



Normes

Plongeur CMAS* (niveau 1)

Open Water diver

2016

F O R M A T I O N

P l o n g e u r : N I V E A U I

Prérogatives :

Le plongeur niveau I peut :

- Plonger avec un binôme de niveau I ou plus
- Plonger en eau douce ou salée
- Plonger de jour
- Plonger à une profondeur maximale de 18 mètres
- Plonger avec des repères visuels (visibilité de plus de 2 mètres)
- Plonger dans un courant nul ou faible
- Plonger sur un site facile d'accès
- Plonger sur un site permettant une remontée directe à la surface
- Plonger dans des conditions différentes s'il a reçu la formation et l'entraînement approprié d'un moniteur CMAS-Québec accrédité (cours de spécialité)

Les conditions d'admissibilité:

Avant d'admettre un élève à un cours de formation de niveau I, le moniteur doit s'assurer que la personne :

- A au moins 14 ans, avant la fin du cours ;
- sait nager (l'élève doit pouvoir nager sur une distance de 200 mètres, sans arrêt, après quoi, il doit pouvoir nager «sur place» ou «SURESCON» durant 10 minutes) ;
- présente une autorisation d'un parent ou d'un tuteur si elle est âgée de moins de 18 ans ;
- Nager sous l'eau sur une distance de 15 mètres
- signe une formule d'acceptation de risques ;
- présente un certificat médical absent de contre-indications à la plongée bouteille.

L'examen médical est obligatoire. Il doit être présenté avant la première leçon pratique avec cylindre, à moins que cette dernière ne se déroule dans moins de deux mètres et que le moniteur ait pris connaissance du questionnaire sur les antécédents médicaux de ses élèves (section A de la formule d'examen médical) ou, à tout le moins, avant la certification en eaux libres.

Le questionnaire sur les antécédents médicaux (section A de la formule d'examen médical) ne remplace pas l'examen médical.

La formation

Seul un moniteur accrédité par CMAS-Québec peut former des plongeurs de niveau I.

Sur le plan de la formation, le moniteur doit s'assurer que tous les objectifs du cours sont atteints.

Lorsque le moniteur enseigne aux personnes physiquement et/ou sensoriellement handicapées, il doit se référer aux normes particulières spécifiées dans le « Guide d'enseignement de la plongée aux personnes handicapées »

La durée du cours:

CMAS-QUÉBEC exige que l'enseignement des connaissances théoriques se fasse sur une période de 12 heures et que la formation en piscine se fasse sur une période de 12 heures.

Les durées mentionnées précédemment sont des normes minimales et si tous les objectifs ne sont pas atteints, elles doivent être ajustées à la hausse.

Compte tenu des conditions climatiques et des conditions de pratique du Québec, il est préférable de commencer l'entraînement des plongeurs en piscine. Le moniteur peut toutefois organiser tous ses cours pratiques en eau libre.

Les plongées de familiarisation en milieu naturel:

L'expression « plongée de familiarisation » remplace les expressions : plongée de certification, « open water check out dive » évaluation en eau libre ou plongée d'ouverture.

Les plongées de familiarisation en eau libre doivent être considérées comme faisant partie de la formation du plongeur plutôt qu'un examen final du cours de plongée.

CMAS-QUÉBEC exige que la formation en eau libre se fasse au cours d'au moins 5 plongées, dont 1 plongée tuba et 4 plongées bouteille :

Ces plongées doivent être enregistrées au carnet de plongée du plongeur et signées par le moniteur ou l'assistant instructeur. Elles doivent être d'une durée minimale de 20 minutes.

Elles doivent se faire en milieu naturel au Québec ou dans des conditions similaires (eau froide) et selon les conditions de pratique de ce niveau.

Chaque plongée est supervisée de près par le moniteur et chaque plongée comporte obligatoirement les étapes suivantes :

- La préparation de la plongée par les aspirants-plongeurs avec leur moniteur ou avec l'assistant instructeur;
- les plongeurs vérifient leur équipement et s'équipent; sous l'œil attentif de leur moniteur ou de l'assistant instructeur.
- la mise à l'eau avec vérification et ajustement de la flottabilité.

Commentaires:

Le contrôle de la flottabilité est un exercice fort important et il est très souvent escamoté.

On doit s'organiser et prendre tout le temps nécessaire pour ajuster chaque ceinture de plomb à chaque plongeur. C'est un principe élémentaire de sécurité et de confort!

Commentaires:

Apprendre à calculer sa flottabilité à la surface et à la contrôler à différentes profondeurs, c'est une des techniques les plus importantes.

