



Normes

Randonnées subaquatiques

2015

1. Introduction	3
2. Définition des niveaux	3
3. Classification du brevet Randonneur subaquatique *	4
4. Classification du brevet Randonneur subaquatique **	5
5. Classification du brevet Randonneur subaquatique ***	6
6. Classification du brevet Instructeur Randonnée subaquatique *	8
7. Classification du brevet Instructeur Randonnée subaquatique **	9

1. Introduction

La randonnée subaquatique, également dénommée « randonnée palmée », se définit comme une « promenade de surface » en milieu naturel, muni de Palmes, Masque et Tuba (PMT) et souvent d'un vêtement néoprène, avec la possibilité d'effectuer des plongées en apnée plus ou moins fréquentes et profondes.

Elle se pratique en autonome ou encadrée

2. Définition des niveaux

- La formation est basée 3 niveaux de randonneurs subaquatiques et 2 niveaux d'instructeurs en randonnées subaquatiques

Randonneur subaquatique * : Il possède les compétences requises pour utiliser correctement et en toute sécurité un équipement palmes masque et tuba en piscine ou en milieu naturel abrité ou confiné. Il est prêt à acquérir de nouvelles compétences en milieu naturel. C'est un niveau débutant. Il est capable de suivre une palanquée de randonneurs sous la supervision d'un instructeur de randonnées subaquatiques.

Randonneur subaquatique ** : Il a acquis des compétences en milieu naturel. Il est capable de suivre une palanquée de randonneurs sous la supervision d'un instructeur de randonnées subaquatiques ou d'un randonneur subaquatique *** C'est un niveau intermédiaire

Randonneur subaquatique *** : Il a acquis une solide expérience en milieu naturel et dans différentes conditions environnementales. Il est capable d'effectuer des manœuvres de sauvetage et de conduire une palanquée de randonneurs de niveau ** minimum. C'est un niveau supérieur

Instructeur Randonnée subaquatique * : C'est au minimum un instructeur de plongeur * ou un instructeur d'apnée *. Il forme et certifie des randonneurs * en piscine ou en milieu naturel protégé. Il forme et certifie des randonneurs ** en piscine et en milieu naturel. Il est certifié randonneur subaquatique ***

Instructeur Randonnée subaquatique ** : C'est au minimum un instructeur de plongée ** ou un instructeur d'apnée **. Il forme et certifie des randonneurs subaquatiques *, **, *** en piscine et dans tous types d'environnement subaquatique. Il forme et certifie les instructeurs *.

Il est certifié randonneur subaquatique ***.

Chaque niveau est sanctionné par la délivrance d'une carte double face CMAS/CMAS QUÉBEC

3. Classification du brevet Randonneur subaquatique *

Pre requis :

- Être capable de nager 50 m sans équipement
- Certificat médical
- Acceptation de risques et autorisation légale pour les mineurs
- Age minimum 8 ans

Connaissances théoriques : (2 heures)

- Connaitre l'équipement de base à utiliser en randonnée subaquatique
- Connaitre les bases des dangers de l'hyperventilation et des effets de la pression
- Connaitre les techniques de sauvetage de base en randonnée subaquatique
- Comprendre et utiliser les signes de randonnée subaquatique

Connaissances pratiques : (pratique de jour) (3 heures)

- Être capable de s'équiper, d'ajuster et d'utiliser un équipement de randonnée subaquatique de façon sécuritaire
- Être capable d'entrer et de sortir de l'eau, et d'ajuster une bouée de flottabilité
- Être capable de se déplacer dans toutes les directions
- Être capable de pratiquer un auto sauvetage et d'assister un randonneur subaquatique
- Utiliser le masque en surface
- Être capable d'évoluer au besoin avec une bouée de randonnée subaquatique
- Être capable d'évoluer avec l'équipement sur une distance de 200 m, la bouée est optionnelle
- Être capable de s'immerger sur un fond de 3 m maximum
- Être capable d'utiliser la technique d'immersion du canard
- Être capable de réagir à une entrée d'eau dans le masque
- Être capable de faire face à de la buée dans le masque
- Être capable de tenir une apnée de 20 secondes

Évaluation :

L'évaluation est continue. L'examen théorique est oral. Le certificat est délivré lorsque l'instructeur * et plus juge que l'élève a acquis les compétences. La carte * est alors délivrée.

