



## Version février 2019



Comme vous le constatez le MFT change de forme, il s'agit de moderniser notre outil de formation, pour une meilleure lisibilité et une utilisation plus facile. Vous le constaterez, il n'y a que peu d'évolutions sur le fond. Cette première version, sera accompagnée d'une évolution plus performante avec la rénovation du site internet de la FFESSM dans les prochains mois.

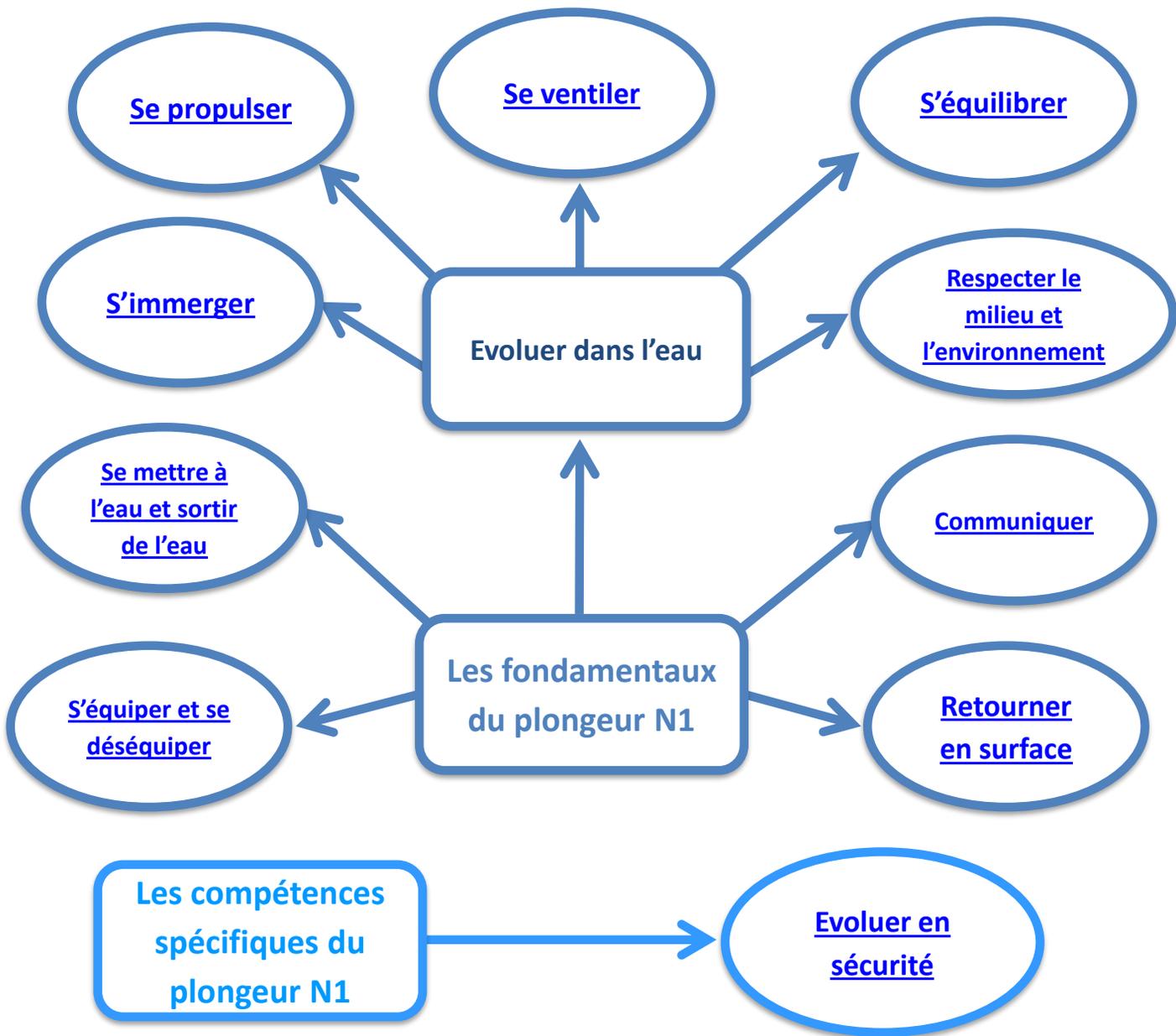
Bonne découverte,  
L'équipe de la Commission Technique Nationale

## Cursus Plongeur Niveau 1

*Le plaisir  
est sous l'eau !*

# NIVEAU 1

## Plongeur encadré à 20 m





**FFESSM**  
IMMERSION & EMOTION

## Cursus Plongeur Niveau 1

Crédit photo : FFESSM/Pierre Martin - Razi

*Le plaisir  
est sous l'eau !*



## PREROGATIVES

Le plongeur Niveau 1 (N1) est capable de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 20 m de profondeur, au sein d'une palanquée, avec un Guide de Palanquée (GP) qui prend en charge la conduite de la plongée.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée (DP), selon les règles définies par le Code du Sport (CdS).

## CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

Etre âgé de 14 ans au moins à la date de délivrance du brevet (autorisation d'un responsable légal pour les mineurs). Etre titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

L'âge minimum requis peut être abaissé à 12 ans dans les conditions suivantes :

- demande volontaire de l'intéressé(e),
- demande des parents au président du club ou au responsable de la structure commerciale agréée,
- avis favorable du moniteur et du président du club ou du responsable de la structure commerciale agréée.

Présenter un certificat d'absence de contre-indication à la plongée conforme à la réglementation fédérale en vigueur, se référer au chapitre « généralités » du manuel de formation.

## REGLES D'ORGANISATION ET DE DELIVRANCE

L'ensemble des conditions de réalisation des certifications de la FFESSM est défini dans les Règles générales des certifications de la FFESSM.

Le brevet de plongeur Niveau 1 (N1) est délivré au niveau d'un club affilié ou d'une structure commerciale agréée :

- soit par le président du club ou le responsable de la structure commerciale agréée,
- soit par un encadrant E3 minimum, licencié, avec l'autorisation du président du club ou du responsable de la structure commerciale agréée.

L'ensemble des compétences doit être acquis dans un délai de 15 mois à compter de la délivrance de la première compétence.

L'enseignement et la validation des compétences s'effectuent dans l'espace de 0 à 6 m par un encadrant E1 minimum. Conformément à l'article A. 322-83 du Code du Sport, un plongeur en cours de formation technique peut évoluer dans l'espace de 0 à 20 m sous la responsabilité d'un encadrant E2.

L'accoutumance à la profondeur doit être progressive.

Dans le cas d'une certification délivrée en milieu artificiel, le plongeur Niveau 1 (N1) doit réaliser, au plus tard, dans les douze mois qui suivent l'obtention de la certification, au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

## CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissances	Commentaires
Notions de physique	Principes de physique simples, flottabilité, variations de pression et de volume (les principes sont présentés sans calcul).
Accidents	Principes des barotraumatismes et leur prévention. Principes de l'accident de désaturation. Causes et prévention de l'essoufflement.
Procédures de désaturation	Principe de l'accident de désaturation, courbe de plongée sans palier, connaissance de différents moyens de décompression (ordinateur et table fédérale). La table fédérale sert de support pédagogique (temps, profondeur, palier, vitesse de remontée). Information sur l'utilisation basique des ordinateurs de plongée.
Froid et dangers du milieu	Connaissance des risques et prévention.
Règlementation	Prérogatives du plongeur, présentation de la FFESSM, documents pour plonger, information sur l'organisation de la plongée.
Milieu et environnement	Charte internationale du plongeur responsable, connaissances minimales du milieu subaquatique. Respect du milieu (palmage, stabilisation, ...).

Les connaissances théoriques sont évaluées lors des mises en situations pratiques. Il n'y a pas d'examen écrit. L'accent est mis sur la prévention.

## Proposition de fiche de suivi et d'évaluation N1



COMPETENCE	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
S'équiper et se déséquiper								
Se mettre à l'eau et en sortir								
Evoluer dans l'eau s'immerger								
Evoluer dans l'eau se propulser								
Evoluer dans l'eau se ventiler								
Evoluer dans l'eau s'équilibrer								
Communiquer								
Appliquer les conduites de sécurité								
Respecter le milieu et l'environnement								
Retourner en surface								

Cette fiche n'a aucun caractère obligatoire, elle est modulable et il appartient au moniteur de l'adapter pour sa propre utilisation.

Nom : .....

Prénom : .....

L'évaluation des compétences se fait en contrôle continu.

Le niveau est validé lorsque toutes les compétences sont acquises.

Les connaissances théoriques sont évaluées lors des mises en situations pratiques, il n'y a pas d'examen écrit. L'accent est mis sur la prévention.

Validé le : .....

Nom et signature du moniteur : .....

## S'ÉQUIPER ET SE DESEQUIPER

**Compétence attendue :** le plongeur est capable de mettre en œuvre son équipement de manière autonome et d'en vérifier le bon fonctionnement.

