

LISTING FICHES PEDAGOGIQUES

par Albert RUDLOFF

Fait	N°	PÉDAGOGIE PREPARATOIRE (pour débutant) EN PMT
	1°	Baptême
	2°	Matériel PMT
	3°	Dissociation Bucco-Nasale
	4°	Initiation au palmage
	5°	Initiation à l'apnée
	6°	Vidage de masque en PMT
	7°	Perfectionnement du palmage
	8°	Technique d'immersion (le phoque)
	9°	Technique d'immersion (le canard)
	10°	Perfectionnement de l'apnée
	11°	Technique de mise à l'eau (le saut droit)
	12°	Technique de mise à l'eau (bascule arrière)

Fait	N°	PEDAGOGIE PRATIQUE EN SCAPHANDRE
	13°	Lâcher et reprise d'embout
	14°	Vidage de masque avec scaphandre
	15°	Remonter sur expiration, embout en bouche
	16°	Respiration à deux sur un embout
	17°	Remonter sur expiration sans embout avec reprise d'embout tous les 2 m
	18°	Initiation au gilet de sécurité
	19°	Poumons-ballast
	20°	Perfectionnement au gilet de sécurité (remonter sans effort)
	21°	Capelage et Décapelage en surface
	22°	Echange / Interprétation / Réaction aux signes (pour sa propre sécurité)
	23°	Remontée au gilet de sécurité - Assistance à un plongeur en difficulté
	24°	Remontée au gilet de sécurité - Sauvetage d'un plongeur inconscient.
	25°	Nage capelée (ventrale et dorsale)

REPERTOIRE

PLAN DE COURS - Chronologie des chapitres	
Au Jury	Sécurité
	Situer l'exercice dans la progression
	Accidents possibles. Attention portée sur...
À L'Elève	1. Sécurité
	2. Présentation mutuelle
	3. Présentation de l'exercice
	4. Explication de l'exercice à sec
	5. Explication du déroulement de la leçon dans l'eau
	6. Phase exécutive dans l'eau
	7. À sec (analyse, commentaires, prochaine séance)

FICHES PEDAGOGIQUES		
Faît	N°	PÉDAGOGIE PREPARATOIRE (pour débutant) EN PMT
	1°	Baptême
	2°	Matériel PMT
	3°	Dissociation Bucco-Nasale
	4°	Initiation au palmage
	5°	Initiation à l'apnée
	6°	Vidage de masque
	7°	Perfectionnement du palmage
	8°	Technique d'immersion (le phoque)
	9°	Technique d'immersion (le canard)
	10°	Perfectionnement de l'apnée
	11°	Technique de mise à l'eau (le saut droit)
	12°	Technique de mise à l'eau (bascule arrière)
		PEDAGOGIE PRATIQUE EN SCAPHANDRE
	13°	Lâcher et reprise d'embout
	14°	Vidage de masque avec scaphandre
	15°	Remonter sur expiration, embout en bouche
	16°	Respiration à deux sur un embout
	17°	Remonter sur expiration sans embout avec reprise d'embout tous les 2 m
	18°	Initiation au gilet de sécurité
	19°	Poumon-ballast
	20°	Perfectionnement au gilet de sécurité (remonter sans effort)
	21°	Capelage et Décapelage en surface
	22°	Echange / Interprétation / Réaction aux signes (pour sa propre sécurité)
	23°	Remontée au gilet de sécurité - Assistance à un plongeur en difficulté
	24°	Remontée au gilet de sécurité - Sauvetage d'un plongeur inconscient.
	25°	Nage capelée (ventrale et dorsale)

COMPETENCES Niveau I						
1a	1b	2	3	4	5	6

COMPETENCES Niveau II						
1a	1b	2	3	4	5	6

PLAN DE COURS

Préparer - Situer - Expliquer - Motiver - Montrer - Exécuter - Faire exécuter - Évaluer

Au jury :

- Sécurité
- Situer l'exercice dans la progression
- Accidents possibles : Attention portée sur...

