# NIVEAU 1

FFESSM
IMMERSION & EMOTION

CLUB HONFLEURAIS ACTIVITES NAUTIQUES
C.H.A.N

Mis à jour le 1 mai 2020

# Les Savoirs du Niveau 1



Certains exercices seront d'abord faits en piscine mais ils devront être maitrisés en mer

| | FAIT |
|---|---|
| Utiliser son scaphandre avec son gilet stabilisateur | |
| Lâcher, reprendre son embout, maintenir une apnée. | |
| Vider son masque | |
| Se mettre à l'eau, s'immerger et revenir en surface à vitesse contrôlée | |
| Maitriser sa ventilation et maintenir son équilibre | |
| Connaître les signes usuels | |
| S'intégrer à une palanquée guidée | |
| Respecter l'environnement, connaître les principales espèces | |
| Contrôler et communiquer sa consommation d'air | |
| Se propulser, se stabiliser à l'aide des palmes en surface et en immersion | |
| Communiquer avec ses coéquipiers et répondre aux signes (demander de l'aide ou aider un coéquipier) | |
| Planifier avec son GP sa plongée et évoluer en sécurité | |
| Maintenir un palier | |
| Arroser son niveau 1 | |

# Le savoir vivre du plongeur



- Jeter un coup d'œil de temps en temps sur les autres.
- Si on voit quelque chose, le signaler aux autres pour que tout le monde en profite.
- Si on veut aller quelque part, le signaler au guide de palanquée afin d'y aller ensemble.
- Ne pas railler sur un plongeur ayant passé sa réserve (50bar) ou interrompu la plongée. Un jour, l'autre n'est pas en forme, un jour c'est nous.
- Ne pas plonger si on ne se sent pas bien. Rien ne sert d'aller à l'eau pour avoir envie de remonter au bout de 3 minutes et gâcher ainsi la plongée des autres.
- Penser qu'il y a d'autres plongeurs derrière nous. Eviter donc de labourer le fond ou de les gêner avec des gestes brusques et inconsidérés (coups de palmes, ...).
- Pour éviter aux autres de passer leur plongée à surveiller ou courir après un plongeur égoïste :

  **SE RAPPELER QUE L'ON PLONGE EN PALANQUEE**..

- Ne pas trifouiller les casiers et leur contenu, juste regarder.

Plonger en respectant le Code du Sport ……

CLUB HONFLEURAIS ACTIVITES NAUTIQUES
C.H.A.N

# La plongée en France est réglementée par le **code du sport**

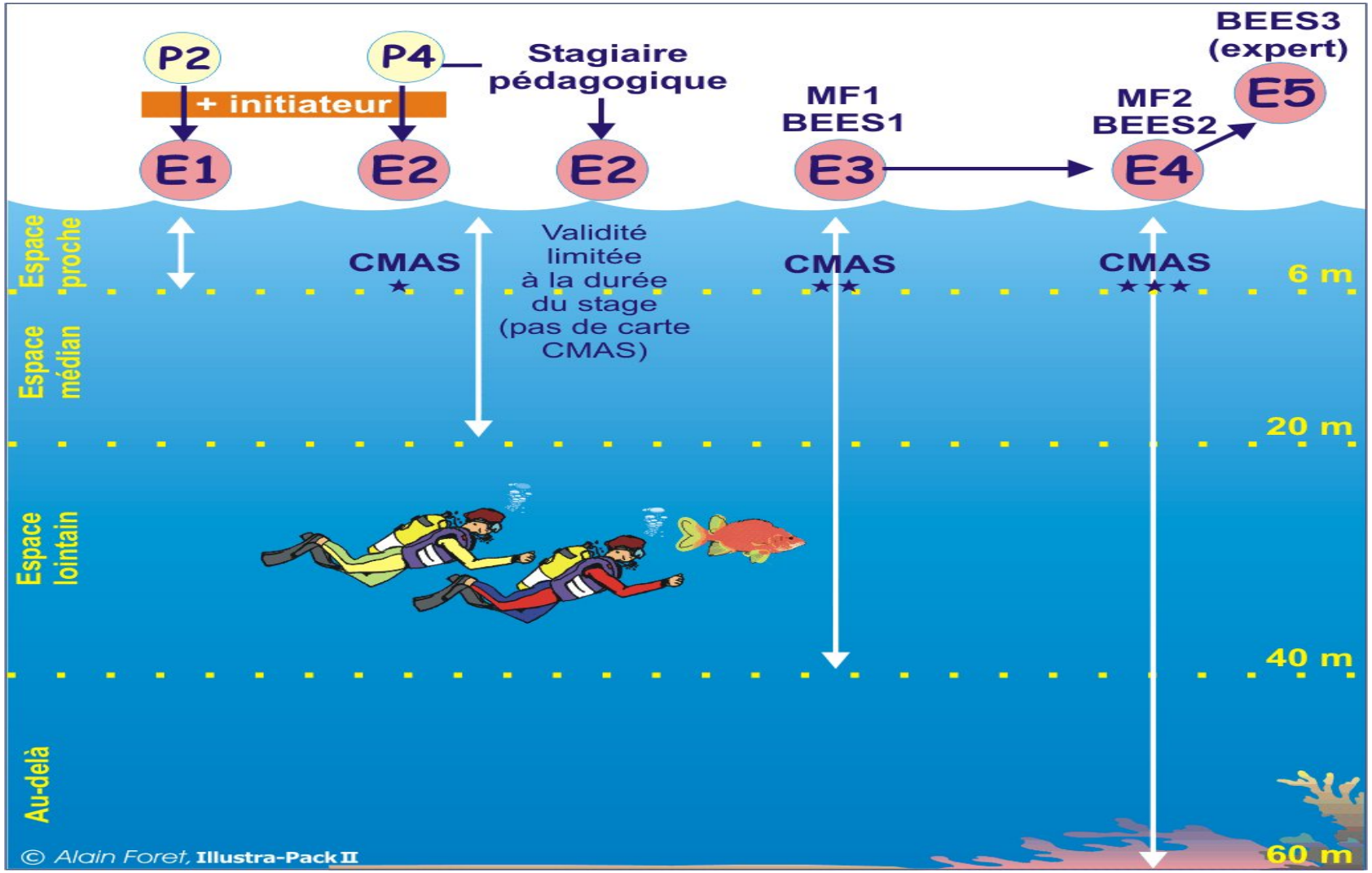
Ce code défini le cadre dans lequel s'exerce notre activité, **il est téléchargeable sur le site ffessm.fr**