La plongée

- **la plongée proprement dite.**

Commentaires:

Ce n'est surtout pas une «trempe» rapide où les plongeurs doivent exécuter, les uns à la suite des autres, différents exercices. C'est une promenade planifiée durant laquelle le plongeur utilise les «techniques» de plongée.

- **la discussion après la plongée**

Conseils:

Afin de s'assurer que l'élève s'améliore tant au plan technique que mental pour la plongée suivante, il faut prendre le temps de recevoir ses commentaires et de lui donner du «feedback» après chaque plongée.

Il faut prendre le temps nécessaire pour s'assurer que le plongeur a intégré et retenu les connaissances et qu'il a acquis les attitudes nécessaires.

L'évaluation:

L'évaluation constitue l'enregistrement des données par le moniteur pour vérifier et confirmer l'atteinte des objectifs qui ont une incidence sur la sécurité du plongeur.

L'évaluation peut se faire de façon continue, c'est-à-dire à différents moments durant le cours ou de façon finale, c'est-à-dire lors d'une même séance.

Seul un moniteur accrédité par CMAS-Québec peut évaluer des plongeurs niveau I et décerner la brevet plongeur niveau I CMAS-QUÉBEC;

Les plongeurs de niveau IV (assistant instructeur) peuvent encadrer des aspirants plongeurs de niveau I lors de leurs plongées de familiarisation, le tout sous la supervision d'un moniteur accrédité présent sur le site.

L'évaluation théorique doit comporter:

Un questionnaire traitant des connaissances et des attitudes nécessaires à la sécurité du plongeur.

Le questionnaire doit être simple : les questions de type «vrai ou faux», «choix multiples», «associations»,

«Complétez par quelques mots» sont appropriées au niveau élémentaire.

Le questionnaire doit permettre au moniteur de vérifier si le plongeur connaît le rôle des différentes pièces d'équipements nécessaires à la pratique de la plongée subaquatique récréative du niveau I telles que;

- le masque, le tuba, et les palmes;
- le compensateur de flottabilité;
- les vêtements de plongée étanche et non-étanche;
- la ceinture de lest;
- le pavillon de plongée;
- la bouteille de gaz comprimé respirable;
- le harnais pour la bouteille;
- le détendeur;
- le manomètre submersible;
- les sources de gaz comprimé respirable d'appoint;
- la montre et le chronomètre de plongée;
- le compas;
- le profondimètre;
- l'ordinateur de plongée;
- le couteau de plongée;

- les notions théoriques sur l'utilisation d'un vêtement étanche et les habiletés requises pour l'utilisation d'un tel vêtement;
- les principes physiques liés à la pratique de la plongée subaquatique récréative et les incidences sur le plongeur;
- les mesures préventives et les causes d'accidents en plongée subaquatique récréative;
- la lecture et l'utilisation d'une table de décompression en plongée subaquatique récréative (limites de non décompression et temps de fond maximum pour des plongées successives sans palier de décompression);
- les conditions environnementales et leurs effets sur le plongeur;
- la communication efficace avec un copain de plongée sous l'eau et à la surface;
- les principes de base de l'auto sauvetage et de l'assistance à un copain en difficulté;
- les principes de base liés à la planification et à la pratique de la plongée subaquatique récréative de façon sécuritaire;
- les procédures sécuritaires pour la plongée en embarcation;
- l'utilisation d'un carnet de plongée;
- les règles de pratique sécuritaire de la plongée subaquatique récréative;
- le code d'éthique et les responsabilités du plongeur;
- la législation québécoise en matière de plongée subaquatique;
- les avantages de participer à des activités encadrées par des clubs et des professionnels de la plongée.

La note de passage devrait être très élevée, au moins 80% par catégorie ou champ de connaissances (sinon, aussi bien dire que le plongeur ne connaît pas la matière importante pour sa sécurité).

L'évaluation pratique doit comporter:

L'évaluation pratique doit démontrer que le plongeur a la capacité de ou d':

- assembler et de désassembler l'équipement nécessaire pour effectuer une plongée récréative en eau froide;
- inspecter adéquatement son équipement de plongée et y reconnaître les problèmes de fonctionnement;
- choisir adéquatement, à la suite de l'observation du milieu, une entrée et une sortie sécuritaires de l'eau;
- bien choisir le lestage adéquat pour effectuer une plongée sécuritaire selon les conditions environnementales et l'équipement utilisé;
- utiliser adéquatement et bien remiser son équipement de plongée;
- bien vidanger son tuba et son détendeur;
- passer du tuba au détendeur en surface;
- effectuer des descentes et des remontées à vitesse sécuritaire en plongée;
- se déplacer sous l'eau en plongée de façon adéquate sans se fatiguer;

- exécuter des exercices en piscine visant à vérifier le niveau de condition physique acceptable pour le plongeur.