### Technique

#### Gréage et dégréage

Gréage et dégréage de son équipement (bouteille, gilet stabilisateur et détendeur) sans erreur, vérification de la pression de la bouteille avant utilisation ainsi que du bon fonctionnement du gilet et du détendeur.

#### Capelage et décapelage

#### Choix de son matériel personnel

Équipement en surface et dans l'eau, lestage approprié au milieu (eau douce, eau salée) et au matériel.

### Comportement

Le plongeur est autonome dans la mise en œuvre et l'utilisation du matériel.

Il respecte les consignes de sécurité.

Il développe les notions de palanquée, d'entraide et de solidarité entre les plongeurs.

### Théorie

Prévention des accidents liés aux chutes de la bouteille et des équipements sous pression.

Connaissance des règles d'entretien et d'hygiène du matériel (signalement d'un dysfonctionnement, rinçage, désinfection, ...).

Notions de flottabilité en rapport avec le lestage.

#### Modalités d'évaluation :

Le plongeur est capable de gérer son équipement sans l'assistance de l'encadrant. Il a un comportement adapté au contexte d'une palanquée. Il est capable de s'équiper au sec comme dans l'eau de manière autonome. Il met en œuvre les précautions d'usage pour éviter les accidents.

## SE METTRE A L'EAU ET SORTIR DE L'EAU

**Compétence attendue :** le plongeur est capable de se mettre à l'eau et d'en sortir en sécurité pour lui et pour les autres plongeurs selon les modalités définies par le guide de palanquée.

### Technique

Saut droit

Bascule arrière

Départ plage

Sortir de l'eau

Maitrise des techniques de mise à l'eau en scaphandre comme en plongée libre.

Retrait de l'ensemble bloc-gilet en surface et passage à un support de plongée.

### Comportement

Le plongeur se met à l'eau et sort de l'eau dans le souci de sa sécurité et de celle des autres. Son comportement est adapté au contexte de la plongée et au type d'embarcation (pneumatique, barge, chalutier, ... ). Il est attentif et respecte les consignes du DP (communication, vérifications des sécurités d'usage, ...).

### Théorie

Prévention des accidents, sensibilisation aux risques liés à la mise en œuvre des différentes techniques (chutes, percussion du bateau ou d'un autre plongeur) en fonction des conditions (hauteur, courant, ...).

#### Modalités d'évaluation :

Le plongeur démontre sa capacité à se mettre à l'eau et à en sortir dans le respect des consignes du DP. Les techniques les plus usuelles sont maitrisées. Les situations d'apprentissage et d'évaluation en milieu artificiel doivent être les plus proches possible de la réalité (constitution de la palanquée, consignes du DP et mise en œuvre).

## EVOLUER DANS L'EAU – S'IMMERGER

**Compétence attendue :** le plongeur est capable de s'immerger selon la technique définie par le GP dans le respect de ses consignes.

### Technique

Canard

Maitrise des deux techniques du phoque et du canard en scaphandre et en plongée libre.

Phoque

Utilisation d'un lestage adapté : recherche essentielle de l'équilibre à 3 m.

### Comportement

Le plongeur adopte un comportement adapté à la demande du GP et dans le respect de ses consignes.

### Théorie

Prévention des barotraumatismes de l'oreille, des sinus et du plaquage de masque.  
Flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast.

#### Modalités d'évaluation :

Les deux techniques du canard et du phoque doivent être maîtrisées, le N1 doit être capable de s'immerger rapidement à la commande, en suivant les indications de GP.

## EVOLUER DANS L'EAU – SE PROPULSER

**Compétence attendue :** le plongeur assure ses déplacements de manière autonome en surface comme en immersion.

### Technique

Palmage ventral en surface

Palmage dorsal

Palmage de sustentation

Palmage en immersion

Nage en capelé

Maitrise des différentes techniques de palmage :

- palmage de surface (sustentation, ventral, dorsal et costal),
- palmage en immersion,
- nage capelée.

La qualité de réalisation et l'efficacité du geste technique doivent être privilégiées, la performance n'est pas une priorité.

### Comportement

Le plongeur maîtrise de la gestion de son effort, il a le souci de l'unité de la palanquée (entraide et cohésion).

Il se maintient à proximité du GP en respectant la profondeur et les consignes données.

### Théorie

La notion d'appui de la surface de la palme et le principe du bras de levier doivent venir en soutien dans les explications du geste technique.

