



## **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.**

<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 détenteur

### **3- Maîtriser une technique 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) - Eventuellement 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 ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Efficacité du palmage sans recherche de performance
<b><u>But(s) / 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 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) / 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)
<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 (utilisation du poumon-ballast et du gilet).**

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- 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).
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- 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
<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- 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

**9a- 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	



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

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Gestion d'une situation critique générée par 1 panne d'air (éviter les risques de remontée incontrôlée (surpression pulmonaire))
<b>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</b>	- Efficacité du déplacement - Prise du détendeur de secours + calme - Evolution avec détendeur de secours
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Pré-requis</b> - LRE - Réflexe expiratoire - Déplacement et équilibre en immersion
	<b>Conditions de réalisation</b> - 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)**

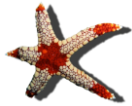
Savoir-faire techniques exigés pour la certification

**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.**

<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 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.**

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Connaissance et respect des procédures de sécurité	
<b>But(s) /</b> <b>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	- Communication - Notion de binôme - Contrôle régulier du manomètre
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Préconisations pédagogiques :</b> Evaluation en fin de formation	
	<b>Conditions de réalisation :</b> 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.**

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