Commentaires:

Il ne s'agit pas ici de former des « supers nageurs », mais il est essentiel que tout plongeur puisse être à l'aise dans l'eau sans son équipement de plongée.

Il est grandement recommandé de faire cette évaluation en piscine afin de vérifier jusqu'à quel point le plongeur est prêt à plonger en eau libre.

Le ratio moniteur-élèves

En piscine, le rapport moniteur-élèves est au maximum 1 moniteur pour 12 élèves. Lorsque le moniteur est accompagné par un plongeur de niveau IV, le nombre d'élèves peut être de 20.

En eau libre, le rapport moniteur-élèves est de 1 moniteur pour 4 élèves en plongée tuba et de 1 moniteur pour 2 élèves pour l'évaluation des exercices sous l'eau avec bouteille.

Une fois que les élèves ont été évalués par le moniteur, le plongeur de niveau IV (assistant instructeur) encadre des palanquées de deux plongeurs tout au plus dans des plongées d'observation.

L'équipement:

Le moniteur de niveau I doit montrer à ses élèves l'utilisation des équipements suivants:

- Palmes, masque et tuba;
- collier de sécurité/compensateur;
- ceinture de lest;
- bloc-bouteille;
- détendeur et détendeur de réserve;
- manomètre submersible;
- profondimètre;
- boussole sous-marine;
- drapeau de plongée;
- vêtement isothermique;
- ardoise sous-marine;
- montre ou ordinateur de plongée.

Lors de l'évaluation plongée tuba et plongée bouteille en piscine, chaque élève doit, obligatoirement, à un moment ou à l'autre utiliser les équipements suivants:

- Palmes, masque et tuba;

- bloc-bouteille;
- détendeur et détendeur de réserve
- compensateur de flottabilité;
- ceinture de lest.

Le port du vêtement de plongée ou sa simulation en piscine permet aux élèves de mieux s'ajuster à la réalité et de développer la «dextérité» nécessaire avant d'exécuter les plongées de familiarisation.

Les plongeurs seront d'autant plus à l'aise et sauront mieux profiter de leurs plongées.

Conseils:

Nous conseillons à nos moniteurs ce type d'exercices. À tout le moins, le port de mitaines ou de gants à une ou deux occasions, en piscine, ce qui facilitera l'adaptation à ce genre d'équipement en eaux froides.

Travailler avec un compensateur à mains libres en piscine est très facile. En eaux froides, avec des mitaines ou des gants, c'est tout autrement. Les commandes des compensateurs sont de plus en plus petites et conçues pour être manipulées à mains libres dans des eaux plus chaudes.

L'étudiant qui aura pratiqué avec des mitaines ou des gants en piscine aura beaucoup plus de facilité à manipuler avec confiance les commandes de son compensateur en eaux froides.

Lors des plongées de familiarisation, le plongeur devra porter :

- Vêtement isothermique complet;
- compensateur;
- palmes, masque, tuba;
- ceinture de lest;
- bloc bouteille;
- détendeur et détendeur de réserve;
- manomètre submersible;
- profondimètre;
- boussole sous-marine

Commentaires:

Si l'élève porte un vêtement sec, il faut s'assurer qu'il peut en tout temps jouer le rôle de compensateur de flottabilité et de veste de flottaison. Apprendre à plonger avec un vêtement sec n'est pas plus dangereux que d'apprendre à plonger avec un vêtement

humide. En eau très froide, le vêtement sec est plus sécuritaire et définitivement plus confortable.

Naturellement, on prend pour acquis que le plongeur porte un vêtement sec adapté à sa taille et que l'ajustement de la flottabilité à la surface a été bien fait.

Lors des plongées de familiarisation, le moniteur ou l'assistant moniteur devra :

- Être en mesure de fournir une source d'air additionnelle à ses plongeurs sous l'eau;
- avoir un moyen lui permettant de porter rapidement assistance à des plongeurs en difficultés à la surface (le drapeau de plongée devra y être installé);
- être équipé d'un profondimètre ou autre système pour marquer la profondeur, d'un système pour contrôler sa flottabilité et d'un manomètre de pression submersible;
- s'identifier à la surface par le drapeau de plongée.