À l'élève :

1. Sécurité (profondeur, matériels, etc)

2. Présentation de l'exercice

- Se présenter mutuellement (antécédents, âge, forme, etc.
- Définir les mots
- Expliquer pourquoi, motiver
- Situations réelles pouvant amener l'exercice, aisance, sécurité, exercice demandé à l'examen
- Rappel des prérequis, situer dans la progression, rappel des notions théoriques et techniques

3. Explication de l'exercice à sec

- Expliquer comment faire
- Démontrer à sec (mimer l'exercice)
- Fautes à éviter
- Faire exécuter les gestes par l'élève
- Questions
- Conventions d'exercice

4. Déroulement de la leçon dans l'eau

- Vérification de l'équipement
- Vérification des prérequis
- Apprentissage des gestes techniques
- Exploration

5. Phase exécutive dans l'eau

- Vérification de l'équipement
- Mise à l'eau (moniteur en premier)
- Vérification des prérequis
- Apprentissage du geste technique (par phases progressives)
- Démonstration
- Exécution
- Corrections
- Exploration

6. Au sec

- Analyse, commentaire
 - Ouverture sur le prochain exercice.
-

ORGANISATION GENERALE D'EXAMEN

CONDITIONS CANDIDATURE – CONTENUS E FORMATION - POUR PLONGEUR N1

ORGANISATION GENERALE DES SESSIONS

- 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 6 (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 5 mètres; les exercices qui concernent la compétence 5, facultative, sont obligatoirement réalisés en fin de formation.**

CONDITIONS DE CANDIDATURE

- Être licencié à la F.F.E.S.S.M.
- Être âgé de 14 ans au moins (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Être 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 de dérogation 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 la délivrance de ce brevet, établi par un médecin fédéral. Ou d'un médecin titulaire du DU de médecine hyperbare, ou du DU de médecine de la plongée. Ce certificat devra être présenté dès l'entrée en formation.

CONDITIONS DE CANDIDATURE DES CANDIDATS HANDICAPES MOTEURS

- Mêmes conditions de candidature que ci-dessus, mais le dossier est obligatoirement présenté par un conseiller régional fédéral handisport.
- La formation, puis la délivrance de brevet se font obligatoirement dans les clubs ayant la double affiliation FFESSM/FFH.

JURY

- Les compétences 1 à 6 ou/et les capacités constitutives des 6 compétences devront être signées par le responsable technique du club ou par le président du club après avis du responsable technique.

DELIVRANCE DU BREVET

- Le brevet de Niveau 1 est délivré par le club, sous la signature du président ou du président et du moniteur.
- Le club doit valider le niveau sur le passeport du lauréat et lui remettre, éventuellement et sur sa demande, un diplôme de Plongeur Niveau 1. Le passeport et le brevet devront comporter le cachet officiel du club.
- Le club doit enregistrer le brevet sur le site 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 l'arrêté du 22 juin 1998, modifié 2000.
- 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

- Le plongeur niveau 1 doit posséder les compétences qui lui permettent d'évoluer dans l'espace médian sous la direction d'un niveau IV 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 n'a pas de prérogatives d'autonomie (sauf dans un cas très particulier (voir normes de sécurité).
- 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 1 a : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances Savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Créer et dégréer. Réglage des sangles (ou du système gonflable de stabilisation). Réglage de la ceinture de lest et du masque. - Si milieu naturel, mettre et enlever une combinaison.	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, ...)	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 à bord.
La notion de réserve : - Manomètre immergeable, réserve mécanique ou ordinateur (en fonction du matériel utilisé).	Le plongeur niveau 1 doit être capable de planifier et de surveiller son stock d'air.	Compétence à mettre en relation avec le code de la communication : Le plongeur sait prévenir son encadrant.
Entretien courant du matériel personnel. Règles d'hygiène.	Aucune connaissance technique ou analyse de panne. Aucun cours théorique sur le matériel.	Savoir ranger, rincer et stocker son matériel.

