

## PLONGEUR NIVEAU 1

### ORGANISATION GENERALE

- Les sessions de plongeur de Niveau 1 sont organisées à l'échelon des clubs ou des structures commerciales agréées, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.
- L'acquisition de chacune des compétences 1 à 7 (voir référentiel des contenus de formation) doit se faire au sein d'une même équipe pédagogique; il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes. **Cependant les exercices qui concernent les compétences 2, 3 et 4 doivent être organisés et réalisés entre 0 et 6 mètres; les exercices qui concernent la compétence 6, facultative, sont obligatoirement réalisés en fin de formation.**

### CONDITIONS DE CANDIDATURE

Etre titulaire d'une licence FFESSM 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 subaquatique établi depuis moins de 1 an.

L'âge minimum peut être ramené à 12 ans sous les conditions suivantes:

- demande formulée par l'enfant ;
- demande formulée par les parents auprès du président du club ;
- avis favorable du moniteur ;
- avis favorable du président du club ;

présentation d'un certificat médical favorable à la préparation et à la délivrance de ce brevet, délivré par un médecin fédéral, un médecin spécialisé tel que défini dans l'annexe 1 du Règlement Médical Fédéral ou un médecin du sport (CES, Capacité ou DU). Ce certificat devra être présenté dès l'entrée en formation.

### JURY

Les compétences 1 à 7 ou (et) les capacités constitutives des 7 compétences devront être signées par le formateur, ou par le président du club après avis du formateur.

### DELIVRANCE DU BREVET

- Le brevet de Niveau 1 est délivré par le club, sous la signature du président ou du président et du formateur.
- Le club doit valider le niveau sur le passeport du lauréat et lui remettre, éventuellement et sur sa demande, un diplôme de Plongeur Niveau I. Le passeport et le brevet devront comporter le cachet officiel du club.
- Le club doit enregistrer le brevet sur le site internet <www.ffessm.fr> pour que le siège national puisse éditer la carte double face FFESSM/CMAS et l'adresser au candidat. Le siège national garde en archive les informations concernant les brevets.

## DUPLICATA

Les duplicata des cartes double face FFESSM/CMAS sont délivrés par le Siège National.

## FORMATION ET EVALUATION

Le niveau 1 atteste de compétences. Ces compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions **minimales** d'accès aux prérogatives définies par le code du sport.

Autrement dit, après obtention du niveau 1, le plongeur doit évoluer et pratiquer graduellement.

Dans le cas d'un niveau 1 certifié en milieu artificiel, il doit dans les douze mois qui suivent la délivrance de ce niveau 1, réaliser au moins 4 plongées en milieu naturel dûment validées sur le carnet de plongée.

Les compétences attendues sont définies par un titre générique (bandeau) qui regroupe des connaissances et des savoir-faire convergents. Ces capacités sont énumérées point par point et sont accompagnées de commentaires permettant d'en établir les limites. Des activités envisageables dans le cadre de l'acquisition des compétences sont définies.

## CONTENUS DE FORMATION

### OBJECTIF GENERAL

Le plongeur niveau 1 doit posséder les compétences qui lui permettent d'évoluer dans l'espace 0 – 20 m sous la direction d'un Guide de Palanquée au minimum. Pour cela, il doit donc être capable de se prendre en charge sur le plan de son équipement et de ses évolutions. Il ne dispose de prérogatives d'autonomie que s'il a validé la compétence n° 6 (facultative) : ACCESSION A LA PLONGEE EN EQUIPE EN AUTONOMIE SUR 12 METRES MAXIMUM.

Le niveau 1 apprend à évoluer dans un monde nouveau dont il doit intégrer les particularités en s'y adaptant afin que la plongée reste une activité de loisir.

**Compétence n° 1a : UTILISER SON MATERIEL**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gréer et dégréer le matériel équipé d'un Octopus et d'un système gonflable de stabilisation et faire les réglages.</li> <li>- Réglage de la ceinture de lest et du masque.</li> <li>- Si milieu naturel, mettre et enlever une combinaison.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il s'agit pour l'élève d'acquérir son autonomie par rapport à son matériel personnel et de savoir adapter son organisation matérielle à son environnement (bateau; plage;...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au cours des séances de pratique l'élève doit savoir gérer son matériel personnel sans avoir besoin d'aide; il doit savoir s'équiper et se déséquiper.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Notion de manomètre immergeable et d'ordinateur (en fonction du matériel utilisé).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le plongeur niveau 1 doit être capable de planifier et surveiller son stock d'air.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compétence à mettre en relation avec le code de communication: le plongeur sait prévenir son encadrant</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entretien courant du matériel personnel; règles d'hygiène.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aucune connaissance technique ou analyse de panne.</li> <li>- Aucun cours théorique sur le matériel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir rincer, ranger et stocker son matériel.</li> </ul>

