



NORMES

Baptême et initiation à la plongée subaquatique

2015

Version: 1.2

Date: 28 mars 2015

Préparé par: Laurent Fey

Moniteur fédéré

Historique

| Description | Auteur | Date |
|--|-------------|------------------|
| V1 : version initiale | Laurent Fey | 28 décembre 2013 |
| V1.1 : Intégration des commentaires de Claude Marcel : modification âge minimum (12 ans), bon jugement des moniteurs (température et courant dans le fleuve), fond de 3 m max sous les embarcations. | Laurent Fey | 11 janvier 2014 |
| V1.2 : Jean-Sébastien Naud propose d'ajouter le terme « formation » à notre norme afin de se protéger face aux assurances. | Laurent Fey | 15 mars 2014 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Documents de Référence

| Titre | Auteur | Date |
|--|--|------|
| Guide de l'initiateur du baptême au niveau 1 | Isabelle Sciorella CSMS Plongée (La Seyne sur mer) | 1993 |
| Plongée plaisirs moniteurs et initiateur | Alain Foret | 2005 |
| | | |

| | |
|------------------------|-----------|
| 1. Introduction | 6 |
| 2. Préparation | 7 |
| 3. Le briefing | 8 |
| 4. Immersion | 10 |

INITIATION À LA PLONGÉE SUBAQUATIQUE AVEC LA CMAS QUÉBEC.

Le baptême de plongée est sans aucun doute le type de plongée le plus réalisé dans le monde pour les personnes qui souhaitent s'initier à la plongée sous-marine.

Ce type de plongée est totalement sécurisé dans la mesure où le plongeur débutant sera accompagné tout au long du baptême de plongée par un moniteur de CMAS QUÉBEC

A bientôt parmi nous...

CMAS QUÉBEC 2014

Remerciements à Isabelle Sciorella ma formatrice en 1993 !

Laurent Fey

1. Introduction

- CMAS QUÉBEC considère le baptême de plongée ou initiation de plongée comme **une activité de formation.**
- Le baptême de plongée ou initiation à la plongée permet, de s'initier à la plongée sous-marine, de découvrir le matériel de plongée, de goûter aux sensations procurer par la plongée sous-marine et bien sûr d'explorer les fonds sous-marins à la découverte de la faune et flore sous-marines.
- Cette activité ne nécessite pas de préparation ou de condition physique particulière car elle est réalisée sur un fond de 0 à 3 mètres maximum, **accompagné par un moniteur de plongée, sur des lieux de plongée sécurisés.**
- Le baptême de plongée est accessible dès 12 ans et sans limitation d'âge.
- Ne pas oublier de faire signer un formulaire d'acceptation de risques et de faire compléter l'attestation médicale. L'activité est interdite aux femmes enceintes. L'asthme, les bronchites ou sinusites chroniques obligent à demander un avis médical.
- Le baptême est un acte d'enseignement. Le ratio d'encadrement est d'un moniteur (possiblement aidé d'un assistant moniteur) pour un baptisé.
- Le matériel utilisé doit être bien entretenu et en excellent état.
- La réalisation d'un baptême de plongée est très simple et accessible à tous.
- Voici les principales étapes du baptême de plongée

2. Préparation

- Équipement :
 - Le moniteur contrôle l'équipement : palmes, masques, lest, cylindre, détendeur et veste stabilisatrice, combinaison de plongée.
 - Le plongeur débutant sera toujours aidé sur le bateau ou en bord de plage pour s'équiper.

- Lieu du baptême :
 - Un baptême de plongée peut être effectué en mer, en piscine, en fosse, en lac... L'idéal pour débuter en plongée sous-marine, c'est d'effectuer un **baptême de plongée en mer en eau chaude**. Les conditions météorologiques étant ce qu'elles sont au Québec, le baptême est déconseillé dans le fleuve : température, turbidité de l'eau... Toutefois si la température est supérieure à 22 degrés Celsius et si les courants le permettent l'appréciation sera laissée au bon jugement du moniteur.
 - L'épaisseur de la combinaison sera adaptée à la température. Le port de la cagoule n'est pas obligatoire en piscine.
 - Le baptême peut s'effectuer de terre ou d'une embarcation (fond de 3 mètres maximum). Dans ce cas il sera important de s'assurer des points d'appui.
 - L'utilisation d'un pendeur est recommandée pour une descente en pleine eau.
 - Fond de 0 à 3 mètres, durée de l'immersion de 20 à 30 minutes.

3. Le briefing

- **Rassurer :**
 - Briefing de 15 à 20 minutes par un moniteur de plongée qui va expliquer le déroulement du baptême de plongée: le matériel de plongée utilisé, l'air que l'on respire, la mise à l'eau, les signes en plongée pour communiquer, les règles à respecter sous l'eau pour un parfait déroulement du baptême plongée sous-marine, la présence de la faune et flore sous-marines à découvrir...
 - Ces points sont importants pour mettre en confiance le débutant et insister sur la simplicité d'un baptême de plongée. Il est important de rassurer la personne en précisant que la plongée n'est pas réservée à une élite mais bien accessible à tous et à toutes.
- **Questionner :**
 - Il est inutile d'harcéler la personne de questions, cependant il est important de faire parler le baptisé sur ses antécédents sportifs et nautiques, ainsi que sur ses motivations.
- **Présenter le matériel :**
 - Le cylindre est un réservoir d'air plus que suffisant pour la durée du baptême. **Il n'y a donc aucun risque de manquer d'air.** Elle est lourde dans l'air, mais elle paraîtra plus légère dans l'eau. Elle est fixée sur la veste, **il n'y a aucun risque de couler avec.**
 - Le détendeur permet de respirer sous l'eau. Il amène l'air à la pression ambiante. Le moniteur installe le détendeur sur la bouteille et le fait essayer au baptisé. Le moniteur se sera assuré préalablement que tout l'équipement est fonctionnel. (Cf stress du détendeur en débit continu). Rassurer sur le bruit, en expliquant que c'est normal du fait des pièces mécaniques en mouvement et qu'il disparaît sous l'eau.
 - Le masque permet de voir sous l'eau. Pour qu'il convienne il doit tenir sans la sangle avec une inspiration par le nez. La forme du nez en matière souple permet de le pincer avec les doigts afin de compenser lors de la descente. Il faudra souffler par le nez lors de la descente pour éviter le placage

(écrasement) du masque sur le visage. Indiquer comment éviter que la buée n'apparaisse.