Commentaires:

Il n'y a pas beaucoup de plongeurs qui aiment traîner un drapeau de plongée. Ça se comprend un peu. On ne leur a jamais appris à l'utiliser adéquatement. Quoi qu'il en soit, c'est un règlement officiel et il faut tout au moins que les moniteurs prêchent par l'exemple. Le fait d'avoir une embarcation de sécurité qui circule ou qui est susceptible de circuler justifie son utilisation par les plongeurs.

Le meilleur moment pour apprendre aux plongeurs à traîner un drapeau sans s'encombrer, c'est lors de leurs plongées de familiarisation. C'est aussi l'occasion de leur démontrer son rôle en tant que point de repère entre les plongeurs et la surface.

Lorsqu'une embarcation à moteur n'est pas disponible ou utilisée, le moniteur doit demeurer à au moins 100 mètres ou 5 minutes d'un « pied-à-terre » ou du rivage.

Durée du brevet

Lorsque le plongeur complète avec succès ce programme de niveau I, il reçoit son brevet «plongeur niveau I CMAS-QUÉBEC et CMAS* ». Ce brevet est valide à vie.

Objectifs généraux de formation

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a acquis les attitudes, les connaissances et l'entraînement nécessaire à la pratique de la plongée tuba et de la plongée bouteille et ce, en fonction des conditions de pratique de ce niveau.

Habilités de base

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure d'exécuter les habiletés de base en plongée tuba et bouteille reliées aux conditions de pratique de ce niveau et ce, tout en démontrant les attitudes qui leurs sont propres.

Les principes théoriques

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure d'appliquer à la plongée tuba et bouteille, les principes théoriques reliés aux conditions de pratique de ce niveau.

La condition physique

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a atteint un niveau de condition physique acceptable pour pratiquer.

L'organisme de plongée:

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure d'utiliser les différents organismes de plongée qui peuvent l'aider à organiser ses plongées.

Objectifs spécifiques

Habilités de base:

- ▶ Choisir adéquatement, suite à l'observation du milieu, une entrée et une sortie de l'eau pour chacune des situations suivantes :
 - Quai, plage, plate-forme flottante et où, quand, comment et pourquoi faire tel ou tel type d'entrée et sortie de l'eau.
- ▶ Suite à l'observation du milieu, exécuter prudemment l'entrée et la sortie de l'eau adéquate selon le milieu et son aisance personnelle et ce, tout en demeurant calme.

Les types d'entrée à l'eau sont :

- Marche arrière (plage) (piscine) ;
- saut d'arrêt (quai et plate-forme) ;
- saut droit (quai et plate-forme) ;
- carpé arrière (quai et plate-forme basse) ;
- roulé avant (quai et plate-forme basse) ;
- assis du bord (quai et plate-forme basse) ;
- échelle.

► En fonction de son aisance personnelle, choisir un type de plongeon de surface et, sans s'essouffler descendre rapidement (moins de 3 secondes) à 3 mètres sous l'eau:

- Tête première (canard) ;
- pieds premiers.

Les autres façons de descendre vers le fond :

- En suivant le fond ;
- le long d'une corde lestée.

► En fonction de son aisance personnelle, se propulser sur le dos et sur le ventre sans s'essouffler et tout en observant régulièrement son copain de plongée.

Les types de palmage :

- mouvements alternatifs (ventral, dorsal, côté);
 - mouvements de brasse (ventral, dorsal);
 - mouvements d'ondulation (dauphin ventral;
 - dauphin dorsal;
 - rester « sur place » à la surface (tête hors de l'eau) sans s'essouffler.
- Mouvement de « sur place » et importance de bien le maîtriser.

Activités d'apprentissage:

Les plus propices au développement de ces attitudes et à l'acquisition des habiletés sont la pratique en copain avec alternance dans les styles, afin que le plongeur puisse les comparer, tout en insistant sur les sensations du plongeur durant le déroulement de l'exercice. Faire essayer si possible une autre sorte de palmes au plongeur en fonction de la souplesse et de la pesanteur de la palme. Le plongeur pourra comparer et modifiera peut être son palmage.

Conseils à donner:

Il est possible que des plongeurs qui nagent facilement la brasse préfèrent le mouvement de palmage qui s'y apparente. L'expérience nous démontre que c'est à la surface que les plongeurs ont le plus de difficulté ; c'est pourquoi il faut insister sur l'aisance et le contrôle lorsque le plongeur fait du « sur place » à la surface.

- ▶ Identifier correctement tous les signaux manuels usuels et communiquer avec son copain de plongée à la surface et au fond.

