

# NIVEAU I

## Plongeur encadré à 20m



# 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 sub
- aquatique établi depuis moins de un an.

# Objectif général de la formation

- Le plongeur niveau I 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).

# S'équiper et de déséquiper

- Gréage et dégréage de son équipement sans erreur,
- Vérification de la pression de la bouteille avant utilisation,
- Vérification du bon fonctionnement du gilet et du détendeur
- Equipement en surface et dans l'eau
- Lestage approprié au milieu (eau douce, eau salée) et au matériel
- Prévention des accidents liés aux chutes de la bouteille et des équipements sous pression,
- Notion de flottabilité en rapport avec le lestage,
- Connaissance des règles d'entretien et d'hygiène du matériel (signalement d'un dysfonctionnement, rinçage, désinfection).

# Se mettre à l'eau et sortir de l'eau

- Maitrise des techniques de mise à l'eau en scaphandre comme en plongée libre
  - Saut droit, bascule arrière, départ de plage.
- Retrait de l'ensemble bloc-gilet en surface et passage à un support de plongée
- Prévenir les accidents (chutes, percussion du bateau ou d'un autre plongeur) en fonction des conditions (hauteur, courant...)

# Evolution dans l'eau, s'immerger

- Techniques d'immersion:
  - Phoque
  - Canard
- Utilisation d'un lestage adapté (équilibre à 3m)
- Prévention des barotraumatismes de l'oreille, des sinus et du plaquage de masque
- Flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast

# Evolution dans l'eau - se propulser

- Palmage ventral en surface
- Palmage dorsal
- Palmage de sustentation
- Palmage en immersion
- Nage en capelé

Evaluation sur une distance de 100m pour le PMT et 50m pour le capelé (retour bateau) pas d'essoufflement.

# Evolution dans l'eau – se ventiler

- Maîtrise et régulation de la ventilation sur détendeur.
- Maîtrise de la ventilation en surface sur tuba et du vidage du tuba
- Vidage du masque et maintien d'une ventilation normale au contact de l'eau
- Maîtrise du lâcher-reprise d'embout et des deux techniques : vidage par expiration et utilisation du bouton de surpression.
- Réalisation d'une apnée.
- Prévention des accidents
- Prévention de la noyade
- Consommation : Notions simples de physique pour expliquer la consommation en air et sa répercussion sur la flottabilité

# Evolution dans l'eau – s'équilibrer

- Maîtrise de la technique du poumon-ballast et utilisation du gilet pour s'équilibrer : Utilisation de l'inflateur et des différentes purges.
- Maîtrise de la combinaison des deux techniques
- Notions de flottabilité (positive, neutre, négative)
- Liens avec une bonne utilisation du lestage
- Informations pour trouver son lestage
- Consommation : Notions simples de physique pour expliquer la consommation en air et sa répercussion sur la flottabilité

# **Evoluer dans l'eau – respecter le milieu et l'environnement**

- Réalisation de déplacements équilibrés, sans appui, avec un palmage et une stabilisation maîtrisés.
- Connaissance du milieu (faune, flore, risques et dangers du milieu)
- Charte internationale du plongeur responsable.

# Communiquer

- Identification et réalisations des signes conventionnels :
  - OK / non OK,
  - Froid,
  - Panne d'air,
  - Essoufflement,
  - Sur réserve,
  - Mi-pression,
  - Fin de plongée / d'exercice.
- Connaissances des signes et des réponses possibles.

# Retourner en surface

- Maîtrise de la vitesse de remontée avec palmes et gilet (avec et sans repères visuels)
- Tenue d'un palier y compris en pleine eau
- Capacité à assurer sa sécurité en sortie d'eau (tour d'horizon et gonflage du gilet en surface)
- Remontée en expiration, embout en bouche, d'une profondeur n'excédant pas 6m : rejet continu d'air tout au long de la remontée après départ du fond stabilisé, sans précipitation sur une inspiration normale.
- Surpression pulmonaire
- Flottabilité et loi de Mariotte, courbe de sécurité, désaturation
- Règle de perte de palanquée
- Procédures de remontée y compris remontée isolée

# Evolution en sécurité

- Familiarisation avec les procédures usuelles (réserve, froid).
- Familiarisation avec la mise en œuvre des procédures en situation d'incident :
  - Panne d'air (réalisation d'une apnée expiratoire sur 10m, utilisation de l'octopus du GP), essoufflement, crampe, malaise.
- Intervention en relai d'un équipier en difficulté : passage octopus et simulation d'échange.
- Connaissances des codes de communication et des réponses (procédures normales et anormales)

# CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

- Notions de physiques (flottabilité, variations de pression et de volume).
- Principe des barotraumatismes et leur prévention.
- Principes de l'accident de désaturation.
- Causes et prévention de l'essoufflement.
- Principe de l'accident de désaturation, courbe de plongée sans palier, connaissance des moyens de décompression (ordinateur et table), la table sert de support pédagogique, information sur l'utilisation basique des ordinateurs.
- Connaissance des risques et prévention lié au froid et dangers du milieu.
- Réglementation prérogatives du plongeur, la FFESSM, documents pour plonger, organisation de plongées.
- Charte du plongeur, respect de l'environnement.