les connaissances de base pour comprendre les phénomènes spécifiques à l'immersion
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	- Oral préconisé type questions / réponses simples - Les connaissances relatives aux thèmes de 15 à 21 doivent être comprises avant la 1 <sup>ère</sup> plongée en Espace Aquatique Ouvert (EAO)