

|    |  | CONNAISSANCES, SAVOIR-FAIRE et SAVOIR ETRE  | OBJECTIFS & LIMITES  | CRITERES DE REALISATION   |
|----|--|---|--|---|
|    |  | <b>NIVEAU 1</b>   |  |   |
|    | <b>COMPETENCES</b>                                   | <b>doit posséder les connaissances qui lui permettent d'évoluer dans l'espace médian sous la direction d'unP4 minimum. Pour cela il doit être capable de se prendre en charge sur le plan de son matériel et de ses évolutions- aucune prérogatives d'autonomie</b> |  |   |
| 1a | <b>UTILISER SON MATERIEL</b>                         | Gréer et dégréer<br>- Réglage des sangles ou du gilet<br>- Réglage de la ceinture de lest et du masque<br>- Si milieu naturel : mettre et retirer la combinaison  | acquérir son autonomie par rapport à son matériel personnel et savoir adapter son organisation matériel à son milieu environnant   | 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  |
|    |  | , notion de réserve : mano réserve mécanique ou ordinateur (en fonction du matériel utilisé)  | le P1 doit être capable de planifier et surveiller son stock d'air   | à mettre en relation avec le code de communication<br>==> le P1 sait prévenir son encadrant   |
|    |  | entretien courant du matériel personnel ; règle d'hygiène   | Aucune connaissance technique ou analyse de panne. Aucun cours théorique sur le matériel   |   |
| 1b | <b>COMPORTEMENTS ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE</b> | . MISE A L'EAU . Saut droit avec scaphandre . Bascule arrière   |  | mise à l'eau sans manifestation de fébrilité ni d'appréhension.<br>Sécurité (placage de masque/oreilles)  |
|    |  | . PMT . Palmage de sustentation . Palmage ventral . Palmage dorsal  | . ne pas chercher de performance ; utilisation correcte des palmes   | . distance suffisante en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé (env 200 m) travail quantitatif et qualitatif  |
|    |  | - Déplacement en capelé<br>- Décapelage et recapelage en surface  | - possibilité d'envisager plusieurs techniques y compris avec le gilet<br>- si le bateau s'y prête tendre son bloc au bateau si gilet : savoir s'équiper et se déséquiper dans l'eau             | - distance équivalente à un retour bateau + distance de sécurité (env 100 m)  |
| 2  | <b>IMMERSIONS ET RETOUR EN SURFACE</b>               | - Techniques d'immersion : phoque ou canard   | l'objectif final est l'immersion avec scaphandre   | - privilégier l'efficacité de l'immersion sans surlestage, le lestage étant réglé pour le palier de 3 m.  |
|    |  | - maîtrise de la remontée   | en cas d'utilisation du système gonflable de sécurité : automatisme de purger  | - contrôle de l'approche de la surface- maîtrise d'une vitesse de remontée (suivre moniteur)  |
|    |  | maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau<br>- passage embout /tuba et vice-versa<br>- enseignement du système gonflable de stabilisation : s'équilibre en utilisant le direct système   | - préparation de la capacité à tenir un palier de principe<br>- Pas de remontée contrôlée ni d'intervention  | - ne tolérer qu'une faible variation (prof plafond simulée au + 1m)<br>- Savoir purger le gilet avant la descente;<br>savoir gonfler et dégonfler le système pour se stabiliser   |
| 3  | <b>MAÎTRISE DE LA VENTILATION EN PLONGÉE</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 m  | . 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 :<br>* reprise de l'embout vidé par une expiration<br>* reprise en utilisant le sur presseur   | . Apprendre les 2 techniques de reprise d'embout   | . Capacité à s'adapter aux circonstances définies par le moniteur. Reprise après une courte apnée (env 10s) inspiratoire/expiratoire  |
|    |  | - réaction au remplissage (inopiné) du masque et maîtrise de la DBN   | . On recherchera l'absence de réaction incontrôlée qui résultent du remplissage du masque, plutôt que le vidage bien réalisé mais prévu d'avance   | - 1er temps : l'élève enlève lui-même son masque, fait qq cycle respiratoires, puis vide son masque.<br>- 2em temps : l'élève enlève lui-même son masque sans délai lorsque le moniteur lui demande puis vide son masque.                                       |
|    |  | - maîtrise du poumon- ballast   | Le P1 doit dominer le poumon 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 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 |
|    |  | - initiation à l'apnée  | . Performance d'apnée minimale en vue de la sécurité du plongeur qui subirait une panne d'air  | . Canard, petite distance sur un fond de faible profondeur, faire surface   |
| 4  | <b>RÉACTION AU SITUATION USUELLES</b>                | Communication : OK/ non OK froid plus d'air<br>essoufflement sur réserve réserve à passer<br>monter / descendre mi pression mano fin  | Le P1 doit connaître ces signes pour lui-même et on ne lui demande donc pas une réponse de guide de palanquée  | - 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 détendeur (ou le détendeur principal en échange d'embout) puis se déplacer en se ventilant sur ce 2em détendeur. | - avec un bloc peu gonflé, sur un faible fond, rechercher une réaction calme  |
|    |  | - savoir donner de l'air à un co-équipier en panne d'air  | - être capable de servir de "relais" entre le co-équipier et le moniteur   | - recherche du calme et de l'efficacité   |
|    |  | - savoir évoluer en palanquée.<br>Notion de binôme et de surveillance réciproque  | . Connaissance des consignes de sécurité et 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.  |
| 5  | <b>AUTONOMIE</b>                                     | <b>ACCESSION PROGRESSIVE A LA PLONGÉE EN ÉQUIPE SUR 10 MÈTRES MAXIMUM</b>   |  |   |
|    |  | - initiation à l'orientation  | Se limiter à des situations simples (ex tombant) et à des distances courtes  | Diriger une plongée simple, l'encadrant étant observateur   |
|    |  | - gestion des paramètres d'une plongée<br>-contrôle mutuel des membres de l'équipe  | . Respect des paramètres imposés<br>. Rechercher la vigilance de chacun vis à vis de l'autre   |   |
| 6  | <b>CONNAISSANCES THÉORIQUES</b>                      | - Prévention des barotraumatismes   | - aucune analyse des mécanismes n'est exigibles.<br>La prévention est fondamentale.  | - réponse à des questions simples soit orales sous forme informelle, soit sous forme de QCM   |
|    |  | - l'essoufflement   | - seules les causes et la prévention sont à traiter et de manière succincte  |   |
|    |  | - le froid et les dangers du milieu naturel   | - prévention   |   |
|    |  | - le principe de l'accident de décompression; <b>symptômes courants et prévention</b> ; présentation de la table et de l'ordinateur de plongée.<br>La <b>courbe de sécurité</b> des tables fédérales.   | - aucune recherche de mécanisme et aucun problème de table ne sont exigibles   | - savoir que l'accident de décompression (ADD) est dû à la dissolution de l'azote (N2) sous pression. Connaître les paramètres de lecture d'une table, ainsi que ceux d'un ordinateur. <b>Courbe de sécurité.</b>   |
|    |  | - flottabilité  | - Connaissance succincte des variations de flottabilité en fonction des variations de volume.  | Répondre oralement à des questions simple.  |
|    |  | - connaissance sur la réglementation<br>Documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre   | . Les prérogatives du N1;<br><b>Notion succinctes sur la FFESSM et sur la CMAS</b>   | - Rechercher à donner qq informations plutôt qu'à évaluer.<br>Il s'agit essentiellement d'initier le breveté à la connaissance du cadre de son activité.  |
|    |  | - documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre   |  | information   |