- Les palmes : elles permettent de se déplacer sous l'eau. Il faut bien les ajuster.
- La combinaison en néoprène : elle permet de se protéger du froid.
- La ceinture de lest : elle permet de compenser la flottaison apportée par la combinaison. (le but du baptême étant de descendre sous l'eau.) **Il n y a donc aucun risque de couler.**
- La veste stabilisatrice : elle permet comme son nom l'indique de se stabiliser au fond, de remonter en surface sans effort, de tenir en surface sans mouvements.

La manipulation est réservée au moniteur.

- **S'équiper :**

- Le moniteur enfle sa combinaison en même temps que le baptisé afin de lui donner des astuces tout au long de cette opération.

- **Présentation du baptême :**

- Ou on va se mettre à l'eau
- Ou on va aller : profondeur, éloignement
- Ce que l'on va voir (motiver le baptisé)

- **Les signes conventionnels :**

- Tout va bien
- Ça ne va pas : faire préciser d'où vient le problème. Rassurer en précisant que si le problème ne peut être résolu au fond que vous allez vous charger de remonter le baptisé afin de régler son problème.
- Monter
- Descendre

- **Consignes de sécurité :**

- Montrer comment équilibrer ses tympans à la descente. Insister sur le fait qu'il ne faut jamais forcer sur les oreilles et les sinus. Bien expliquer qu'il suffit de remonter légèrement pour ne plus avoir mal et recommencer la descente très progressivement. Et surtout de ne jamais le faire à la remontée.
- Souffler dans le masque s'il colle trop sur le visage
- Respirer normalement, ne jamais bloquer sa respiration. L'air est à volonté !!

4. Immersion

Le moniteur s'assurera de porter tout l'aide nécessaire à son baptisé pour s'équiper. Il s'assurera que tout l'équipement est fonctionnel avant la mise à l'eau.

- **Mise à l'eau :**
 - Vérifier le bon positionnement du masque (pas de cheveux ou de morceau de la cagoule à l'intérieur).
 - Pas de saut droit !! Descente le long de l'échelle si la mise à l'eau se fait d'un bateau. L'équipement a été préalablement mis à l'eau (cylindre, détendeur et veste). L'assistant moniteur se charge de le maintenir en surface.
 - Une fois à l'eau, le moniteur de plongée équipe le plongeur, il positionne et ajuste la bouteille de plongée attachée au gilet de plongée. Pour rassurer le plongeur débutant, le moniteur de plongée fait tester le détendeur de plongée à la surface. Tout au long de cette préparation il peut être aidé d'un assistant moniteur (plongeur ****).
- **La descente :**
 - La descente doit être progressive. (le long d'en pendeur si le départ se fait d'un bateau)
 - Le moniteur de plongée gère la bouée de l'élève pour l'aider à descendre. Il entraîne doucement le plongeur sous l'eau pour une ballade sous-marine de 20 mn environ.
 - Remonter légèrement si l'élève rencontre un problème d'oreilles, puis descendre à nouveau très progressivement.
 - Si le problème d'oreille persiste, essayer d'occuper le baptisé en fixant son attention sur l'environnement, ensuite tenter à nouveau descendre très progressivement tout en l'occupant.
 - Au cours du baptême de plongée, le moniteur communique régulièrement avec le plongeur pour s'assurer de son aisance, lui montrer la faune et flore sous-marines rencontrées au cours du baptême plongée sous-marine.

- **La promenade :**
 - Le moniteur surveille le débit respiratoire de son élève.
 - Ne pas lâcher le baptisé sauf si son aisance le permet. Rester légèrement derrière lui ou à côté pour le surveiller. Un élève plus inquiet peut être tenu par la main. Une étreinte de la main peut être convenue pour signifier que tout va bien.
 - Respirer normalement sans bloquer sa respiration
 - Attirer sur son attention sur les éléments vivants du milieu sous-marin.
 - Ne toucher à rien et avancer lentement
 - A la remontée insister légèrement sur l'expiration
 - En piscine la rencontre avec d'autres plongeurs, voir des jeux peuvent compenser le manque de vie sous-marine
 - N'oubliez pas d'immortaliser le tout avec des photos ou une vidéo. Activité pouvant être prise en charge par l'assistant moniteur.

- **Sortie de l'eau**
 - Avec l'aide de l'assistant moniteur, déséquiper le baptisé.
 - L'aider à monter à bord ou à regagner le bord
 - Le féliciter en retirant les points positifs de sa prestation
 - Le laisser parler pour connaître ses principales impressions
 - Lui décrire ce que l'on a vu (informations bios)
 - Expliquer les problèmes techniques qui ont pu être rencontrés
 - L'aider à retirer sa tenue
 - L'encourager à continuer, lui parler des étapes après un baptême de plongée, les formations et brevets de plongée...
 - Ne pas hésiter à remettre aux enfants un certificat ou diplôme de "baptême de plongée sous-marine".
 - Prendre en charge son matériel pour le rincer et le ranger.