Directeur de plongée
Le guide de palanquée
Matériel d'assistance et de secours
Equipement des plongeurs
Espace d'évolution et les conditions d'évolution
Dispositions générales

**En Annexe du code du sport : Les NIVEAUX DE PRATIQUE DES PLONGEURS ET ÉQUIVALENCES DE PRÉROGATIVES**

**Le code du sport s'adresse aux Etablissements organisant la pratique de la plongée subaquatique**

# Les zones d'évolution des encadrants



# Les niveaux d'enseignement en France

| Niveau | Prérogatives | Code du Sport | CMAS |
|---|---|---|---|
| Moniteur E1 (initiateur) | Enseignant du N1 au N2 jusque 6 m<br>Directeur de plongée (en milieu artificiel de moins de 6 m uniquement) | E-1 | |
| Moniteur E2 | Enseignant du N1 au N2 jusque 20 m | E-2 | Moniteur ★ [11] |
| Moniteur fédéral 1er degré (MF1) | Enseignant du N1 au N5 jusque 40 m<br>Directeur de plongée | E-3 | Moniteur ★★ [12] |
| Moniteur fédéral 2ème degré (MF2) | Enseignant du N1 au N5 jusque 60 m<br>Enseignant de MF1 | E-4 | Moniteur ★★★ [13] |