Les étapes d'une bonne communication :

- Identifier correctement le signe du copain ;
- y répondre rapidement et adéquatement ;
- s'informer du résultat auprès du copain ;
- décider de la suite du déroulement;
- décoder les expressions du visage et les gestes de la tête comme complément aux signes manuels.

Activité d'apprentissage:

L'activité la plus propice pour le développement de ces attitudes et l'utilisation des signaux est l'utilisation constante des signaux manuels ou non verbaux entre le moniteur et ses plongeurs et entre les plongeurs eux-mêmes en piscine et ce dès le début du cours.

- ▶ En conservant sa position, vider son masque, de telle sorte que le plongeur puisse être à l'aise pour continuer à observer lors de sa plongée.

Les méthodes pour vider le masque :

- Par déplacement ;
- par la purge.

Activité d'apprentissage :

Lorsque le plongeur maîtrise le vidage du masque et l'utilisation du compensateur, faire pratiquer le vidage du masque à différentes profondeurs en exigeant que les plongeurs conservent leur position et mettre des points de repère visuels afin que les plongeurs puissent évaluer facilement leurs résultats.

- ▶ Par la méthode de son choix, vider efficacement le tuba de façon à pouvoir respirer normalement à la surface, sans enlever le tuba.

Les méthodes pour vider un tuba :

- Par jet de baleine ;
 - par déplacement.
- Avec ou sans l'aide du copain, récupérer l'embout du détendeur, le vider efficacement (par la méthode de son choix) de façon à pouvoir respirer normalement. Être en mesure de faire l'exercice avec et sans masque (ou masque plein d'eau).

Les méthodes pour vider l'embout :

- Par expiration ;
- par purge.

Avvertissement et conseils à donner aux plongeurs :

Quoi faire lorsqu'on s'étouffe sous l'eau. Quoi faire lorsqu'on a le mal de mer sous l'eau. Quoi faire lorsqu'on a un spasme glottique sous l'eau.

- En piscine, sentir la diminution de la pression d'air dans la bouteille et passer sous réserve (si l'équipement le permet), avec ou sans l'aide du copain.
- Ce que l'on ressent lorsqu'on est rendu sur la réserve ou quand la pression du cylindre est très basse.
- Respirer efficacement à deux à partir d'un seul détendeur, au fond, sur place, en conservant une position adéquate. Faire au moins six échanges. Optionnel et non recommandé

Si l'étudiant est équipé d'un détendeur de réserve, faire l'exercice au moyen de ce détendeur.

- La respiration en copain : pourquoi, comment l'éviter, comment la faire, les risques qu'elle comporte.
- Observer chez soi-même et chez son copain le rythme respiratoire et la quantité d'air expirée.
- Observations sur le rythme respiratoire, la variation en fonction de l'expérience des plongeurs, la notion de respiration saccadée.

Activités d'apprentissage :

Lors de la pratique, insistez pour que chaque équipe vous dise si elle est prête à faire les exercices et insistez sur les attitudes qui y sont reliées.

- ▶ Demander de l'air à son copain et respirer normalement à partir de l'octopus de ce dernier, au fond et sur place.
 - La respiration à partir de l'octopus – où placer l'octopus. Comment éviter cette situation – les risques qu'elle comporte.
- ▶ Respirer normalement à partir d'un détendeur à débit continu.

La prévoyance :

Habituez vos plongeurs à vérifier leur équipement, à vérifier leur réserve avant de plonger, à consulter régulièrement leur manomètre de pression, à terminer la plongée dès qu'on est sur réserve et à revenir vers le lieu de sortie dès qu'on est à la moitié de la pression d'air initiale.

- ▶ Connaître et contrôler l'utilisation de son équipement :
 - Pourquoi et comment ajuster et vérifier son équipement et celui de son copain.
 - Ajuster son équipement pour être confortable. Vérifier son équipement et celui de son copain;
 - Comment s'équiper : ordre chronologique proposé, erreurs à éviter, conseils pratiques; s'équiper adéquatement, c'est-à-dire de telle sorte qu'aucune pièce d'équipement ne gêne le fonctionnement d'une autre pièce d'équipement et de façon à pouvoir lire tous les cadrans (s'il y a lieu);
 - Montage d'un bloc-bouteille; exercices de manipulation d'équipement et exercices aveugles. Connaître la position et l'utilisation de chaque pièce d'équipement;
 - Exercices de manipulation du compensateur, importance du contrôle de la flottabilité. Établir sa flottabilité neutre à la surface.
 - Contrôler efficacement la vitesse de sa descente et sa remontée à partir du compensateur de telle sorte que le plongeur puisse s'immobiliser à tout moment entre deux eaux;
 - Vidage du masque et manœuvre de Valsalva entre deux eaux;
 - Remontées contrôlées : vitesse, position du copain, vérification de la surface.
 - Exécuter des remontées contrôlées en respectant la vitesse de remontée normale;

- exercices d'ajustement d'équipement ceinture de lest, palmes, masque) à la surface et au fond. Avec ou sans l'aide du copain, réajuster efficacement les pièces de son équipement à la surface et au fond;
- Exercices où le plongeur doit larguer rapidement sa ceinture de lest au fond et à la surface.