4. Classification du brevet Randonneur subaquatique **

Pre requis :

- Randonneur subaquatique *
- Certificat médical
- Acceptation de risques et autorisation parentale pour les mineurs
- Justifier de 10 randonnées en milieu naturel depuis le n1
- Age minimum 14 ans

Connaissances théoriques : (3 heures)

- Connaître les bases la physique adaptée à la randonnée subaquatique (pression, danger de l'hyperventilation)
- Air et pression, la loi de Boyle, savoir équilibrer
- Connaître les dangers de la panique, de la noyade et du froid
- Connaître les bases de la respiration artificielle
- Connaissance de base de la circulation sanguine
- Connaissance de base des principes de la respiration
- Connaître les techniques de sauvetage en milieu naturel
- Savoir utiliser un logbook
- Savoir entretenir son équipement
- Connaître la CMAS
- Identifier au besoin le lest nécessaire
- Le vêtement isothermique
- Connaître et utiliser les signes en surface et sous l'eau (monter, descendre, problème, je n'arrive pas à équilibrer, ok, reste près de moi), pavillon alfa
- Le son
- La perte de lumière

Connaissances pratiques :(pratique de jour) (4 heures)

- Le briefing et le debriefing
- Être capable de s'équiper, d'ajuster et d'utiliser un équipement de randonnée subaquatique de façon sécuritaire
- Être capable d'entrer et de sortir de l'eau, et d'ajuster au besoin a une bouée de flottabilité
- Être capable de se déplacer dans toutes les directions

- Être capable de pratiquer un auto sauvetage et d'assister un randonneur subaquatique sur une distance comprise entre 25 et 50 mètres
- Utiliser le masque en surface
- Être capable d'évoluer avec l'équipement sur une distance de 200 m en effectuant plusieurs apnées avec canard,
- Être capable d'évoluer avec l'équipement sur une distance de 200 m sur le dos
- Être capable de déplacer sous l'eau un parachute de 10 kg à 15 kgs sur plusieurs mètres sur un fond de 3 mètres maximum
- Suivre un parcours sous-marin sur plusieurs mètres (exercice piscine et milieu naturel)
- Être capable d'utiliser et d'ancrer une bouée de surface

Évaluation :

L'évaluation est continue. L'examen théorique est oral. Le certificat est délivré lorsque l'instructeur * et plus juge que l'élève a acquis les compétences » La carte ** est alors délivrée.

5. Classification du brevet Randonneur subaquatique ***

Pre requis :

- Randonneur subaquatique **
- Certificat médical
- Acceptation de risques
- RCR et administration d'o2
- Justifier de 15 randonnées en milieu naturel depuis le n2
- Age minimum 16 ans

Connaissances théoriques :(4 heures)

- Être capable de faire d'identifier, de comprendre et de faire face à tous les accidents pouvant survenir (symptômes, cause, prévention)
- Maîtriser les techniques de sauvetage
- Connaître les techniques de bases de premiers soins
- Être capable de réagir adéquatement face à un accident
- Connaître les principes de base de planification d'une randonnée subaquatique
- Démontrer sa capacité à pratiquer un RCR et à administrer de l'o2
- Connaître CMAS
- Révision des connaissances de base en physiologie

- Les conditions environnementales
- Connaissance de la vie marine et de la protection de l'environnement
- Effectuer des calculs simples en lien avec les lois physiques : eau, air, pression, Boyle, Archimède, son, lumière
- Respiration : la notion d'espace mort
- Connaître et appliquer les rôles et responsabilités d'un guide de randonnée subaquatique
- Être capable de conduire une palanquée de randonneurs subaquatiques
- Orientation et profondeur : les instruments

