



# Cours niveau 1

## CONTENUS DE FORMATION

### OBJECTIF GENERAL

Le plongeur niveau I 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.

#### Gréer 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.

#### Notion de réserve

- Manomètre immergeable, réserve mécanique ou ordinateur (en fonction du matériel utilisé).

Le plongeur niveau 1 doit être capable de planifier et surveiller son stock d'air.

Compétence à mettre en relation avec le code de communication: le plongeur sait prévenir son encadrant.

#### Entretien courant du matériel personnel

- Règles d'hygiène.
- Savoir ranger, rincer et stocker son matériel.

Aucune connaissance technique ou analyse de panne.

Aucun cours théorique sur le matériel.

#### Mises à l'eau :

- saut droit avec scaphandre.
- bascule arrière.

Mises 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.
- Déplacements en capelé.

Ne pas rechercher de performance ; utilisation correcte de palmes.

Possibilité d'envisager différentes techniques y compris avec le gilet.

Distance suffisante en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé (environ 200 mètres).

Travail quantitatif et qualitatif.

Distance équivalente à un retour au bateau après une plongée avec le bloc + distance de sécurité (environ 100 mètres).

#### Décapelage et recapelage à la surface de l'eau

- Si le bateau s'y prête, tendre son bloc au bateau.
- Si gilet: savoir s'équiper et se déséquiper dans l'eau.

### **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 à 3 mètres.

### **Maîtrise de la remontée.**

En cas d'utilisation du système gonflable de stabilisation : automatisme de purger.

Contrôle de l'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 (Prof. plafond simulée au +1 m).

Préparation de la capacité à tenir un palier de principe.

### **Enseignement du système gonflable de stabilisation (facultatif)**

- S'équilibrer en utilisant le Direct Système
- Pas de remontée contrôlée ni d'intervention.
- Savoir purger le gilet avant la descente; savoir gonfler et dégonfler le système pour se stabiliser.

### **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.

## **Communication :**

OK / non OK.  
Froid.  
Plus d'air.  
Essoufflement.  
Sur réserve.  
Réserve à passer.  
Monter / descendre.  
Mi-pression mano.  
Fin.

- Savoir demander de l'air au moniteur.
- Le plongeur niveau 1 doit connaître ces signes pour lui-même et on ne lui demande donc pas une réponse de guide de palanquée.
- 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.
- Etre capable de s'adapter aux circonstances et savoir prévenir le moniteur de ce dont il doit être informé.
- Avec un bloc peu gonflé, sur faible fond, rechercher une réaction calme.

## **Savoir donner de l'air à un coéquipier en panne d'air.**

- Etre 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.
- Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant.
- Connaissances des consignes de sécurité. Mise en application éventuelle lors de plongées en milieu naturel.
- Remontée à vitesse contrôlée.
- Respect de la profondeur moniteur; proximité élève/moniteur, mouvements contrôlés, communication.
- Vitesse des petites bulles ou utilisation d'instruments.

## **Initiation à l'orientation.**

- Gestion des paramètres d'une plongée.
- Contrôle mutuel des membres de l'équipe.
- Se limiter à des situations simples (telles que plonger le long d'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".

## **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 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.

## **Le froid, les dangers du milieu naturel.**

- Prévention.

## **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 de la table MN90.

Aucune recherche de mécanisme et aucun problème de table n'est exigible.  
Savoir que l'ADD est dû à la dissolution du N2 sous pression.  
Connaître les paramètres de lecture d'une table, ainsi que ceux d'un ordinateur.

**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 I. 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.