Activités d'apprentissage :

Pratique en copain, en rappelant régulièrement les critères d'exécution en termes d'attitudes à développer. Faire en sorte que l'équipe puisse s'auto-évaluer et prendre le temps de « se sentir » lorsqu'elle exécute les exercices. En piscine, faire pratiquer les exercices avec des développements la dextérité nécessaire pour bien manipuler l'équipement. Il y aura moins de « surprises » en eau libre.

- ▶ Équilibrer efficacement ses oreilles et son masque dès qu'on sent une légère pression et ce, tout en contrôlant sa flottabilité.

Comment et pourquoi équilibrer régulièrement ses oreilles, manœuvre de Valsalva, avalé. Comment et pourquoi équilibrer son masque en descendant.

- ▶ Se contrôler sous l'eau lors des exercices exigeant un temps d'apnée d'au moins 20 secondes
 - Exercices de relaxation.
 - Exercices d'apnée.
 - Notion d'hyperventilation (méthode et risques).
- ▶ Exécuter efficacement des remontées libres à partir d'un câble lesté à 5, 7 et 10 mètres avec et sans ceinture de lest (le plongeur garde son embout mais n'inspire pas).
 - Quand et comment faire une remontée libre contrôlée (avec ceinture de lest) ; les risques.
 - Quand et comment faire une remontée d'urgence (sans ceinture de lest) ; les risques.

Activités d'apprentissage :

Les exercices de contrôle sous l'eau doivent concorder le plus possible avec la réalité de la plongée et se réaliser dans un climat de confiance et de détente. Il ne faut pas développer la méfiance envers le moniteur ou le copain. Éviter donc les exercices style « attaque surprise » ou « harcèlement » Permettez au plongeur de contrôler sa descente et sa remontée et d'équilibrer ses oreilles et son masque.

Durant tout le cours, habituez vos plongeurs à inspirer le moins souvent possible et à expirer le plus longtemps possible lors de la remontée. En plongée tuba, évitez les exercices où le plongeur doit se vider les poumons à la surface puis descendre au fond dans 3-4 mètres, c'est dangereux pour le placage des poumons.

Commentaires :

Éviter les exercices style «superman », ils n'ont aucun lien logique avec la plongée ; ils ne concordent pas avec les attitudes qu'on veut développer chez le plongeur. Lors des exercices, plusieurs plongeurs ont de la difficulté à réaliser les objectifs simplement parce qu'ils ont de la difficulté à équilibrer leurs oreilles et qu'ils ont une flottabilité trop positive (ne pas confondre ce genre de problèmes avec leur capacité à faire l'exercice).

Dès le début des cours pratiques, il est nécessaire de montrer aux élèves comment équilibrer leurs oreilles et leur masque et de faire les avertissements nécessaires au sujet de l'hyperventilation et de la surpression pulmonaire (plongée bouteille).

Au début, la remontée libre doit s'enseigner «embout en bouche» de telle sorte que le plongeur n'a qu'à inspirer s'il en ressent le besoin. Elle doit s'exécuter le long d'un câble lesté afin que le plongeur puisse s'immobiliser facilement en tout temps. Le moniteur fait face à son plongeur pour le surveiller constamment.

Compte tenu de l'approche préventive du cours de plongée. c'est certainement la prévoyance et l'entraide qu'il faut développer chez le plongeur . L'enseignement de la remontée libre permet au plongeur d'augmenter sa confiance en soi car il sait qu'en pareil cas, il pourra se dépanner. On l'enseigne à titre d'avertissement et à titre d'information car jamais un plongeur prévoyant ne devrait se trouver en situation manque d'air.

► Remorquer un copain fatigué tout en se contrôlant soi-même

- Mouvements de remorquage (ventral, dorsal, côté).
- Remonter un copain inconscient du fond (ceinture larguée) tout en se contrôlant soi-même.
- Méthodes pour remonter une victime Inconsciente.
- Respiration artificielle bouche-à-bouche hors de l'eau.

► Identifier les signes et les symptômes d'un plongeur fatigué, essoufflé, crampé, nerveux, paniqué ou inconscient.