Compétence 1 b : COMPORTEMENT ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE

Connaissances Savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Mise à l'eau : - Saut droit avec scaphandre - Bascule arrière		Mise à l'eau sans manifestation d'appréhension et de fièvre. Sécurité (placage du masque, équilibrage des oreilles).
PMT : - Palmage de sustentation - Déplacement ventral - Déplacement dorsal	Ne pas rechercher de performance. Utilisation correcte des palmes.	Distance suffisante en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé (200 m) Travail quantitatif et qualitatif.
Déplacement en capelé.	Possibilité d'envisager différentes techniques y compris avec le gilet.	Distance équivalant à un retour au bateau après une plongée avec le bloc = distance sécurité (environ 100 m).
Décapelage et recapelage dans l'eau (surface).	Si le bateau s'y prête, donner son bloc au bateau. Si gilet : s'avoir s'équiper et se déséquiper dans l'eau.	

Compétence 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE

Connaissances Savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Technique d'immersion : - Phoque - Canard	L'objectif final est l'immersion avec scaphandre.	Privilégier l'efficacité de l'immersion sans surlestage. Le lestage étant réglé pour le palier des 3 mètres.
Maîtrise de la remontée.	En cas d'utilisation du système gonflable de stabilisation : - Automatisation de purger.	Contrôle approche surface. Maîtrise d'une vitesse de remontée.
Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau. Passage embout/tuba et vice-versa.	Préparation de la capacité à tenir un palier de principe	Ne tolérer qu'une faible variation (au + 1 m).
Enseignement du système gonflable de stabilisation (facultatif) : s'équilibrer en utilisant le Direct System.	Pas de remontée contrôlée, ni d'intervention.	Savoir purger le gilet avant la descente. Savoir gonfler et dégonfler le système pour se stabiliser.

Compétence 3 : MAITRISE DE LA VENTILATION

Connaissances Savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Ventilation sur détenteur	Adaptation de la fréquence et 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 d'air 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 secondes) 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.	<u>1^{er} temps</u> : l'élève enlève lui-même son masque, fait quelques cycles respiratoires, puis vide son masque. <u>2^{ème} temps</u> : l'élève l'enlève lui-même sans délai lorsque le moniteur le lui demande, puis vide son masque.
Maîtrise du poumon-ballast.	Le plongeur de niveau 1 doit dominer le poumons-ballast afin d'être capable de tenir un niveau d'immersion en pleine eau.	Faire varier la position du corps à la seule aide du poumons-ballast (sur le fond ou en pleine eau). Ne tolérer qu'une faible variation. (si le fond est trop faible, différer l'apprentissage)
Initiation à l'apnée.	Performances d'apnée minimales 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 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

Connaissances Savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<p>■ Communication</p> <ul style="list-style-type: none"> - OK / pas OK - Froid - Plus d'air -Essoufflement - Sur réserve - Fin 	<ul style="list-style-type: none"> - Réserve à passer - Monter / descendre - Mi-pression manomètre 	Être capable de s'adapter aux circonstances et savoir prévenir le moniteur de ce dont il doit être informé.
Savoir demander de l'air au moniteur.	Venir sur une petite apnée expiratoire, demander de l'air et prendre le second détenteur ou le détenteur principal en échange d'embout, puis se déplacer en se ventilant sur ce second détenteur.	Avec un bloc peu gonflé, sur faible fond, rechercher une réaction calme.
Savoir donner de l'air à un coéquipier en panne d'air.	Être capable de servir de « relais » entre le coéquipier et le moniteur.	Recherche du calme et de l'efficacité.
Savoir évoluer en palanquée. Notion de binôme et de surveillance réciproque.	Connaissances des consignes de sécurité. Mise en application lors des plongées en milieu naturel.	Respect de la profondeur moniteur : Proximité élève/moniteur, mouvements contrôlés, communication.
Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant.	Remontée à vitesse contrôlée.	Vitesse des petites bulles ou utilisation d'instruments.

Compétence 5 (facultative) :

ACCESSION PROGRESSIVE A LA PLONGEE EN EQUIPE SUR 10 METRES MAXIMUM

Connaissances Savoir-faire et savoir - être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Initiation à l'orientation. Gestion des paramètres d'une plongée. Contrôle mutuel des membres de l'équipe.	Se limiter à des distances simples (telles qu'un tombant) et à des distances courtes. Respect des paramètres imposés. Rechercher la vigilance de chacun, vis-à-vis de l'autre.	Diriger une plongée simple, l'encadrant étant observateur. Idem ci-dessus.