# Les niveaux de plongée

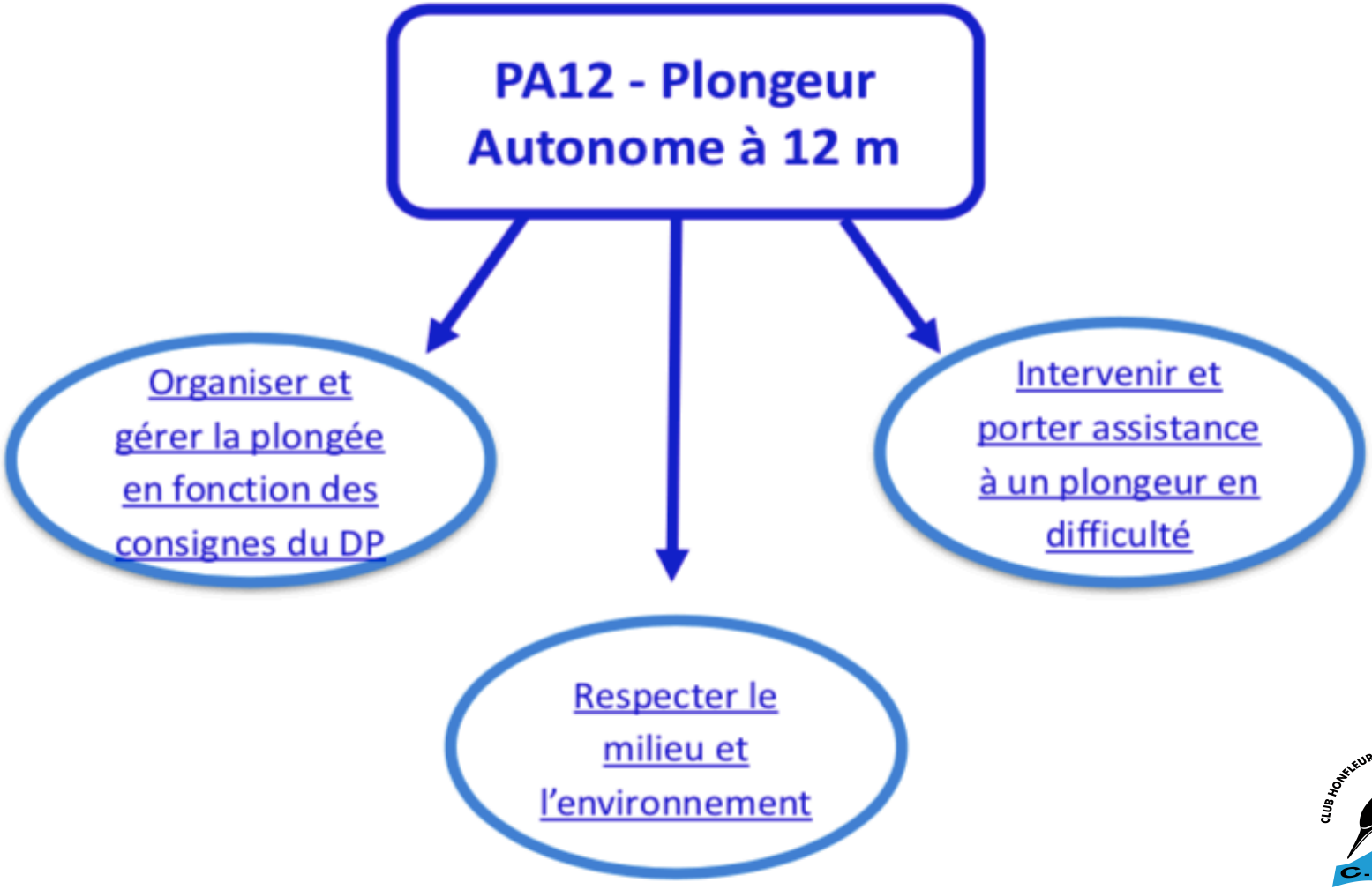
**Niveaux de plongée en France**

| Niveau | Prérogatives | Aptitude (Code du Sport) | CMAS |
|---|---|---|---|
| Niveau 1 | Plongeur encadré jusque 20 m | PE-20 | Plongeur ★ [3] |
| Niveau 2 | Plongeur encadré jusque 40 m<br>Plongeur autonome jusque 20 m | PA-20<br>PE-40 | Plongeur ★★ [4] |
| Niveau 3 | Plongeur autonome jusque 60 m | PA-60 | Plongeur ★★★ [5] |
| Niveau 4 | Guide de palanquée : encadrement (en exploration) de plongeurs N1 à N4<br>Plongeur autonome jusque 60 m | GP | Plongeur ★★★ (idem) |
| Niveau 5 | Directeur de plongée (en exploration)<br>Plongeur autonome jusque 60 m | | |

# Le Niveau 1 (PE 20) , quelles prérogatives ?

Le plongeur Niveau 1 (N1) est capable de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 20 m de profondeur, au sein d'une palanquée, avec un Guide de Palanquée (GP) qui prend en charge la conduite de la plongée.
Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée (DP), selon les règles définies par le Code du Sport (CdS).

# Plongeur N1 – PA 12 – Formation complémentaire – Avec accord du DP



# Le directeur de plongée en exploration

- Présent sur le site
- Responsable techniquement de l'organisation, de la sécurité et du déclenchement des secours
- S'assure de l'application des règles et procédures
- Il fixe les caractéristiques de la plongée et établit la fiche de sécurité
- Il est Niveau 5 ou E3

# La palanquée

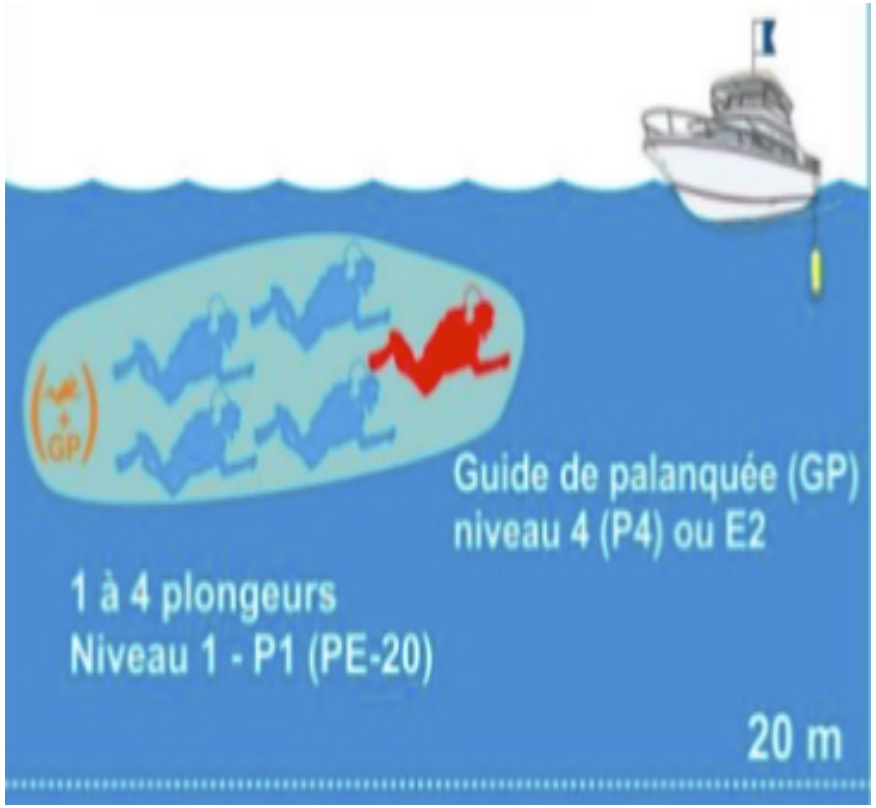
- Une palanquée est un groupe de plongeur présentant les mêmes caractéristiques (durée, prof, trajet) y compris s'ils respirent des mélanges différents.
- Les conditions de la plongée ne doivent pas dépasser les conditions les plus contraignantes.
- Les mineurs ne sont pas autorisés à évoluer en autonomie.