Connaissances pratiques (pratique de jour et de nuit) : 4 heures

- Le briefing et le debriefing de conduite de palanquée
- Être capable d'aider un coéquipier à s'équiper, s'ajuster et d'utiliser un équipement de randonnée subaquatique de façon sécuritaire
- Être capable d'orienter une palanquée dans toutes les directions
- Être capable de pratiquer un auto sauvetage et d'assister un randonneur subaquatique sur une distance comprise entre 50 et 100 mètres
- Être capable d'évoluer dans tous types de conditions et d'environnements naturels (courant, vague)
- Être capable d'identifier et d'évaluer un site sécuritaire
- Être capable d'évoluer avec l'équipement sur une distance de 400 m en effectuant plusieurs apnées avec canard,
- Être capable d'effectuer une apnée sur un fond de 5 à 6 mètres (de jour uniquement)
- Être capable d'effectuer une randonnée de nuit en utilisant une lampe (profondeur de 2 à 3 m maximum, du bord uniquement, site protégé et à l'abri)
- Retrouver et remonter de petits objets immergés
- Être capable de se mettre à l'eau à partir d'une embarcation
- Être capable de hisser un coéquipier dans une embarcation
- Être capable de déplacer sous l'eau un parachute de 10 kg à 20 kgs sur plusieurs mètres sur un fond de 4 à 6 mètres
- Guider sur un parcours sous-marin sur plusieurs mètres (exercice piscine et milieu naturel)
- Être capable d'utiliser et d'ancrer une bouée de surface

Évaluation :

L'évaluation est continue. L'examen théorique est oral. Le certificat est délivré lorsque l'instructeur ** juge que l'élève a acquis les compétences »
La carte *** est alors délivrée

6. Classification du brevet Instructeur Randonnée subaquatique *

Pre requis :

- Randonneur subaquatique ***
- Au minimum un : Assistant moniteur, Instructeur plongée *, Instructeur apnée * en règle avec CMAS QUÉBEC
- Certificat médical
- Acceptation de risques
- RCR et administration d'o2
- Justifier de l'encadrement de 10 randonnées en milieu naturel depuis le n3
- Age minimum 18 ans

Prérogatives:

- Former en piscine et en milieu naturel les randonneurs * et **
- Évaluer en milieu naturel les randonneurs * et **
- Encadrer en milieu naturel les randonneurs *, ** et ***

Connaissances théoriques :

- Être capable d'enseigner la théorie dispensée aux randonneurs subaquatiques * et **

Connaissances pratiques :

- Être capable d'enseigner la pratique dispensée aux randonneurs subaquatiques * et **

Évaluation :

L'évaluation est continue. L'examen est délivré lorsque l'instructeur ** juge que l'élève a acquis les compétences pour enseigner la théorie et la pratique. L'utilisation de simulation et l'accompagnement dans un cours doit être utilisé

La carte instructeur * est alors délivrée

7. Classification du brevet Instructeur Randonnée subaquatique **

Pre requis :

- Instructeur Randonnée subaquatique *
- Instructeur plongée **, Instructeur apnée ** en règles avec CMAS QUÉBEC
- Certificat médical
- Acceptation de risques
- RCR et administration d'o2
- Justifier de la formation de 3 randonneurs subaquatiques ***
- Age minimum 18 ans

Prérogatives:

- Former en piscine et en milieu naturel les randonneurs *, **, *** et les instructeurs * et **
- Évaluer en milieu naturel les randonneurs *, **, *** et les instructeurs *
- Encadrer en milieu naturel les randonneurs *, **, *** et les instructeurs *

Connaissances théoriques :

- Être capable d'enseigner la théorie dispensée aux randonneurs *, **, ***
- Évaluer un aspirant instructeur * sur sa capacité à enseigner la théorie aux randonneurs *, **, ***

Connaissances pratiques :

- Être capable d'enseigner la pratique dispensée aux randonneurs *, **, ***
- Évaluer un aspirant instructeur * sur sa capacité à enseigner la pratique aux randonneurs *, **, ***

Évaluation :

L'évaluation est continue. L'examen est délivré lorsque l'instructeur ** juge que l'élève a acquis les compétences pour enseigner la théorie et la pratique jusqu'au niveau *** . L'utilisation de simulation et l'accompagnement dans un cours doit être utilisé.

L'évaluation doit être fait par deux instructeurs **

La carte instructeur ** est alors délivrée.