- Les signes et les symptômes du plongeur fatigué, essoufflé, crampé, nerveux ou inconscient
- Comment aider un copain lors des situations précédentes.

Commentaires :

Compte tenu de l'approche préventive du cours de plongée, il est nécessaire d'insister sur la prévoyance, la conscientisation et le sens d'observation. Les plongeurs seront ainsi en mesure d'éviter les situations urgentes et dramatiques.

L'enseignement du sauvetage est envisagé sous l'angle d'une relation d'aide entre les copains : masser une crampe, gonfler le collier du copain à la surface ou au fond lorsque celui-ci est trop essoufflé ou nerveux, remorquer le copain fatigué.

Les principes théoriques

- ▶ Identifier les incidences sur le plongeur des principes physiques et physiologiques reliés à la pratique de la plongée tuba et bouteille de ce niveau.
 - Incidences du milieu subaquatique sur le plongeur: aspects physiques et physiologiques reliés à ce niveau.
- ▶ Identifier les mesures préventives et les causes d'accidents en plongée tuba et bouteille.
 - Les accidents de plongée : causes, conséquences, symptômes, mesures préventives (barotraumatismes,
 - intoxication, perte de conscience en eau peu profonde, problèmes dus au froid, spasme glottique)
 - Le comportement à adopter lorsque : le plongeur s'étouffe, a le mal de mer ou a un spasme sous l'eau ; les causes probables.
- ▶ À partir de ses documents de références, identifier les contre-indications à la plongée.
 - Les contre-indications à la plongée.
 - L'examen médical régulier en plongée.
 - L'effet des médicaments et des drogues en plongée bouteille.
 - L'effet des boissons alcoolisées en plongée bouteille.

Activités d'apprentissage:

Mentionner seulement les phénomènes observables ou ressentis par le plongeur et le comportement qu'il doit adopter pour bien s'ajuster au milieu.

Dès le début des cours pratiques, il est nécessaire de montrer comment équilibrer ses oreilles et son masque et de faire les avertissements nécessaires au sujet de l'hyperventilation, du placage des poumons (plongée tuba) et de la surpression pulmonaire (plongée bouteille).

Décrire sommairement les causes, les conséquences et les symptômes des accidents et insister sur les mesures préventives à suivre

Dès le début de l'utilisation des bouteilles, il est important que le plongeur sache quoi faire s'il s'étouffe, s'il a mal au cœur, s'il est étourdi ou s'il a un spasme respiratoire sous l'eau. Ce sont des situations assez courantes qui sont normales et il est nécessaire de rassurer les plongeurs en leur disant quoi faire si ça leur arrive.

- ▶ Identifier les règles de sécurité propres à la plongée tuba et bouteille de ce niveau et savoir quand les appliquer.
 - Les règles de sécurité en plongée ; pourquoi et quand les appliquer.
 - Les responsabilités du plongeur de niveau I.

- ▶ Identifier les facteurs importants à considérer avant de plonger.
 - Les principes généraux de planification, d'organisation et de préparation d'une plongée de ce niveau : Énumération et explication, sommaire des facteurs à considérer.
 - L'importance de la révision des habiletés de base (ex. : vidage du masque, copain-copain) lors de la première plongée de la saison ou lorsqu'on plonge avec un nouveau copain.

- ▶ Identifier les caractéristiques d'un site de plongée correspondant aux conditions de pratique de ce niveau.
 - Comment reconnaître les caractéristiques d'un site en fonction des conditions de pratique du niveau I.

- ▶ Connaître l'influence des éléments environnementaux aux sites de plongée.
 - Les éléments environnementaux influençant une plongée ou les caractéristiques d'un site : courants, vagues, marée, vents, nuages, fonds, position du soleil, sources polluantes.

Activités d'apprentissage:

Compte tenu que les connaissances et l'entraînement du plongeur sont reliés à des conditions de plongée spécifiques, il est important qu'il puisse bien les identifier lors des plongées de familiarisation. Le moniteur ou le certifiant doit relever avec ses plongeurs les caractéristiques du site pour habituer le plongeur à observer. Lors des plongées de familiarisation, le moniteur doit montrer à ses plongeurs la fiche « préparation de la plongée », qu'il remplit pour organiser ses plongées.

- ▶ Identifier à partir de ses documents de référence:
 - Les règlements de la « Régie de la sécurité dans les sports » concernant le plongeur niveau I : normes de pratique , responsabilités.
- ▶ Identifier à partir de ses documents de référence la faune et la flore couramment rencontrées au Québec:
 - La faune et la flore du Québec ; en eau douce et en mer. Comment l'observer.
 - Les règles de sécurité à connaître et à respecter.
- ▶ Connaître et respecter le code d'éthique du plongeur.
 - Le code d'éthique du plongeur.