Présentation des différents types de palmes.

Prévention de l'essoufflement, gestion de la consommation.

#### Modalités d'évaluation :

Les deux types de nage de surface doivent être évaluées sur des distances de l'ordre de 100 m pour le PMT et 50 m pour le capelé (simulation de retour au bateau).

La qualité et l'efficacité du geste technique demeurent les principaux critères d'évaluation.

Il n'y a pas d'épreuve chronométrée au N1, la capacité à effectuer un parcours en surface dans de bonnes conditions physiques (absence d'essoufflement) doit être le seul critère de performance.

## EVOLUER DANS L'EAU – SE VENTILER

**Compétence attendue :** le plongeur gère et adapte sa ventilation, il réagit sereinement à une entrée volontaire ou accidentelle d'eau dans son masque.

### Technique

Ventilation en immersion	Maitrise et régulation de la ventilation en immersion (fréquence, amplitude et ventilation normale dans le volume courant).
Ventilation sur tuba et vidage du tuba	Maitrise de la ventilation en surface sur tuba et du vidage du tuba.
Vidage du masque	Vidage du masque par évacuation de l'eau en introduisant de l'air par le nez et maintien d'une ventilation normale au contact de l'eau.
Lâcher et reprise d'embout	Maitrise du lâcher-reprise d'embout et des deux techniques : vidage par expiration et utilisation du bouton de surpression. Réalisation d'une apnée (profondeur et distance modérées).

### Comportement

Le plongeur adapte son rythme ventilatoire, il maitrise sa ventilation et la maintient dans la zone de confort, il s'autocontrôle par des apnées de contrôle.  
Le plongeur vide son masque sans stress dans des situations variées.  
Il maitrise sa ventilation dans la phase de remontée en prévention des barotraumatismes.

### Théorie

Prévention des accidents : notions simples de physique pour expliquer les barotraumatismes et leur prévention (Valsalva, BTV, Frenzel).  
Prévention de la noyade.  
Consommation : notions simples de physique pour expliquer la consommation en air et sa répercussion sur la flottabilité.

#### Modalités d'évaluation :

Le plongeur montre sa capacité à gérer et réguler sa ventilation dans un contexte d'effort normal à modéré (faire face à un léger courant, retourner au bateau).

Il est capable de faire sans difficultés des déplacements courts en apnée (quelques mètres en apnée inspiratoire et expiratoire).

Il est capable de vider son masque dans des situations variées et sans stress (pas de situation brutale de nature à générer de l'insécurité). L'évaluation se fait dans la zone de 0 à 6 m.

## EVOLUER DANS L'EAU – S'ÉQUILIBRER

**Compétence attendue :** le plongeur gère sa stabilisation grâce au poumon ballast et au gilet de stabilisation de manière autonome.

### Technique

Gestion du gilet de stabilisation

Maitrise de la technique du poumon ballast et utilisation du gilet pour s'équilibrer : utilisation de l'inflateur et des différentes purges.

Poumon ballast

Maitrise de la combinaison des deux techniques.

### Comportement

Le plongeur se met en situation d'équilibre à la demande, il est réactif et ajuste son réglage en fonction des variations de profondeur.

Il est capable de maintenir une profondeur stable sur poumon ballast.

### Théorie

Notions de flottabilité (positive, négative, neutre).

Liens avec la bonne utilisation du lestage, informations sur les éléments permettant à l'élève de trouver son lestage.

#### Modalités d'évaluation :

Le plongeur s'équilibre à la demande du GP. Les situations d'évaluation doivent être variées. La compétence est évaluée de manière répétitive, la performance du plongeur est contrôlée dans des situations statiques et dynamiques avec une variation de plus ou moins 1 m.

## EVOLUER DANS L'EAU - RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT

**Compétence attendue :** le plongeur adopte une attitude éco-responsable, il évolue dans le respect de l'environnement subaquatique et en connaissance du milieu.

### Technique

#### Aisance aquatique

Réalisation de déplacements équilibrés, sans appui, avec un palmage et une stabilisation maîtrisés.

### Comportement

Le plongeur évolue en limitant son impact sur l'environnement.  
Il développe sa capacité d'observation.

### Théorie

Connaissance du milieu (faune et flore courantes, risques et dangers du milieu).  
Connaissance liée au respect de l'environnement, à l'impact du plongeur sur le milieu (respect de la tranquillité de la faune, absence de dégradation).  
Présentation de la Charte internationale du plongeur responsable.