# Le guide de palanquée

- Cette personne est responsable de sa palanquée, du déroulement de la plongée et s'assure que ses caractéristiques sont adaptées aux circonstances et aux aptitudes des plongeurs.

# Le niveau 1 – PE 20 – compétences minimales de l'encadrant.

- Encadré à 6 m par un E1
- Encadré à 20m par un E2 ou GP ou N4
- En exploration, la palanquée est composée au maximum d'un Guide de Palanquée (E1 jusqu'à 6m ou E2 jusqu'à 20m) avec 4 plongeurs éventuellement en plus un GP ou N4
- En enseignement seul un E1 jusqu'à 6m ou E2 jusqu'à 20m peut encadrer



# Documents à présenter pour pouvoir plonger en France

## Carte de Niveau




Licence FFESSM (valable 15 mois du 15 sept au 31 décembre de l'année suivante). Elle inclut l'assurance Responsabilité Civile




Certificat médical (valable 1 an)

Carnet de plongée.

CLUB HONFLEURAIS ACTIVITES NAUTIQUES
C.H.A.N

# Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique










## PLONGÉE (Air, Nitrox, Trimix élémentaire), toute activité scaphandre APNÉE ou PÊCHE au-delà de 6 mètres

**DISPOSITIF 1 AN**

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- CACI de moins de 1 an au jour de la pratique, de la compétition, de l'encadrement ou du passage d'un brevet.

### PRATIQUANT DE MOINS DE 14 ANS

**CACI par tout médecin**

Le médecin a à sa disposition un certificat médical de référence (annexe III–1–3 du règlement médical) : **http://medical.ffessm.fr**

### PRATIQUANT DE 14 ANS ET PLUS

**CACI par tout médecin**

Le médecin peut se référer aux fiches conseils de la Commission Médicale et de Prévention FFESSM : **http://medical.ffessm.fr**

### CAS PARTICULIERS

- **Obligation de faire appel à un Médecin Fédéral, Spécialisé ou du Sport pour :**
  => la pratique du TRIMIX Hypoxique => la COMPÉTITION en APNÉE eau libre
- **Handisub® :** - Baptême (sans licence) < 2 mètres : Obligation d'un CACI par Tout médecin.
  - Toute autre pratique : Médecin Fédéral, Spécialisé ou du Sport.
- **Sportif sélectionné en Équipe de France** ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS : Médecin du Sport (liste d'examens imposés).

## NAGE avec PALMES, NAGE en EAU VIVE, HOCKEY, TIR sur CIBLE APNÉE jusqu'à 6 mètres

**DISPOSITIF 3 ANS**

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- Questionnaire de santé les 2 saisons suivantes.

### TOUS PRATIQUANTS

**CACI par tout médecin**

Le médecin peut se référer aux fiches conseils de la Commission Médicale et de Prévention FFESSM : **http://medical.ffessm.fr**

### CAS PARTICULIERS

- **Sportif sélectionné en Équipe de France** ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS : Médecin du Sport (liste d'examens imposés).
- **Sportif inscrit sur les listes ministérielles de haut niveau ou en Pôle :** Médecin du Sport (liste d'examens imposés).

### Rappel

**SANS LICENCE ni CACI :** Baptêmes, Pass rando, PE12, Pack découverte, 1ère étoile de mer, Pass apnéiste, Pass plongeur libre.

**LICENCE SANS CACI :** La délivrance d'une licence n'ouvrant pas droit à la pratique sportive (Ex. : dirigeant associatif, accompagnateur...) n'est pas subordonnée à la présentation d'un certificat médical.