Commentaires:

Insister sur l'importance de respecter le code d'éthique pour le développement de la plongée et l'accessibilité du territoire. Faire prendre conscience au plongeur que plusieurs sites de plongée ont été interdits ou sévèrement réglementés suite au manque de savoir-vivre des plongeurs.

- ▶ Choisir, vérifier et ajuster adéquatement son équipement.
 - Comment choisir son équipement.
 - Comment et pourquoi vérifier le bon fonctionnement de son équipement.
 - Comment et pourquoi ajuster son équipement.
 - Qui doit faire l'entretien de telle ou telle pièce d'équipement.
 - Le transport de l'équipement de plongée : précautions à prendre, l'enregistrement aux douanes.

Commentaires:

Il ne s'agit pas ici de vendre une marque d'équipement, mais d'insister sur les caractéristiques essentielles de chaque pièce d'équipement, les façons de la choisir, leur utilité, l'importance de bien les ajuster et la nécessité de les entretenir ou de les faire entretenir, selon le cas.

- ▶ Connaître les attraits et les activités de plongée au Québec.
 - Pour être logique avec la définition de la plongée, il faut nécessairement parler du milieu subaquatique québécois et de ses attraits.

La condition physique:

- ▶ Nager 200 mètres sans arrêt en un ou plusieurs styles de nage, suivies par 10 minutes de nage de repos sur place (style surescon).
 - Exercices d'entraînement progressif
- ▶ Nager 20 mètres sous l'eau (à la surface ou au fond) sans équipement.
 - Exercices de relaxation.
- ▶ En plongée tuba et bouteille, palmer sans arrêt et sans s'essouffler durant 15 minutes, en utilisant un ou plusieurs styles, et poursuivre avec 10 minutes de nage « sur place » en respirant tantôt au tuba, tantôt avec le détendeur ou librement.
 - Exercices d'entraînement.

Commentaires:

C'est une règle de sécurité et de prudence élémentaire que de savoir nager pour faire de la plongée. Il est aussi plus facile d'être à l'aise, d'avoir confiance en soi et de se contrôler en plongée lorsqu'on possède déjà ces qualités en tant que nageur.

La sécurité en plongée étant définie en partie comme l'adaptation au milieu, nous considérons que de savoir nager et être à l'aise à la surface de l'eau sans équipement, c'est le début de cette adaptation au milieu.

Il ne s'agit pas d'évaluer le style du plongeur mais son aisance à l'eau et le contrôle de lui-même ; il doit nager 200 mètres sans arrêts et sans démontrer de signes de fatigue excessive et pouvoir reprendre son souffle en faisant une nage de repos (style surescon) immédiatement après.

L'expérience a démontré que tous les gens qui savent nager peuvent faire cet exercice. Au début de l'entraînement, dans certains cas, la technique de respiration n'est pas adéquate et le plongeur s'exténue facilement ; après les corrections nécessaires, c'est facile de faire les longueurs

Pour les plongeurs qui ont plus de difficulté, insister pour qu'ils s'entraînent en dehors des heures de cours.

Insister sur le fait que pour plonger, il faut être en bonne condition physique. Ce n'est pas la plongée comme telle qui améliore la condition physique.

Il est fortement recommandé que le plongeur puisse s'entraîner en dehors des heures de cours. Il est nécessaire que le plongeur démontre de l'aisance et du contrôle en surface, car lors d'une plongée, c'est souvent en surface que les conditions sont les plus exigeantes.

Les organismes de plongée:

- ▶ Posséder les données nécessaires pour communiquer avec la C.M.A.S., la F.Q.A.S., CMAS-Québec et le(s) club(s) de sa région
 - La C.M.A.S. dans le monde.
 - La F.Q.A.S. et son rôle au Québec.
 - CMAS-QUÉBEC et ses services.
 - Les fournisseurs de services : clubs, bases, boutiques, écoles, stations d'air ; répertoires et fonctionnement.

- ▶ Posséder les données nécessaires pour connaître les programmes de perfectionnement.
 - Les programmes de perfectionnement accrédités par CMAS-Québec.

Activités d'apprentissage:

Pour le développement de la plongée au Québec et pour que les plongeurs soient motivés à pratiquer la plongée régulièrement, il est important que ces derniers possèdent le plus de renseignements possibles sur la pratique de leur activité.