



SUBA JEUN'S

Manuel de plongée junior version 2020

La spécificité de la plongée jeune

L'engouement pour la plongée subaquatique avec scaphandre ne cesse de grandir et l'enfant n'y échappe pas. Cependant l'enfant n'est pas un adulte en réduction et il présente vis-à-vis de la plongée une spécificité propre.

La maturation pulmonaire se fait progressivement jusqu'à l'âge adulte. La multiplication alvéolaire s'arrête à huit ans, d'où l'âge charnière permettant l'immersion à pression souvent préconisé.

Nous préconisons donc une possibilité d'accès à partir de huit ans concernant la plongée immergée mais autorisons la possibilité de l'initiation dès six ans en zone de surface soit 1 mètre maximum au narguilé exclusivement sous contrôle d'un encadrant expérimenté. D'autres activités nautiques et ludiques sont possibles avant 6 ans (apnée, PMT...) à l'exclusion de toute immersion en scaphandre autonome.

La **désaturation** et les tables de décompression ne sont pas transposables chez l'enfant, d'où la nécessité de plonger à des profondeurs limitées qui ont été définies par prudence en coordination avec le corps médical.

Une attitude préventive de dépistage clinique concernant la sphère ORL et ses multiples pathologies est impérative au-delà du baptême et aussi souvent que cela semble nécessaire. Pour les enfants qui rentrent dans le cadre de l'école de plongée : un certificat médical d'un médecin est obligatoire avec l'implication de l'encadrement et des parents dans la démarche préventive.

La thermobiologie chez l'enfant nécessite une combinaison parfaitement ajustée. Le froid est le principal facteur limitant la plongée chez l'enfant, la déperdition maximale de chaleur se situant au niveau de la tête et du cou.

Il est donc conseillé de ne pas faire plonger les enfants même très bien équipés :

- De moins de 12 ans si l'eau est inférieure à 16°C.
- De moins de 10 ans si l'eau est inférieure à 18°C.
- Une seule plongée par jour (limitée à 25 minutes).

L'appareil locomoteur de l'enfant ne permet pas de porter des charges importantes en surface comme dans l'eau, aussi il semble raisonnable d'adapter le matériel à l'enfant : gilet stabilisateur de petit modèle, bloc de 4 ou 6 litres, éventuellement bloc en aluminium, deuxième étage de détendeur léger et petit embout. **Pour les plus petits le narguilé reste la meilleure option.** De même, pour l'immersion préparatoire, le masque doit être ajusté afin de profiter au maximum des plongées et éviter les entrées d'eau, les palmes sont souvent courtes et chaussantes pour le débutant.

Les objectifs de formation

Les objectifs de formation pour les enfants doivent leur permettre d'avancer à leur rythme et ne doivent pas omettre la dimension éducative au sens large du terme. Ainsi, les buts à atteindre sont :

- Être à l'aise dans l'eau, gérer son stress, ses émotions, ses angoisses.
- Evoluer à côté du moniteur en milieu naturel en toute sécurité.
- Faire attention à ne pas abîmer l'environnement subaquatique, participer à sa préservation.
- Participer à une activité de groupe dans le respect des règles et des autres.

Ainsi les badges seront au nombre de huit (comme les 8 tentacules du poulpe) :

- 1) Dauphin = sécurité. Le dauphin est capable d'évoluer dans l'eau en toute sécurité.
- 2) Orque = communication. L'orque vit en groupe et communique pour s'organiser avec les autres membres du groupe.
- 3) Tortue = respiration. La tortue pratique efficacement l'apnée. Elle contrôle ses inspirations et ses expirations.
- 4) Hippocampe = équilibre. Il évolue tranquillement en surface et à différentes profondeurs et peut rester immobile.
- 5) Barracuda = propulsion. Le barracuda peut nager très vite.
- 6) Poisson-clown = respect. Chaque poisson clown a son espace que les autres respectent. Il vit en bonne entente avec un autre animal, l'anémone, très différent de lui.
- 7) Mousse = équipement. Le mousse prépare, entretient, organise et range le matériel.
- 8) Océanographe = environnement. L'océanographe observe et apprend à connaître l'environnement.

Les gestes de sécurité élémentaires comme équilibrer les oreilles s'apprennent en fonction de la profondeur d'immersion.

Les niveaux blanc et jaune peuvent être atteints avec le narguilé (sans bloc sur le dos).

RECOMMANDATIONS FEDERALES CONCERNANT LA PROFONDEUR

Age	Niveau blanc Découverte	Niveau jaune Perfectionnement	Niveau vert Approfondissement	Niveau bleu Confirmé
6-7 ans	Zone 1 mètre	non	non	non
8-9 ans	Zone 1 mètre	Zone 2 mètres	non	non
10-11 ans	Zone 2 mètres	Zone 3 mètres	Zone 5 mètres	non
11-12 ans	Zone 3 mètres	Zone 4 mètres	Zone 6 mètres	Zone 10 mètres

RECOMMANDATIONS FEDERALES CONCERNANT L'EFFECTIF

Nombre d'élèves/palanquée	Niveau blanc Découverte	Niveau jaune Perfectionnement	Niveau vert Approfondissement	Niveau bleu Confirmé
En milieu naturel	1	1	2	2
En piscine	2	2 3 + 1 stagiaire E1	3	3

Mode de fonctionnement

L'obtention d'un badge de couleur ne nécessite pas toujours d'avoir obtenu les badges précédents.