Compétence n°6 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Principe des barotraumatismes et prévention	Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale.	Réponse à des questions simples, soit sous forme de discussions informelles, soit sous forme de QCM.
L'essoufflement	Seules les causes et la prévention sont à traiter, 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 de l'azote sous pression. Connaître les paramètres de lecture d'une table, ainsi que ceux d'ordinateur. Courbe de sécurité.
Flottabilité.	Connaissance succincte des variations de flottabilité en fonction des variations de volume.	Répondre oralement à des questions simples.
Connaissance sur la réglementation. Documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre. Organisation de la plongée. Respect de l'environnement. Comportement.	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.

EXERCICES ET CONNAISSANCES DU CURSUS DE FORMATION NIVEAU I

Compétence 1a : UTILISER SON MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gréer et dégréer. ▪ Réglage des sangles (ou du système gonflable de stabilisation). ▪ Réglage de la ceinture de lest et du masque. ▪ Mettre et enlever sa combinaison. ▪ Notion de réserve (tige, manomètre ou ordinateur). ▪ Entretien courant du matériel, règles d'hygiène.
Compétence 1b : COMPORTEMENT ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mise à l'eau (saut droit avec scaphandre, bascule arrière). ▪ PMT (palmage de sustentation, déplacements ventral et dorsal). ▪ Décapelage et recapelage dans l'eau.
Compétence 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technique d'immersion (phoque ou canard). ▪ Maîtrise de la remontée. ▪ Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau. ▪ Passage embout/tuba. ▪ Enseignement du système gonflable de stabilisation s'équilibrer en utilisant le DS.
Compétence 3 : MAÎTRISE DE LA VENTILATION
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ventilation sur détendeur. ▪ RSE, embout en bouche d'une profondeur de l'espace proche. ▪ LRE (reprise de l'embout vidé par une expiration, reprise de l'embout en utilisant le surpresseur). ▪ Réaction au remplissage (inopiné) du masque et maîtrise de la dissociation bucco nasale. ▪ Maîtrise du poumon ballast. ▪ Initiation à l'apnée.
Compétence 4 : RÉACTION AUX SITUATIONS USUELLES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communication (échange de signes). ▪ Savoir demander de l'air au moniteur. ▪ Savoir donner de l'air à un coéquipier en panne d'air. ▪ Savoir évoluer en palanquée. Notion du binôme et de surveillance réciproque. ▪ Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant.
Compétence 5 (facultative) : ACCESSION PROGRESSIVE À LA PLONGÉE EN ÉQUIPE À 10 mètres DE FOND
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Initiation à l'orientation. ▪ Gestion des paramètres d'une plongée. ▪ Contrôle mutuel des membres de l'équipe.
Compétence 6 : CONNAISSANCES THÉORIQUES ÉLÉMENTAIRES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principe et prévention des barotraumatismes. ▪ L'essoufflement (causes et prévention). ▪ Le froid et les dangers du milieu naturel (prévention) ▪ Le principe de l'ADD (symptômes et prévention, présentation table et ordinateurs de plongée). ▪ La courbe de sécurité de la table MNGO. ▪ Flottabilité (en fonction des variations de volume). ▪ Connaissances sur la réglementation. ▪ Documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre. ▪ Organisation de plongées et respect de l'environnement.

SESSION DU BREVET N2 ET CONDITIONS DE CANDIDATURES

CONTENUS DE FORMATION → LES COMPÉTENCES

LES SESSIONS DU BREVET DE PLONGEUR NIVEAU 2.

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 6 (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 dans l'espace médian à une profondeur de 20 mètres, sauf mention contraire (voir contenus de formation). Les exercices concernant la compétence 5 sont obligatoirement réalisés en fin de formation.

Les validations de toutes les compétences pratiques (1 à 5) doivent se dérouler en milieu naturel (mer, lac, carrières, etc.) à l'exclusion des piscines et fosses de plongée, qu'elle en soit la profondeur.

Les candidats disposent d'un délai de 15 mois pour acquérir l'ensemble des 6 compétences.

Sous la forme d'un examen ponctuel, le jury devra être identique à celui habilité à évaluer les capacités constitutives des 6 compétences.