Création : IDgraphik.com - Photos © FFESSM

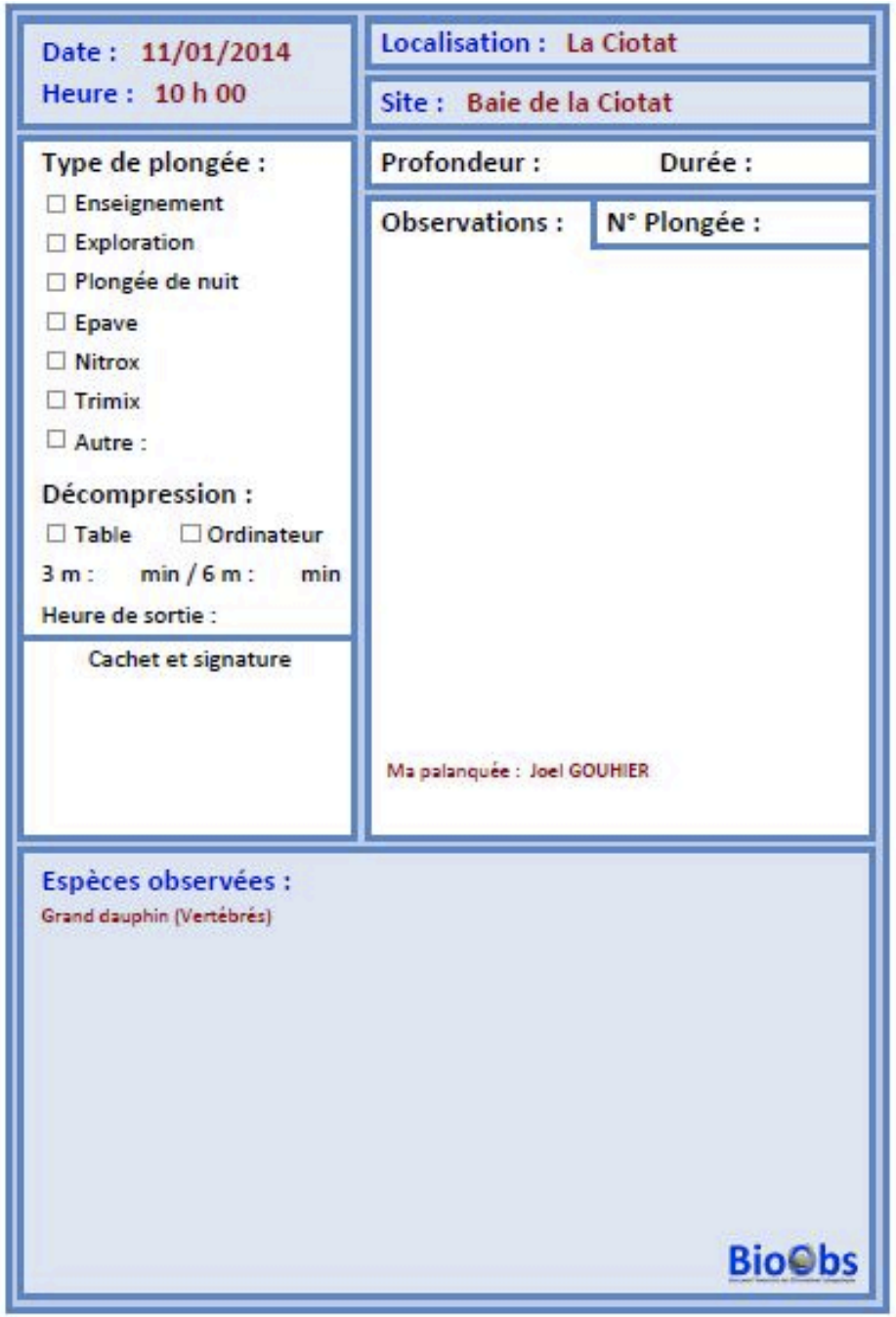
FFESSM
Fédération française d'études et de sports sous-marins
French Underwater Federation

Siège : 24, Quai de Rive-Neuve - 13284 Marseille Cedex 07
Standard : 04 91 33 99 31 - Fax : 04 91 54 77 43

www.ffessm.fr
N° Indigo 0 820 000 457
0,15€ ttc/mn

CLUB HONFLEURAIS ACTIVITES NAUTIQUES
C.H.A.N

# Le carnet de plongée papier



Date : 11/01/2014
Heure : 10 h 00

Localisation : La Ciotat

Site : Baie de la Ciotat

Type de plongée :
- ☐ Enseignement
- ☐ Exploration
- ☐ Plongée de nuit
- ☐ Epave
- ☐ Nitrox
- ☐ Trimix
- ☐ Autre :

Décompression :
☐ Table ☐ Ordinateur
3 m : min / 6 m : min
Heure de sortie :

Cachet et signature

Profondeur : Durée :

