

## 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](http://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

<b>Connaissances Savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
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

<b>Connaissances Savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Mise à l'eau : - Saut droit avec scaphandre - Bascule arrière		Mise à l'eau sans manifestation d'appréhension et de fébrilité. 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

<b>Connaissances Savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
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<sup>er</sup> temps</u> : l'élève enlève lui-même son masque, fait quelques cycles respiratoires, puis vide son masque. <u>2<sup>ème</sup> 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"> <li>- OK / pas OK</li> <li>- Froid</li> <li>- Plus d'air</li> <li>-Essoufflement</li> <li>- Sur réserve</li> <li>- Fin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réserve à passer</li> <li>- Monter / descendre</li> <li>- Mi-pression manomètre</li> </ul>	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**

<b>Connaissances Savoir-faire et savoir - être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
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**

<b>Connaissances</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 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

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