CONDITIONS DE CANDIDATURE

1. Être titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
2. Être âgé de 16 ans au moins (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
3. Être titulaire du niveau I de la F.F.E.S.S.M. ou d'un brevet ou attestation admis en équivalence.
4. Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique établi depuis moins de 1 an, et délivré par un médecin fédéral ou titulaire du C.E.S de médecine du sport (Capacité ou DU), ou du DU de médecine hyperbare ou du DU de médecine de plongée.

JURY

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des compétences 1 à 6 ou (et) chacune des capacités constitutives des 6 compétences devra être signée par un MF1 ou BEES1, titulaires de la licence FFESSM en cours de validité.

DELIVRANCE DU BREVET

Le brevet de Niveau II est délivré par le club, sous la signature du président du club du postulant, ou sous celle du président du club au sein duquel la dernière compétence est validée.

Le club doit valider le brevet sur le passeport du lauréat et lui remettre, éventuellement, et sur sa demande, un diplôme de Niveau II. 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 » afin 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 sont délivrés par le siège national.

FORMATION ET EVALUATION

Le niveau II atteste de compétences. Ces compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par l'arrêté du 22 juin 1998, modifié 2000.

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

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.

Le plongeur niveau II doit posséder les compétences qui lui permettent, lorsque l'ensemble de la palanquée est constitué de plongeurs majeurs Niveau II minimum, d'évoluer de manière autonome dans l'espace médian et de pouvoir y intervenir. Les plongées sont réalisées sous le contrôle d'un Directeur de Plongée qui en choisit le site et en fixe les paramètres. Le niveau II possède aussi les compétences qui lui permettent d'évoluer dans l'espace lointain encadré par un plongeur de niveau IV au minimum. Enfin le niveau II est le niveau technique minimum requis pour l'accès à l'initiateur de club; certaines compétences sont liées à cette possibilité.

CONTENU DE FORMATION

Le plongeur niveau II doit posséder les compétences qui lui permettent, lorsque l'ensemble de la palanquée est constitué de plongeurs majeurs Niveau II minimum, d'évoluer de manière autonome dans l'espace médian et de pouvoir y intervenir. Les plongées sont réalisées sous le contrôle d'un Directeur de Plongée qui en choisit le site et en fixe les paramètres.

Le niveau II possède aussi des connaissances qui lui permettent d'évoluer dans l'espace lointain, encadré par un plongeur de niveau IV au minimum.

Enfin le niveau II est le niveau technique minimum requis pour l'accès à l'initiateur de club ; certaines compétences sont liées à cette possibilité.

LES COMPETENCES DU NIVEAU II

Compétence n°1a : UTILISER SON MATERIEL		
Connaissances - savoir-faire et savoir-Etre	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<p><u>Identiques à ceux du N1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Créer et dégréer. - Réglage des sangles (ou du système gonflable de stabilisation). - Réglage de la ceinture de lest et du masque <p>Si milieu naturel, mettre et enlever une combinaison.</p> <p>La gamme des matériels maîtrisés inclura automatiquement le système gonflable de stabilisation, le matériel nécessaire à l'autonomie et le matériel utilisé par le groupe de plongeurs.</p>	<p><u>Il s'agit toujours de vérifier :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Que l'élève est autonome dans la planification de l'utilisation de son matériel personnel, - Mais aussi dans l'utilisation du matériel des autres plongeurs de la palanquée. 	<p><u>Le critère important :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Est l'efficacité que l'on constatera tout au long des séances de pratique. <p><u>Un second point :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Est la capacité à aider efficacement un autre plongeur de sa palanquée rencontrant une difficulté dans son équipement.
<p><u>En ce qui concerne l'entretien courant,</u> le plongeur de N2 doit connaître la conduite à tenir face aux pannes les plus fréquentes.</p>	<p><u>Un plongeur n'a pas à savoir :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Réparer lui-même son matériel, - Démontet et remonter au-delà des opérations préconisées. 	<p>Information sur les mauvais fonctionnements ou pannes.</p>