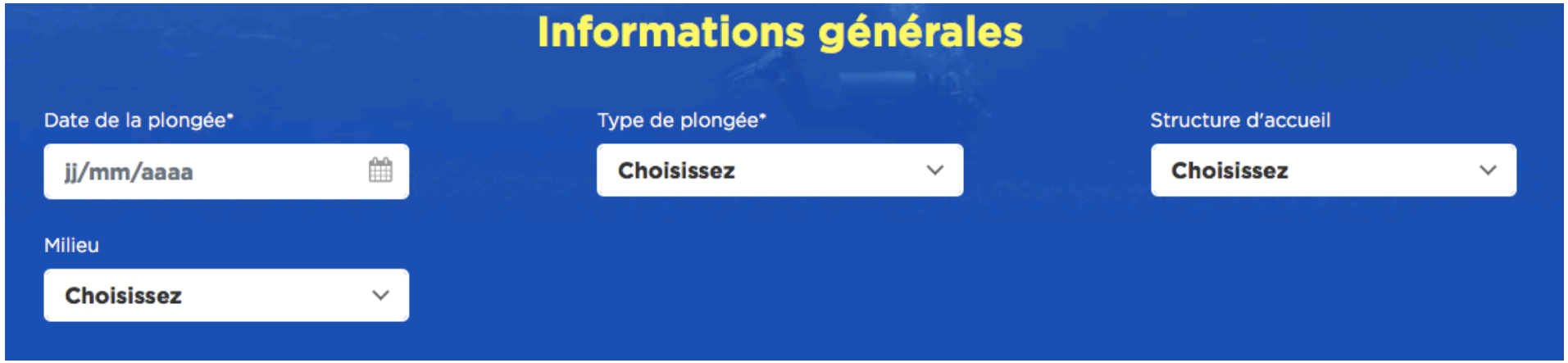
Observations : N° Plongée :

Ma palanquée : Joel GOUHIER

Espèces observées :
Grand dauphin (Vertébrés)

