



# ASOR ... SCHILTIGHEIM

## ACTIVITES SOUS-MARINES

CLUB N° 0667004

### LE LIVRET D'INFORMATION DU NIVEAU I

BIENVENUE AU NOUVEAU PLONGEUR  
DANS LA GRANDE FAMILLE SUBAQUATIQUE

BIENVENUE PLUS PARTICULIÈREMENT  
DANS NOTRE CLUB  
L'A.S.O.R.-A.S.M.

DANS CE FASCICULE, NOUS AVONS REGROUPE L'ESSENTIEL  
DES ELEMENTS DE FORMATION ET D'INFORMATIONS  
UTILES AU FUTUR PLONGEUR NIVEAU 1...

- I°- LE PLONGEUR NIVEAU 1 ET LA REGLEMENTATION
- II°- LES DIFFERENTES PRESSIONS
- III°- COMPRESSION DE L'AIR ET VARIATION DU VOLUME DE L'AIR
- IV°- FLOTTABILITE ET LESTAGE
- V°- LA VISION ET L'AUDITION SOUS L'EAU
- VI°- - LES BAROTRAUMATISMES
- VII°- AUTRES ACCIDENTS ET DANGERS DU MILIEU AQUATIQUE
- VIII°- ORGANISATION DE LA PLONGEE - COMPORTEMENT - LES SIGNES
- IX°- CONNAISSANCE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT AQUATIQUE
- X°- PRESENTATION DU MATERIEL (EQUIPEMENT).
- XI°- LES DIFFERENTES SORTES DE PLONGEE



CLUB N° 0667004

# ASOR ... SCHILTIGHEIM

## ACTIVITES SOUS-MARINES

### INSTRUCTIONS AUX ENCADRANTS DES NIVEAUX 1

#### CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE N1

Le but de la formation est d'apprendre aux personnes à pratiquer la plongée en toute sécurité et se faisant plaisir.

#### QUELQUES CONSEILS AUX ENCADRANTS

- Consultez régulièrement :
  - Les fiches pédagogiques « Initiateur ».
  - Le contenu de la formation N1 (compétences, etc).
  - Le fascicule de formation N1 destiné aux stagiaires N1.
- Tenez-vous en au « contenu de la formation N1 » avant d'enseigner des exercices d'aisance.
- Préparez et construisez la séance en respectant une progression.
- Vérifiez le niveau d'avancement de la formation des élèves (sinon d'adapter la séance).
- Contrôlez les acquis avant d'introduire une nouvelle difficulté. Respectez les pré-requis.
- Effectuez les exercices en toute sécurité.
- Ne mettez jamais les élèves en situation de danger, il y va de votre responsabilité et de celle du club.
- Introduisez les notions théoriques sur le bord du bassin pour justifier les règles de sécurité.
- Appuyez-vous sur votre vécu de plongeur pour illustrer et justifier les exercices.
- Enseignez, dès le début de la formation, l'utilisation du gilet stabilisateur (Stab).
- Favorisez la pratique de la nage, avec ou sans palme.
- Profitez de chaque occasion pour sensibiliser les élèves au respect de l'environnement subaquatique.
- Préparez, si possible vos élèves à la plongée en équipe en autonomie à 12 m maximum.  
(Compétence n°6 – facultative).
- Donnez envie de poursuivre la plongée, de préférence au sein du club.

#### CONTENU DE LA FORMATION

- Il n'y a pas une progression type, mais les séances doivent être construites en alternant les exercices physiques avec les temps de repos, tout en tenant compte du niveau de vos élèves et en respectant scrupuleusement les règles de sécurité (vérifiez les pré requis).
- Une séance doit être construite et se dérouler avec sérieux, mais dans la bonne humeur.

#### Voici un exemple de progression type :

- Découverte, puis essai du matériel dans l'eau.
- Palmage en PMT (horizontal, dorsal, costal) en surface et sous l'eau (à 1 m du fond et en pleine eau).
- Vidage de tuba.
- Remontée sur expiration (embout en bouche).
- Apnées (statiques et dynamiques)
- Techniques de mise à l'eau (saut droit, bascule arrière).
- Techniques d'immersion (phoque, canard – avec et sans bloc).
- Lâcher et reprise d'embout.
- Vidage de masque.
- Maîtrise du gilet stabilisateur et poumon ballast.
- Connaissance, interprétation et réactions aux signes (acquiescement, servir de relais...)
- Échange d'embout, (en statique et en dynamique verticale et horizontale), pensez à l'octopus.
- Évolution en maintenant un niveau d'immersion en pleine eau (palanquée ou binôme) avec surveillance réciproque et réactions au signe (notion de relais).
- Nage capelée (ventrale et dorsale).
- Capelage et décapelage en surface.

**Toujours, rappeler l'équilibrage des oreilles à la descente et ne pas bloquer la respiration à la remontée.**



CLUB N° 0667004

# ASOR ... SCHILTIGHEIM

## ACTIVITES SOUS-MARINES

### DIFFERENTES QUESTIONS A L'EXAMEN N1

1. Quel niveau de plongeur doit avoir votre guide de palanquée ?
2. Qui est responsable de l'organisation de la plongée (sur le bateau ou à terre) ?
3. Quels sont les documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre de plongée ?
4. Que représente la licence et qu'elle est son utilité ?
5. Comment s'appelle le régime fédéral de plongée en France ? et dans le Monde ?
6. À quoi sert un détendeur ? citez les principales parties visibles.
7. Que contient un bloc de plongée ?
8. Citez les différentes parties d'un bloc ou bouteille de plongée.
9. Un bloc gonflé à 200 bars...est-il plus lourd ou plus léger qu'un bloc vide ?
10. À quoi une ceinture lestage ?
11. Quelles sont les différentes fonctions d'un gilet stabilisateur (Stab) ?
12. Décrivez les principales commandes de la Stab et indiquez leur fonction ?
13. Citez les risques d'accidents barotraumatiques (causes et prévention)
14. Citez les autres accidents ou dangers (cause et prévention)
15. Indiquez la valeur de la pression absolue à ...0 m / à 5 m / à 10 m / 15 m / 20 m.
16. Quelle doit être la vitesse de remontée ?
17. Combien de temps mettez-vous pour remonter de 20 m à 3 m ?
18. À quoi sert un palier ?
19. Expliquez la courbe de sécurité ?
20. Vous avez plongé 42 mn à 20 m. Votre GP vous fera-t-il faire un palier ? Pourquoi ?
21. Avant de remonter de 3 m à la surface que faites-vous ?
22. Que faites-vous sur le bateau ou site de plongée avant de vous immerger ?
23. Quelle est votre position par rapport au GP, à la descente, en immersion, à la remontée ?
24. Quelle doit être votre attitude vis-à-vis du GP et des autres membres de la palanquée ?
25. Vous avez perdu votre palanquée. Que devez vous faire et ne pas faire ?
26. Le tuba est-il indispensable ? justifiez votre réponse.
27. Êtes-vous un plongeur autonome ?
28. Quelles sont les prérogatives d'un plongeur N1 ?
29. À quelle profondeur maximale pouvez-vous plonger ?
30. Expliquez le placage du masque. Cause et prévention.
31. Quel est le barotraumatisme le plus grave ?
32. Expliquez ce qu'est l'essoufflement. Causes et prévention.
33. Que fait-on pour se protéger du froid en plongée ?
34. Quelle doit être votre attitude vis-à-vis de l'environnement subaquatique ?
35. Parlez-moi de la « Charte Internationale du plongeur Responsable ».