Compétence n°1b : COMPORTEMENTS ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE		
Connaissances - savoir-faire et savoir-Etre	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<p><u>Identiques à ceux du N1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mise à l'eau : - Saut droit avec scaphandre, bascule arrière, mais vérifiés en milieu naturel avec l'équipement complet incluant la bouée ou le système de sécurité gonflable. - Mise à l'eau depuis un bateau 	<p>Ces compétences doivent être vérifiées pour un ensemble de situation météorologiques courantes.</p>	<p>La sécurité et l'efficacité pour les gestes techniques, tels que les sauts, l'équipement et le déséquipement dans l'eau, la remontée sur le bateau, le déséquipement à bord.</p>
<p><u>Déplacement avec scaphandre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage de plusieurs techniques en fonction des matériels, de l'état de la mer et de la réserve d'air. <p><u>Capelage et décapelage du scaphandre en surface.</u></p>	<p><u>Techniques possibles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Capelé sur tuba ou sur détenteur (selon la réserve d'air). - Nage sur le dos. - Bloc décapelé, stab gonflé. <p><u>Pour le déplacement avec bloc :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La distance de sécurité demandée doit être environ 2 à 3 fois la distance de retour de plongée (ex : après une panne d'air) depuis le point émergence → environ 250 m. 	<p><u>Pour les nages :</u></p> <p><u>Le 1^{er} critère est celui du comportement :</u></p> <p>Calme, ventilation contrôlée, efficacité du mouvement par rapport à l'état de la mer.</p> <p><u>Le 2^{ème} critère est le temps :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qui ne doit pas correspondre à une performance sportive, mais rester efficace dans un contexte de cohésion de la palanquée.

Compétence 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE		
Connaissances - savoir-faire et savoir-Etre	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<p>Technique d'immersion.</p> <p>Descente sur un fond de 20 mètres.</p>	<p>Absence de tout surlestage, même faible.</p> <p>Vitesse rapide lors de la descente non demandée systématiquement.</p>	<p>Efficacité de l'immersion.</p> <p>Efficacité de l'orientation et de la rectitude de la descente.</p>
<p>Maîtrise de la vitesse de remontée selon la procédure choisie.</p> <p>Maîtrise de la vitesse de remontée instinctive sans l'aide d'instrument.</p>	<p>Cette maîtrise est vérifiée dans toutes les situations de la pratique, qu'il s'agisse de remontée à la palme ou avec l'aide d'un système gonflable, seul ou en assistance.</p>	<p>Respect de la vitesse de remontée préconisée par le mode de décompression choisi.</p>
<p>Maintien d'un palier sans autre repère que les instruments personnels.</p> <p>Utilisation parachute de palier.</p>	<p>Compétence testée avant toute plongée dans l'espace lointain ou dans le cadre de l'espace médian dans le cadre de l'autonomie.</p>	<p>Strict respect d'une profondeur plafond, faible variation en dessous (au plus un mètre).</p>

Compétence 3 : MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGÉE		
Connaissances - Savoir-Faire et Savoir-Etre	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Maîtrise de la ventilation dans l'espace médian avec adaptation en fonction du palmage.	Adaptation de la ventilation dans des conditions variées, de froid, d'effort ou de stress, selon les situations rencontrées.	L'essoufflement ne doit plus survenir dans les conditions usuelles (représentatives de celle que l'élève rencontrera plus tard en autonomie). La consommation d'air est un critère utile qui doit être pondéré par la morphologie et par les conditions du milieu.
Remontée en expiration, avec embout en bouche, de 10 m. Remontée en expiration, sans embout en bouche, de 10 m, avec reprise d'embout et 1 cycle respiratoire tous les 2 m.	Il s'agit de développer un automatisme, puis de vérifier son acquisition. Les profondeurs doivent être augmentées très progressivement.	L'élève doit maîtriser les exercices de ce type avec aisance, de manière quasi automatique.
Réaction au remplissage inopiné du masque.	Doit être testée progressivement à des profondeurs croissantes jusqu'à l'espace médian (20 m).	Absence de réactions d'affolement. Maintien d'une profondeur constante en pleine eau.
Maîtrise de l'équilibre et du poumons-ballast.	Vérifiée dans toutes les conditions de pratique : - À proximité du fond - Le long d'un tombant - Au palier...	Erreurs à éviter : - Trop de particules soulevées. - Nécessité de se tenir à quelque chose. - Usage trop fréquent des systèmes de gonflage et de purge.
Déplacement en apnée. - Apnée inspiratoire. - Apnée expiratoire.	Capacité qui doit être vérifiée pour les déplacements horizontaux sur 10 m, en libre (recherche dans l'espace proche) et en scaphandre pour aller chercher de l'air sur le 2 ^{ème} détendeur d'un autre plongeur.	Le palmage doit se faire tranquillement et efficacement durant le déplacement.