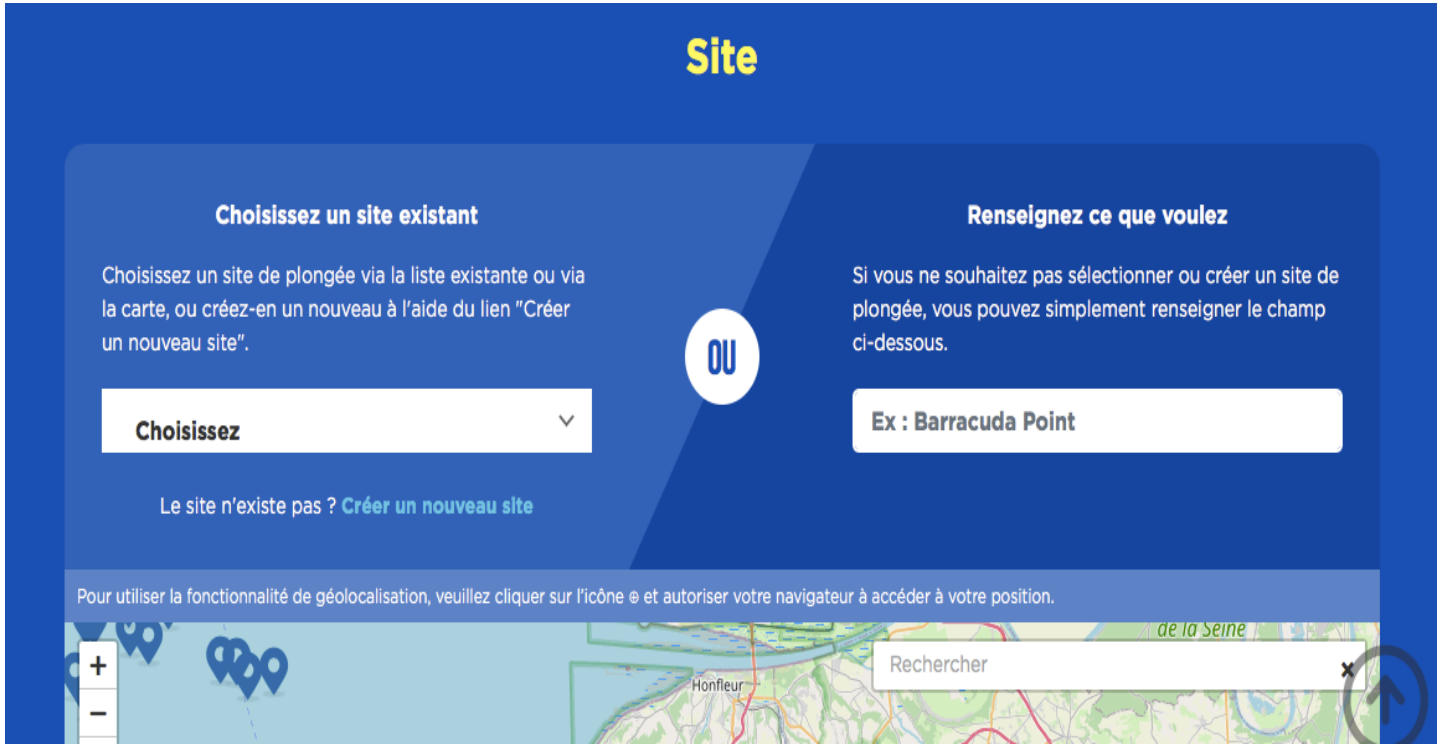
BioObs

# Le carnet de plongée sur le site de la FFESSM









# La Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques)

ETAT
Ministère Jeunesse et Sports

Délègue

FFESSM Comité National Directeur

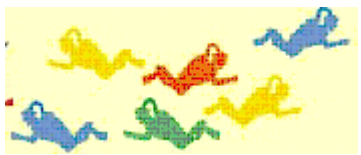
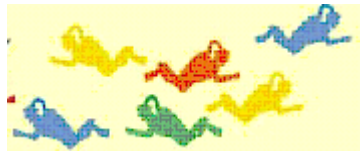
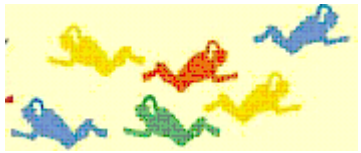
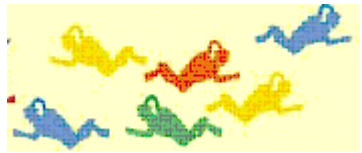
Vote

Organismes Déconcentrés

Comités régionaux, interrégionaux, ligues (Ligue des pays normands)

Comités départementaux (CD14)

Clubs associatifs affiliés (CHAN) – Structures Commerciales Agréées (SCA)

Vote

# Les commissions

- Des commissions existent au niveau national, régional et départemental.
- Elles assurent la promotion et le développement de leur discipline.
- Elles remontent des besoins et soumettent des propositions au comité directeur national qui peut les rendre exécutoires.
- Elles se réunissent en AG une fois par an.

- Archéologie
- Audiovisuelle
- Environnement
- Hockey
- Juridique
- Médicale
- Nage avec palmes
- Nage en eau vive
- Orientation
- Pêche sous marine
- Apnée
- Plongée souterraine
- Technique
- Tir sur cible

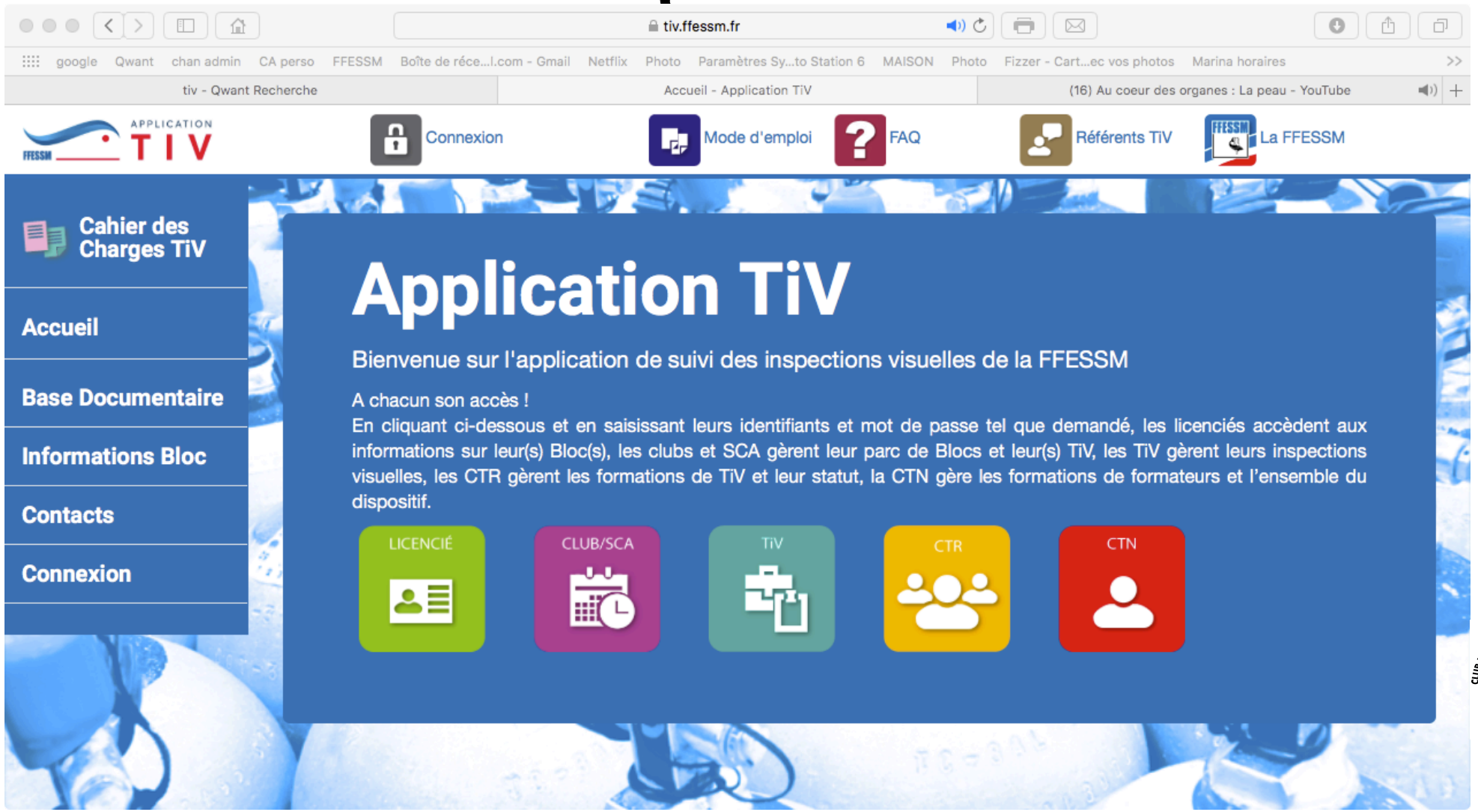
Respect de la charte du plongeur responsable (Longitude 181`

