



Normes

Plongeur CMAS* (niveau 3)**

**Chef de Plongée
(Dive master)**

2016

F O R M A T I O N

Plongeur :

N I V E A U I I I

Les conditions d'admissibilité:

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

- Détient une licence de «plongeur niveau II» CMAS-QUÉBEC valide ou son équivalent ;
- a effectué au moins 100 plongées bouteille ;
- présente un certificat médical absent de contre-indications à la plongée bouteille avant le début du cours ;
- est âgé d'au moins 18 ans;
- a signé un formulaire d'acceptation de risques.
- Nage libre sur une distance de 400 mètres ou 16 longueurs de piscine semi-olympique, en moins de 11 minutes.
- Nage avec palmes masque et tuba sans main sur une distance de 800 mètres ou 32 longueurs de piscine semi-olympique en moins de 18 minutes.
- Nage sur place sans toucher au fond pendant 20 minutes sans arrêt.

Les nages et le sur place peuvent se faire avec des temps d'arrêt entre chaque standards.

La formation:

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

Sur le plan de la formation, le moniteur doit s'assurer que les objectifs du programme-cadre «plongeur de niveau III» sont atteints.

L'enseignement des connaissances peut se faire sur le site de plongée ou en classe lors d'une réunion préparatoire ; ce qui est important, c'est que les plongeurs aient reçu toute l'information pertinente aux nouvelles conditions de pratique avant leur plongée.

La durée du cours:

CMAS-QUÉBEC recommande, pour un cours de formation de niveau III, que l'enseignement des connaissances théoriques se fasse sur une période minimale de 12 à 15 heures, que la formation en eau libre se fasse au cours de 5 plongées reliées au thème de ce niveau et que l'entraînement et le perfectionnement des habiletés (en piscine) se fassent sur une période de 8 à 10 heures.

Les plongées de familiarisation:

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.

Au moins cinq thèmes doivent être traités au cours de 5 plongées et ce sont :

- Plongée en mer ou en fleuve selon la région;
- plongée à partir d'une embarcation;
- plongée profonde (30 mètres à 40 mètres maximum) avec simulation de décompression;
- plongée avec exercices d'urgence et simulations de sauvetage;
- plongée sous glace (Optionnel).

Le moniteur peut ajouter des thèmes à son cours s'il le désire. Il est possible que la plongée en mer ou avec une petite embarcation ait déjà été effectuée ; il s'agira pour le moniteur de s'assurer que les objectifs du niveau III pour ces plongées ont été atteints.

Si tel est le cas, il pourra en profiter pour ajouter d'autres thèmes (recherche, photo, archéologie, Nitrox, biologie, etc.)

Il est évident qu'en fonction de chaque groupe, de la région où est donné le cours et des facilités disponibles, le moniteur peut inclure d'autres thèmes à l'intérieur des cinq (5) plongées à faire. CMAS-QUÉBEC veut simplement s'assurer qu'au niveau III les plongeurs québécois aient la même formation de base qui couvre l'ensemble des conditions de pratique au Québec.

Les plongées doivent :

- Se faire au Québec ou dans des conditions similaires (eau froide);
- durer au moins 30 minutes sous l'eau sauf pour la plongée sous glace s'il y a lieu;
- inclure :
 - la préparation et le briefing (explication de la grille d'analyse et recommandations);
 - l'habillement;
 - la mise à l'eau.
 - la dernière vérification des signaux, la flottabilité);
 - la plongée proprement dite;
 - le décapelage;
 - la discussion après-plongée;
 - le rapport de plongée;

- être enregistrées au carnet de plongée du plongeur et homologuées par le copain et le moniteur.

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.

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

L'évaluation théorique:

Seul un moniteur accrédité par CMAS-Québec peut évaluer un plongeur de niveau III et décerner le brevet correspondant. Le moniteur est tenu d'évaluer ses plongeurs et doit faire passer un examen théorique sur les connaissances suivantes:

- Les principes de physique qui s'appliquent à la plongée subaquatique récréative et la résolution de problèmes liés à l'application de ces principes;
- les principaux systèmes du corps humain et les différents principes de physiologie qui s'appliquent à la plongée subaquatique récréative;
- la compréhension de la nécessité d'être en bonne condition physique pour pratiquer de façon sécuritaire la plongée subaquatique récréative;
- les mesures préventives et les causes d'accident en plongée subaquatique récréative;
- la capacité de choisir, vérifier, ajuster et entretenir adéquatement son équipement et effectuer des réparations mineures sur certaines pièces d'équipement;
- la description sommaire du fonctionnement d'un détendeur à deux étages, d'un manomètre submersible, d'un profondimètre, d'un manomètre numérique (ordinateur de plongée) et d'un compresseur avec banque d'air.;
- la lecture et l'utilisation d'une carte marine en fonction de la planification d'une plongée;
- les procédures sécuritaires pour la plongée en embarcation;
- les notions de base sur la faune et la flore aquatique d'eau douce et d'eau salée du Québec;
- les phénomènes environnementaux pouvant influencer une plongée incluant les courants et les marées;
- les règles de pratique sécuritaire liées aux diverses conditions de pratique de la plongée subaquatique récréative;
- les principes de base d'auto sauvetage, d'aide à un plongeur en détresse et de sauvetage majeur;