**Compétence n° 1b : COMPORTEMENT ET GESTE TECHNIQUES EN SURFACE**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mises à l'eau :</li> <li>* saut droit avec scaphandre.</li> <li>* bascule arrière.</li> </ul>		Mises à l'eau sans manifestation d'appréhension et de fébrilité. Sécurité (placage du masque, équilibrage des oreilles).
<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMT:</li> <li>* palmage de sustentation.</li> <li>* déplacement ventral.</li> <li>* déplacement dorsal.</li>   <li>- Déplacements en capelé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas rechercher de performance ; utilisation correcte de palmes.</li>   <li>- Possibilité d'envisager différentes techniques y compris avec le gilet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distance suffisante en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé (environ 200 mètres). Travail quantitatif et qualitatif.</li>   <li>- Distance équivalente à un retour au bateau après une plongée avec le bloc + distance de sécurité (environ 100 mètres).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décapelage et recapelage à la surface de l'eau avec le matériel équipé d'un Octopus et d'un système gonflable de stabilisation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'avoir s'équiper et se déséquiper dans l'eau.</li>   <li>- Si le bateau s'y prête, tendre son scaphandre au bateau.</li> </ul>	

**Compétence n° 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques d'immersion:</li> <li>- phoque ou canard.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'objectif final est l'immersion avec scaphandre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Privilégier l'efficacité de l'immersion sans surlestage, le lestage étant réglé pour le palier à 3 mètres.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise de la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En cas d'utilisation du système gonflable de stabilisation: automatisme de purger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle de l'approche surface.</li> <li>Maîtrise d'une vitesse de remontée.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau.</li> <li>- Passage embout / tuba et vice-versa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation de la capacité à tenir un palier de principe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne tolérer qu'une faible variation (Prof. plafond simulée au +1 m).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseignement du système gonflable de stabilisation : s'équilibrer en utilisant le Direct Système.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de remontée contrôlée ni d'intervention.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir purger le gilet avant la descente; savoir gonfler et dégonfler le système pour se stabiliser.</li> </ul>

**Compétence n° 3 : MAITRISE DE LA VENTILATION PLONGEE**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Ventilation sur détendeur.	- Adaptation de la fréquence et de l'amplitude d'expiration: prévention de l'essoufflement.	- Capacité à faire un effort modéré en immersion.
- Remonter en expiration, embout en bouche, d'une profondeur de 3 à 5 mètres.	- Apprentissage de l'automatisme expiratoire.	- Remontée à vitesse préconisée, sans précipitation, avec un rejet continu d'air tout au long de la remontée.
- Lâcher et reprise d'embout : * Reprise de l'embout vidé par une expiration. * Reprise en utilisant le surpresseur.	- Apprendre les deux techniques de reprise d'embout.	- Capacité à s'adapter aux circonstances définies par le moniteur. - Reprise après une courte apnée (de l'ordre de 10 s) inspiratoire / expiratoire.
- Réaction au remplissage (inopiné) du masque, et maîtrise de la dissociation bucco-nasale.	- On recherchera l'absence de réactions incontrôlées qui résultent du remplissage accidentel du masque, plutôt que le vidage bien réalisé mais prévu à l'avance.	* 1 <sup>er</sup> temps: l'élève enlève lui-même son masque, fait quelques cycles ventilatoires puis vide son masque. * 2 <sup>ème</sup> temps: l'élève enlève lui-même son masque sans délai lorsque le moniteur le lui demande, puis vide son masque.
- Maîtrise du poumon-ballast.	- Le plongeur de niveau 1 doit dominer le poumon-ballast afin d'être capable de maintenir un niveau d'immersion en pleine eau.	- Faire varier la position du corps à la seule aide du poumon-ballast (sur le fond ou en pleine eau). - Ne tolérer qu'une faible variation. (Dans le cas d'une formation avec trop faible fond, l'apprentissage du maintien d'immersion en pleine eau pourra être différé).
- Initiation à l'apnée.	- Performances minimales d'apnée en vue de la sécurité du plongeur qui subirait une panne d'air.	- Canard, petite distance sur un fond de faible profondeur, faire surface.

**Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Communication: OK / non OK. Froid. Plus d'air. Essoufflement. Sur réserve. Réserve à passer. Monter / descendre. Mi-pression mano. Fin.</li> <li>- Savoir demander de l'air au moniteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le plongeur niveau 1 doit connaître ces signes pour lui-même et on ne lui demande donc pas une réponse de guide de palanquée.</li> <li>- Venir sur une petite apnée expiratoire demander de l'air et prendre le second détendeur (ou le détendeur principal en échange d'embout), puis se déplacer en se ventilant sur ce second détendeur.</li> <li>- Tous les échanges se font en simulation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de s'adapter aux circonstances et savoir prévenir le moniteur de ce dont il doit être informé.</li> <li>- Avec un bloc peu gonflé, sur faible fond, rechercher une réaction calme.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir donner de l'air à un coéquipier en panne d'air.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de servir de "relais" entre le coéquipier et le moniteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche du calme et de l'efficacité.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir évoluer en palanquée. Notion de binôme et de surveillance réciproque.</li> <li>- Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissances des consignes de sécurité. Mise en application éventuelle lors de plongées en milieu naturel.</li> <li>- Remontée à vitesse contrôlée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de la profondeur moniteur; proximité élève / moniteur, mouvements contrôlés, communication.</li> <li>- Vitesse des petites bulles ou utilisation d'instruments.</li> </ul>

**Compétence N°5 :**  
**CONNAISSANCE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT SUBAQUATIQUE**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evoluer en limitant son impact sur le milieu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evite :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- tout contact avec la faune et la flore en maîtrisant sa flottabilité, son palmage et en veillant à bien fixer les flexibles et accessoires ;</li> <li>- d'expirer sous les surplombs.</li> </ul> </li> <li>- Limite l'usage des éclairages artificiels, évite les nuisances sonores.</li> <li>- Proscrit le nourrissage.</li> <li>- Ne harcèle pas les animaux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il s'agit de ne pas endommager le milieu vivant par contact direct ou indirect (bulles) et de ne pas déranger la faune</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer sa capacité d'observation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il s'agit de développer un comportement propice à l'observation des animaux.</li> </ul>	Evite : <ul style="list-style-type: none"> <li>- les gestes brusques ;</li> <li>- de remuer le fond.</li> <li>- Approche discrètement la faune.</li> <li>- Après la plongée, recueille auprès du GP les informations relatives à ses observations.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître la charte internationale du plongeur responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il s'agit de sensibiliser le plongeur aux conséquences environnementales de la production de déchets, de la consommation des ressources naturelles, comme les espèces en danger ou l'eau douce et de développer chez lui un comportement responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applique les gestes et attitudes décrits dans la charte.</li> </ul>



**Compétence N°5 (suite):  
CONNAISSANCE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT SUBAQUATIQUE**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir et apprendre à reconnaître les principales espèces rencontrées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il s'agit avant tout d'une information que délivre le GP à l'issue de la plongée, à l'aide de plaquettes immergeables par ex.</li> </ul> <p>L'objectif est de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire prendre conscience de la diversité du monde vivant subaquatique et des différents milieux (notion de biodiversité)</li> <li>- savoir que les substrats supportent des êtres vivants et ce que cela implique en termes de fragilité et de danger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrit et nomme les animaux les plus couramment rencontrés (lors de la formation).</li> </ul>

**Compétence n° 6 : (facultative)****ACCESSION A LA PLONGEE EN EQUIPE EN AUTONOMIE SUR 12 METRES MAXIMUM**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Initiation à l'orientation.</li> <li>- Gestion des paramètres d'une plongée.</li> <li>- Contrôle mutuel des membres de l'équipe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se limiter à des situations simples (telles que plonger le long d'un tombant) et à des distances courtes.</li> <li>- Adaptation aux conditions subaquatiques et Respect des paramètres imposés.</li> <li>- Rechercher la vigilance de chacun vis à vis de l'autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diriger une plongée simple, l'encadrant étant "observateur".</li> <li>- Idem ci-dessus.</li> </ul>

**Compétence n° 7 : CONNAISSANCES THÉORIQUES ÉLÉMENTAIRES**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Principe des barotraumatismes et prévention.	- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale.	- Réponse à de questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de type QCM.
- L'essoufflement.	- Seules les causes et la prévention sont à traiter, et de manière succincte.	- Idem ci-dessus.
- Le froid, les dangers du milieu naturel.	- Prévention.	- Idem ci-dessus.
- Le principe de l'accident de décompression; symptômes courants et prévention. - Présentation de la table et de l'ordinateur de plongée. - La courbe de sécurité des tables fédérales.	- Aucune recherche de mécanisme et aucun problème de table n'est exigible.	- Savoir que l'ADD est dû à la dissolution du N <sub>2</sub> sous pression. - Connaître les paramètres de lecture d'une table, ainsi que ceux d'un ordinateur. - Courbe de sécurité.
- Flottabilité.	- Connaissance succincte des variations de flottabilité en fonction des variations de volume.	- Répondre oralement à des questions simples.
- Connaissances sur la réglementation. - Documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre.  - Organisation de plongées, respect de l'environnement, comportement.	- Les prérogatives du niveau 1. - Notions succinctes sur la FFESSM et sur la CMAS.	- Rechercher à donner quelques informations plutôt qu'à évaluer. Il s'agit essentiellement d'initier le breveté à la connaissance du cadre de son activité.  - Information.