Compétence 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES		
Connaissances - savoir-Faire et Savoir-Etre	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Communication	Le plongeur N2 doit connaître les signes normalisés de la FFESSM, savoir les réaliser à bon escient et connaître les conduites à tenir qui y correspondent. La connaissance d'autres signes est facultative, mais la faculté de communiquer des informations sur le milieu, la faune, les circonstances, peuvent être développées.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rapidité dans l'exécution des signes. ▪ Efficacité dans les actes ou réponses incluses par un signe. ▪ Capacité à interpréter un signe ou comportement.
OK / non OK Froid Plus d'air Essoufflement Sur réserve		
<u>Réaction à la panne d'air et maîtrise de deux techniques :</u> - Echange d'un même embout. - utilisation d'un second détendeur tout en respectant la vitesse de remontée.	Tous les échanges se font en simulation. Ils ont plus un but de contrôle de maîtrise technique qu'un côté réaliste, la sécurité dans l'autonomie passant par l'usage d'un second détendeur.	Efficacité sans perte de temps et sans précipitation. Maîtrise simultanée des autres éléments : - Profondeur - Vitesse de remontée - Autres membres de palanquées.
Réaction à l'essoufflement et à toute situation nécessitant une assistance ou un sauvetage.	Différentes prises sont enseignées. L'utilisation du système gonflable de sécurité est systématique.	Idem ci-dessus. L'usage des palmes est toléré en complément à condition que le palmage ne devienne pas le moteur essentiel de la remontée.

Compétence 5 : AUTONOMIE DE PLONGÉE DANS L'ESPACE MEDIAN		
Connaissances - Savoir-Faire et Savoir-Etre	Commentaires limites	Critères de réalisation
Vérifications et contrôles avant le départ (code de communication, consignes de sécurité, matériel).	Ces vérifications concernent ses propres connaissances et son propre équipement, mais aussi ceux des autres membres de la palanquée.	Absence d'incident dû à l'équipement pendant la plongée. Capacité à s'adapter en cas d'imprévu.
Organisation et conduite dans la palanquée, Planification du profil de plongée et de la décompression en fonction des directives. Gestion de l'air, du retour des consécutives ou successives éventuelles.	Cela concerne autant le respect des consignes données par le directeur de plongée que la capacité à s'adapter dans le sens de la sécurité en cas d'imprévu.	Connaissances des règles de sécurité et respect de ces règles. Absence d'incident dû à la gestion de l'air, à la gestion du profil ou une remontée rapide.
Orientation en cours de la plongée : - Sans instrument si les conditions le permettent. - Avec instrument si les conditions du milieu et la sécurité le rendent souhaitable.	Le plongeur pourra utiliser les moyens d'orientation adaptés aux conditions du milieu.	Efficacité de l'orientation, c'est-à-dire retour à l'endroit prévu et dans le temps prévu, en suivant un itinéraire prévu.

