

PLONGEUR ENCADRE 12M **Supervised Diver ISO 24801-1**

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 titulaire d'une Carte Initiative Populaire ou d'une licence FSGT.
- 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

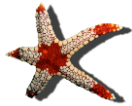
- Dans les conditions définies par la réglementation en vigueur et les exigences liées aux normes ISO la formation, l'évaluation des savoir-faire et la validation des compétences sont organisées au niveau du club sous la responsabilité d'un enseignant de niveau III Ecole Française de Plongée licencié 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.

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 2 plongées en EAO (d'une durée supérieur à 15 minutes) :
 - les plongées en EAR sont encadrées par un Initiateur (E1) – Guide de Palanquée, au minimum
 - les plongées en EAO de 4 à 12m 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) enseignant(s) ayant validé les compétences.



MODULE SURFACE

Savoir-faire techniques exigés pour la certification

1- Connaitre l'équipement.

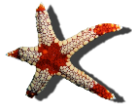
| | |
|--|--|
| Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s) | - Autonomie |
| But(s) ou Thèmes d'évaluation | - Gérer son équipement personnel (combinaison, lestage, palmes, masque, tuba, ...) - Gréer et dégréer son bloc (dont octopus) - Vérifications préliminaires - Rangement sécuritaire du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

2- Savoir se mettre à l'eau et sortir

| | |
|--|--|
| Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s) | - 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) |
| But(s) ou Thèmes d'évaluation | - Saut droit équipé - Bascule arrière équipé - Respect des procédures de sortie d'eau |
| Préconisation(s) pédagogique(s) | Il est recommandé de travailler : - le capelage/ décapelage en surface pour le cas de sauts ou sorties d'eau non équipés - la récupération du détenteur |

3- Maîtriser une technique d'immersion.

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



4 – Savoir se déplacer en capelé.

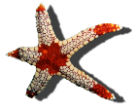
| | |
|--|--|
| Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s) | - Efficacité du palmage sans recherche de performance |
| But(s) / ou Thèmes d'évaluation | - En immersion, capacité à se déplacer au sein d'une palanquée sans s'essouffler - En surface, capacité à se déplacer en groupe avec pour objectif le retour au bateau en toute sécurité |
| Préconisations pédagogiques | Pré-requis - Parcourir environ 50m en nage libre, sans PMT ou aide - Se maintenir 5 minutes en surface (nage ou planche) sans PMT ou aide |
| | Conditions de réalisation - 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).

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

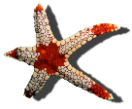


6- Remonter en Expiration, Embout en Bouche (REEB).

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

7- Gérer sa flottabilité (utilisation du poumon-ballast et du gilet).

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



8a- Réaliser un Vidage De Masque (VDM) après retrait en EAR.

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

9a- Savoir interpréter les signes conventionnels en EAR.

| | | |
|--|---|---|
| Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s) | - 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 | |
| But(s) / ou Thèmes d'évaluation | - OK/ non OK - Froid - Panne d'air - Essoufflement - Stop | - toi / moi / la palanquée - Réserve - Monter / Descendre - Mi-pression - Fin |
| Préconisations pédagogiques | Conditions de réalisation - En situation d'immersion à tout moment de la plongée | |



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

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

MODULE EVOLUTION (EAO)

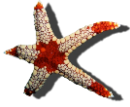
Savoir-faire techniques exigés pour la certification

8b- Réaliser un Vidage De Masque (VDM) suite à un remplissage sans retrait.

9b- Savoir interpréter les signes conventionnels en évolution.

11- Remonter à la surface à vitesse contrôlée.

| | | |
|--|---|---|
| <u>Objectifs Pédagogiques</u> <u>ou capacité(s) recherchée(s)</u> | - Gestion personnelle de la vitesse de remontée dans des conditions sécuritaires sans l'aide d'instrument | |
| <u>But(s) /</u> <u>ou Thèmes d'évaluation</u> | - 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) |
| <u>Préconisations pédagogiques</u> | <u>Pré-requis</u> - Maîtrise du poumon-ballast - Maîtrise de la ventilation | - Affinage du lestage - Utilisation des purges |
| | <u>Conditions de réalisation</u> - Départ entre 10 et 12m, 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 | |



12- Savoir évoluer en palanquée en toute sécurité.

| | | |
|--|---|---|
| Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s) | - Connaissance et respect des procédures de sécurité | |
| But(s) / ou Thèmes d'évaluation | - Maîtrise du niveau d'immersion (+ palier à 3m) - Position dans la palanquée - Comportements et déplacements conformes au respect de l'environnement | - Communication - Notion de binôme - Contrôle régulier du manomètre |
| Préconisations pédagogiques | Préconisations pédagogiques : Evaluation en fin de formation | |
| | Conditions de réalisation : Evaluation dans la zone des 12m | |

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

Connaissances théoriques exigées pour la certification

- 13- Notions élémentaires sur la pression (pression atmosphérique, hydrostatique, ambiante) et sur la compressibilité des gaz.**
- 14- Explications des barotraumatismes (mécanismes, symptômes, conduite à tenir, prévention) : placage de masque, compensation des oreilles, sinus, dents et surpression pulmonaire.**
- 15- Notions élémentaires sur la flottabilité (poussée d'Archimède et poids apparent).**
- 16- Prévention des risques : essoufflement, froid, piqures.**
- 17- 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)**
- 18- Matériel utilisé par le plongeur (règles d'hygiène et notion d'entretien).**
- 19- Connaissance des prérogatives du niveau et des documents à fournir pour plonger dans un centre ou un club.**
- 20- Notions de désaturation : mécanismes de saturation et désaturation d'azote, courbe de sécurité, vitesse de remontée et paliers).**
- 21- Découverte de l'environnement subaquatique des petits fonds et sensibilisation à sa préservation.**

| | |
|---|---|
| Finalités ou capacités recherchées | - donner les connaissances de base pour comprendre les phénomènes spécifiques à l'immersion |
| Préconisations pédagogiques | - Oral préconisé type questions / réponses simples - Les connaissances relatives aux thèmes de 13 à 18 doivent être comprises avant la 1 ^{ère} plongée en Espace Aquatique Ouvert (EAO) |