Exemple 1 : un enfant de 7ans commence un entraînement annuel dans un club, il valide son badge blanc (en validant ou non certaines compétences du niveau jaune). A 8 ans, il valide le niveau jaune, à 10 ans le niveau vert...

Exemple 2 : un enfant de 10 ans arrive dans votre club, vous pouvez considérer le niveau blanc et jaune comme des phases de l'apprentissage l'amenant à valider directement le niveau vert.

Badges	Niveau blanc Découverte	Niveau jaune Perfectionnement	Niveau vert Approfondissement	Niveau bleu Confirmé
Dauphin = sécurité	Savoir mettre le détendeur correctement dans la bouche et respirer régulièrement.	Savoir réagir à la perte du détendeur calmement. Se mettre en sécurité en surface.	Remonter « main à main ». Savoir réagir à une entrée d'eau dans le masque calmement.	Remonter à la même vitesse que le moniteur en pleine eau.
Orque = communication	Signaler « Ok, ça ne va pas ».	Inventer des signes pour déclencher une action.	Echanger des signes pour communiquer sous l'eau	Connaître les signes usuels pour une immersion en milieu naturel.
Tortue = respiration	Savoir expirer sous l'eau « comme dans une paille » le plus longtemps possible.	Expirer par le nez.	Penser à expirer en remontant, s'arrêter pour inspirer.	Être capable d'aller chercher une source d'air à distance.
Hippocampe = équilibre	Evoluer sur le ventre et le dos	Monter, descendre, rester immobile sur le fond.	Monter, descendre sans aide, rester immobile au-dessus du fond	Savoir rester au même niveau que le moniteur.
Barracuda = propulsion	Parcourir une distance en surface avec des palmages différents.	Aller chercher un objet au fond (avec ou sans bloc)	Adapter sa technique (ciseaux, kick frog...) et sa vitesse de palmage en fonction des situations.	Être capable de se déplacer dans l'eau, efficacement, sans s'essouffler avec le bloc sur le dos.
Poisson-clown = respect	Être poli et respectueux avec tout le monde	Savoir patienter et écouter.	Savoir demander de l'aide et aider les autres.	Accepter de faire une tâche utile au groupe (même si elle ne m'intéresse pas.)
Mousse = équipement	Mettre son masque, son tuba et ses palmes correctement.	Aider à installer et ranger les différents matériels. Connaître son matériel. Savoir si on a de l'air.	Préparer son matériel, le déséquiper et le ranger avec une aide.	Préparer son matériel, le déséquiper et le ranger, seul.
Océanographe = environnement	Différencier sous l'eau un animal, un végétal.	Connaître des groupes d'animaux différents (poisson, crustacé, vers, mollusque...)	Connaître quelques espèces locales et les dangers qui les menacent.	Faire une action qui peut protéger l'environnement.

L'EVALUATION ET LA CERTIFICATION EN CONTROLE CONTINU

Ces certifications ne sont en aucun cas le résultat d'un examen mais d'une participation du jeune plongeur à une saison dans son club ou à des stages de quelques jours.

Aucune obligation en termes de nombre de plongées en milieu naturel n'est fixée.

Néanmoins il est légitime que tout acquis à partir du niveau **vert** soit confirmé en milieu naturel.

Le parcours du jeune plongeur est adapté à l'individu et à sa structure d'accueil dans le cadre du contrôle continu dans le strict intérêt de l'enfant plongeur et de sa sécurité.

Une grande latitude est donnée à l'enseignant concernant les connaissances et les gestes à acquérir pourvus qu'ils soient utiles et adaptés à chaque enfant.

LA TRANSITION DU JEUNE PLONGEUR VERS LE PE12

Après avoir découvert le milieu marin, le jeune plongeur peut, s'il le souhaite accéder au PE12.

Il n'existe pas d'équivalence entre le niveau bleu et le PE12 mais des allègements de formation peuvent être accordés.

PRECONISATIONS FEDERALES CONCERNANT LE SITE ADAPTE

La profondeur n'est surtout pas une fin en soi.

Le site en milieu naturel sera abrité et balisé avec divers points d'appui et une mise à l'eau aisée.

La sécurité surface sera adaptée à l'environnement et au public.

Le site en milieu artificiel sera aménagé de manière sécurisée et insistant sur les ateliers de découverte et le côté ludique.

PRECONISATIONS FEDERALES CONCERNANT L'ENCADREMENT

Enseigner à un jeune, c'est un peu prendre part à ses rêves.

L'imaginaire est donc une valeur repère et l'encadrant doit être à l'écoute des motivations du jeune pour le faire évoluer à partir du badge qui lui plaît le plus et en fonction de ses aptitudes : on applique une pédagogie différenciée.

L'organisation à terre sera assurée par des personnes compétentes et motivées pour les explications préliminaires, les essais de matériel et la sécurité des jeunes usagers.

Il est fortement conseillé de réduire l'effectif d'élèves encadrés en fonction des compétences et de l'âge des jeunes, sans néanmoins imposer ici des standards, sinon le strict respect des limites réglementaires.

Il est souhaitable qu'un état d'esprit d'entraide soit développé entre des camarades plongeur, par exemple, qu'un plongeur expérimenté aide un débutant à s'équiper ou lui explique le site de plongée qu'il connaît (sous le contrôle bienveillant d'un enseignant).