# Réaction Intervention Face à un Accident de Plongée (RIFAP)



CLUB HONFLEURAIS ACTIVITES NAUTIQUES
C.H.A.N

# Technicien d'Inspection Visuelle



# Organisation de plongées, respect de l'environnement, comportement

## Contrôle de sécurité pré-plongée

Ne pas se mettre à l'eau avant ton guide de palanquée (GP) et attendre le top départ pour la mise à l'eau,
Ne pas descendre plus vite que le GP et ne pas être en dessous de lui,
Rester ensemble durant la plongée,
Ne rien toucher, ne rien remonter,

## Si tu perds ta palanquée ,

A la remontée suivre le guide,
Rester groupé en surface.

# Quelques conseils, pascal



- Ne pas plonger fatigué
- Pas de médicaments
- Pas d'effort pendant et après la plongée
- Pas de Valsalva à la remontée
- Pas d'apnée après la plongée
- Pas de montée en altitude après la plongée (ne pas prendre l'avion à 24 heures, ne pas grimper en montagne avant 3 à 6 heures).

# Equipement et matériel obligatoire

- En plus de la bouteille et du détendeur, chaque plongeur doit disposer d'un **manomètre** et d'un **système gonflable** (type gilet/stab) obligatoires pour plonger en sécurité.



*Pour chaque plongeur*

- Non obligatoires pour les plongeurs encadrés évoluant à moins de 20m de profondeur :



*Détendeur de secours (2ème étage)*



*Ordinateur / tables*



*Double sorties d'air*



*Détendeur de secours complet*

*Pour chaque plongeur si autonome ou >20m*

*Pour chaque encadrant*



*Parachute de palier*

*Pour chaque palanquée*

- Le code du sport liste aussi le **matériel d'assistance et de secours** qui doit être présent sur le lieu de la plongée, régulièrement vérifié et entretenu.

CLUB HONFLEURAIS ACTIVITES NAUTIQUES
C.H.A.N

Bonne plonge et merci pour votre attention.



Le volume de la bouteille et son gonflage (via le manomètre, respirer 3 fois) et sa fixation
Le tuyau de l'inflateur est bien branché
Le système de lestage : poche à plomb, ceinture sont largables
Que chacun ait son masque, ses palmes avant d'aller sur le bateau
Ou se trouve l'octopus, comment le fixons nous (éviter qu'il se balade) et le tester



La première chose à faire comme toujours en cas de problème est de ne pas céder à la panique. Facile à dire, mais dans ce cas précis aucune menace immédiate n'est à redouter.

S'arrêter va permettre de se calmer et de faire redescendre ses battements cardiaques.

Ne foncez pas comme un malade dans n'importe quelle direction, vous risquez d'aggraver les choses.

Vérifiez vos instruments : réserve d'air, profondeur, temps déjà passé en immersion… puis réfléchissez.

Remontez de quelques mètres, mais pas trop tout de même, et faites un tour (ou plusieurs) lentement sur vous-même.

Ne cherchez pas à repérer les plongeurs, car la visibilité sous l'eau est très faible et les silhouettes se fondent avec l'environnement. Ce que vous devez repérer, ce sont les bulles, bien blanches et qui grossissent en remontant vers la surface.

Si vraiment vous êtes perdu, dites-vous bien que votre guide de palanquée est déjà en train de se faire des cheveux blancs.

Remontez lentement au bout du temps que vous avez déterminé sur le bateau (une ou deux minutes) puis faites surface avec prudence, sans oublier de faire un tour d'horizon et de respecter bien sûr les paliers si vous en avez.

Ensuite, attendez le reste de la palanquée qui ne devrait pas tarder à faire surface elle aussi et signalez-vous au bateau s'il est en vue.