#### Modalités d'évaluation :

Au cours des plongées en milieu naturel, le comportement respectueux et responsable du plongeur est évalué.

## COMMUNIQUER

**Compétence attendue :** le plongeur est en mesure de comprendre et d'échanger les informations utiles à la gestion de la plongée avec le GP et les autres plongeurs.

### Technique

#### Exécution des signes conventionnels

Identification et réalisation de l'ensemble des signes conventionnels : OK, monter, descendre, ça ne va pas, mi-pression, réserve, panne d'air, essoufflement, froid, fin de plongée / d'exercice.

### Comportement

Le plongeur est attentif et réactif, il sait anticiper les gestes et prendre l'initiative de communiquer sans attendre le questionnement du GP, il est rigoureux dans l'exécution des signes.

### Théorie

Connaissance des signes et des réponses possibles.

#### Modalités d'évaluation :

Les deux aspects de la communication sont évalués, compréhension et réalisation. Les situations d'évaluation doivent être variées (statiques, dynamiques, individuelles ou en palanquée). L'exactitude et la promptitude de la réalisation des gestes est attendue. Le plongeur doit être efficace dans sa communication.

## RETOURNER EN SURFACE

**Compétence attendue :** le plongeur gère son retour en surface en toute sécurité en respectant les consignes du GP.

### Technique

Maitrise de la vitesse de remontée	Maitrise de la vitesse de remontée en utilisant les palmes et le gilet (avec et sans repères visuels).
Tenue d'un palier	Tenue d'un palier y compris en pleine eau.
Tour d'horizon	Capacité à assurer sa sécurité en sortie d'eau (tour d'horizon et gonflage du gilet en surface).
Gonflage du gilet en surface	
Remontée en expiration contrôlée	Remontée en expiration, embout en bouche, d'une profondeur n'excédant pas 6 m : rejet continu d'air tout au long de la remontée après un départ du fond stabilisé, sans précipitation, sur une inspiration normale.

### Comportement

Le plongeur est attentif à la cohésion de la palanquée. Il est à l'écoute du GP et réactif à ses consignes.

Il est capable de revenir en surface et de se signaler en cas de perte de sa palanquée.

### Théorie

Prévention des barotraumatismes : un accent particulier est mis sur la surpression pulmonaire.

Flottabilité et loi de Mariotte : notions de physique simples pour expliquer les variations de volume, notamment concernant la zone de 0 à 10 m. Les règles d'approche de la surface sont explicitées.

Désaturation : principe de l'accident de désaturation, courbe de plongée sans palier et connaissance de son ordinateur : lecture simple des informations et utilisation basique.

Règle de perte de palanquée.

Procédures de remontée y compris la remontée isolée.

#### Modalités d'évaluation :

Le plongeur sait gérer sa remontée en totale autonomie ou au sein d'une palanquée.

Il sait également se mettre en sécurité en surface, seul ou en palanquée.

Pour la remontée en expiration, aucun critère de temps n'est recherché, la réalisation sans stress et en respectant une vitesse correcte de remontée est recherchée.

## EVOLUER EN SECURITE

**Compétence attendue :** le plongeur est familiarisé à la mise en œuvre des procédures liées aux différentes situations auxquelles il est confronté.

### Technique

#### Application des procédures mises en œuvre par le GP

Familiarisation avec les procédures usuelles mises en œuvre par le GP : réserve, froid.  
Familiarisation avec la mise en œuvre des procédures en situation d'incident : panne d'air (réalisation d'une apnée expiratoire sur une distance de 10 m à l'horizontale, utilisation de l'octopus du GP), essoufflement, crampe, malaise.

#### Intervention en relai

Intervention en relai auprès d'un équipier en difficulté : passage de l'octopus et simulation d'échange d'embout en cas de panne d'air.

### Comportement

Le plongeur sait réagir aux différentes situations.  
Il exécute la procédure demandée sans hésitation, de manière automatique et sans erreur.  
Il accepte la procédure du guide de palanquée calmement.  
Il interprète le signe correctement, l'action est immédiate : apport d'une source d'air, aide à l'équipier, sollicitation du GP.

### Théorie

Protocoles et procédures : connaissance des codes de communication et des réponses possibles dans le cadre de procédures normales et anormales.

#### Modalités d'évaluation :

L'ensemble des situations nécessitant une intervention du GP doit être évalué.  
Le plongeur est familiarisé avec la procédure mise en œuvre par le GP, il l'accepte en gardant son calme.  
L'accoutumance doit reposer sur la répétition et la variété des situations d'évaluation.