Compétence 6 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES		
Connaissances - Savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour l'ensemble des accidents pouvant survenir dans le cadre de l'autonomie ou de l'espace lointain. Physiologie de base.	Le N2 n'a pas à connaître les mécanismes, ainsi que les traitements qui surviennent. Une information sur les actes de secourisme peut lui permettre d'aider ou du moins de ne pas gêner l'intervention.	Évaluation par oral ou par écrit.
Réglementation concernant la protection du milieu, le matériel, les prérogatives et responsabilité du niveau 2.	On restera dans ce qui concerne le niveau 2.	Évaluation par oral ou par écrit.
Utilisation des tables MNGO normalisées pour les conditions correspondant à la pratique : - Plongée simple, consécutives, successives. - Procédure de remontée anormale, rapide, lente. Ordinateurs de plongée.	Les problèmes doivent rester simples et réalistes. Une information sur la plongée aux mélanges peut être donnée. La plongée en altitude est exclue, sauf si la formation est faite dans le cas de club pratiquant régulièrement en altitude. Il s'agit de préciser les conditions d'emploi et les limites d'utilisation.	Évaluation par écrit. Exactitude du raisonnement et du résultat. La rapidité est un critère secondaire.
Notions physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu, les principes de fonctionnement du matériel, l'autonomie en air, la flottabilité.	Rester à des problèmes de physique correspondant à une pratique de niveau 2.	Évaluation par écrit.
Matériel... Critères de choix dans l'équipement personnel.	Pas de mémorisation des schémas. Le N2 doit pouvoir commenter des schémas de principe simples.	Évaluation par oral ou par écrit : Analyse/déduction à partir de cas simples.

EXERCICES ET CONNAISSANCES DU CURSUS DE FORMATION NIVEAU 2

Compétence 1a : UTILISER SON MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gréer et dégréer. Réglage des sangles et du système gonflable de sécurité. Réglage de la ceinture de lest et du masque. ▪ Mettre et enlever une combinaison. ▪ Notion de réserve (manomètre immergeable, réserve mécanique). ▪ Entretien courant du matériel (règles d'hygiène). ▪ Maîtrise des matériels (SQ de Stabilisation, matériel nécessaire à l'autonomie, matériel utilisé par le groupe...).
Compétence 1b : COMPORTEMENTS ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mise à l'eau en milieu naturel (saut droit avec scaphandre, bascule arrière) et depuis un bateau. ▪ PMT (palmage de sustentation, déplacement ventral et dorsal). ▪ Déplacement en capelé (apprentissage des différentes techniques (ventral, dorsal) -> 250 m. ▪ Capelage et décapelage du scaphandre en surface.
Compétence 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technique d'immersion et descente sur un fond non visible de la surface. ▪ Maîtrise de la vitesse de remontée selon la procédure choisie ou instinctive sans l'aide d'instrument. ▪ Maintien d'un palier sans autre repère que les instruments personnels. utilisation du parachute de palier.
Compétence 3 MAÎTRISE DE LA VENTILATION EN PLONGÉE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maîtrise de la ventilation dans l'espace médian avec adaptation en fonction du palmage. ▪ Remontée en expiration avec embout en bouche. ▪ REE sans embout en bouche, mais avec reprise d'embout et cycle respiratoire tous les 2 m. ▪ Réaction au remplissage inopiné du masque. ▪ Maîtrise de l'équilibre et du poumon ballast. ▪ Déplacements en apnée inspiratoire & expiratoire en libre et en scaphandre.
Compétence 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communication (échange de signes). ▪ Réaction à la panne d'air (échange même embout & second détendeur) en respectant la vitesse de remontée. ▪ Réaction à l'essoufflement et à toute situation nécessitant une assistance de sauvetage.
Compétence 5 : AUTONOMIE DE PLONGÉE DANS L'ESPACE MÉDIAN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vérification et contrôles avant départ (signes, consignes sécurité, matériel). ▪ Organisation et conduite dans la palanquée (planification profil plongée et décompression...). ▪ Orientation au cours de la plongée (avec et sans instrument).
Compétence 6 : CONNAISSANCES THÉORIQUES ÉLÉMENTAIRES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour tous les accidents pouvant survenir dans le cadre de l'autonomie ou dans l'espace lointain ▪ Physiologie de base. ▪ Réglementation concernant la protection du milieu, le matériel, les prérogatives & responsabilité du N2. ▪ utilisation des tables MN 90 actualisée pour les conditions correspondant à la pratique (plongée simple, consécutives, successives, procédure de remontée anormale, rapide, lente). Ordinateur de plongée. ▪ Notions physiques simples permettent de comprendre les effets du milieu, les principes de fonctionnement du matériel, l'autonomie en air, la flottabilité. ▪ Matériel (critères de choix dans l'équipement personnel).