- les principes de navigation sous-marine, incluant l'utilisation du compas et la navigation par observation de la morphologie du fond;
- les principes de la consommation de gaz comprimé incluant le calcul du volume de gaz comprimé respirable disponible au plongeur en fonction de la plongée planifiée;-
- les principes d'organisation et de déroulement d'une plongée de nuit, d'une plongée avec courant, d'une plongée à visibilité réduite et d'une plongée profonde, incluant la description du matériel requis et les précautions à prendre;
- les principes d'application des mesures en cas de décompression d'urgence;
- la lecture et l'utilisation d'une table de décompression en plongée subaquatique récréative.
- L'utilisation des manomètres numériques (ordinateur de plongée) en plongée subaquatique récréative;
- les notions de base et la mise en garde relativement à certaines plongées spécialisées dont les plongées sous glace, sur épave (avec pénétration), avec un gaz comprimé respirable autre que l'air, avec un système respiratoire à circuit fermé ou semi-fermé, en grotte et caverne ainsi que certaines autres plongées techniques;
- l'identification des moyens usuels de communication non verbale;-
- les principes d'éthique et les responsabilités du plongeur. L'utilisation d'un carnet de plongée;
- la connaissance de la législation québécoise en matière de plongée subaquatique récréative et les autres aspects juridiques reliés à la pratique de la plongée au Québec.

Note :

Le moniteur doit s'assurer que les plongeurs de niveau III comprennent les connaissances théoriques qui s'appliquent en plongée sous-marine. Le moniteur de ce niveau enseigne l'ensemble des connaissances reliées à la plongée en les expliquant en détail de telle sorte que les plongeurs puissent premièrement comprendre les lois et principes physiques, les incidences physiologiques, les phénomènes environnementaux, le fonctionnement de son équipement et deuxièmement utiliser les données nécessaires à la planification et à l'organisation des plongées. L'examen théorique de « question à court développement » permet au moniteur de voir si le plongeur maîtrise la matière.

L'évaluation pratique:

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

- Exécuter adéquatement et efficacement l'ensemble des habiletés de plongée adaptées aux conditions de pratique du plongeur de niveau II pour la plongée de nuit, plongée profonde, plongée en visibilité réduite et plongée avec courant;
- utiliser les habiletés et les techniques d'auto sauvetage en plongée bouteille;
- exécuter efficacement et correctement les techniques de sauvetage pour aider ou secourir un plongeur qui simule un état de détresse;
- simuler adéquatement les premiers soins devant être administrés à un plongeur dans les conditions suivantes : inconscience, quasi-noyade, surpression pulmonaire, perforation d'un tympan, effet de saisissement, problème de décompression;
- Planifier et d'organiser:
 - Une plongée de nuit;
 - une plongée en visibilité réduite;
 - une plongée avec courant et suivre les règles de sécurité liées à ces plongées;
 - une plongée sous-glace (optionnel);
 - une plongée de navigation sous-marine et d'exploration.
- Démontrer l'utilisation du compas et les techniques de navigation à l'aide des repères naturels;
- Planifier et d'organiser une plongée respectant les limites de non-décompression à une profondeur entre 18 et 40 mètres, avec simulation d'un palier de décompression à une profondeur de cinq mètres lors de la remontée.

Le rapport moniteur-élève:

Le rapport moniteur-élève est de 1-16 en piscine et 1-8 en plongée. Compte tenu de l'orientation du cours et des objectifs à atteindre, le moniteur n'est pas tenu de suivre chacun de ses plongeurs sous l'eau.

Deux aspirants plongeurs niveau III peuvent plonger ensemble si les conditions et l'habileté des plongeurs le permettent.

Sinon, un plongeur détenant une licence niveau IV CMAS-QUÉBEC doit accompagner l'élève ou l'équipe d'élèves.

L'équipement:

Lors de l'évaluation en piscine, chaque plongeur devra porter:

- Vêtement de plongée au complet ou jeans, chandail à manches longues (coton ouaté) et gants de caoutchouc à trois (3) doigts (fabrication maison);
- collier de sécurité/compensateur;
- ceinture de lest;
- palmes, masque, tuba;
- bouteille, détendeur, manomètre submersible.

Lors des plongées de familiarisation, chaque équipe de plongeurs doit, en plus de l'équipement qui précède, porter l'équipement spécifique au thème prescrit par CMAS-Québec :

Pour tous les thèmes :

- Un profondimètre;
- une boussole et une montre par équipe;
- Pour la plongée sous glace (Optionnel) : une corde de liaison avec la surface;
- l'octopus (ou autre source d'air additionnelle);
- un drapeau de plongée, pour toutes les plongées effectuées (sauf pour la plongée sous glace).

Commentaires

Lorsque chaque équipe est identifiée à la surface par le drapeau, c'est facile pour le moniteur de repérer tous ses plongeurs et de les suivre constamment. Le drapeau attaché à une chambre à air est très utile en cas de besoin. Les plongeurs peuvent s'en servir comme point d'appui à la surface.

DURÉE DU BREVET

Lorsque la personne complète avec succès ce programme, elle reçoit le brevet «plongeur niveau III CMAS-QUÉBEC et CMAS*** renouvelable annuellement selon les conditions suivantes :

- détenir un certificat de RCR valide
- détenir un certificat d'administrateur d'oxygène d'urgence valide
- payer les frais de renouvellement

ACTIVITÉS ET CONDITIONS DE PRATIQUE

Le plongeur niveau III est celui qui a suivi et réussi un cours de formation de niveau III en plongée tuba et bouteille et est donc apte à plonger dans les conditions de pratique propres à ce niveau, c'est-à-dire : plonger à une profondeur d'au plus 40 mètres et sans décompression (en eau froide) ; plonger dans un site où la visibilité peut être à moins d'un mètre ; plonger par temps « agité » ; plonger dans un site où le courant peut être assez fort.

Le plongeur niveau III est celui qui a reçu toute la formation nécessaire pour plonger dans les différentes conditions de pratique au Québec; ces conditions sont jugées « praticables » en plongée récréative.

La plongée souterraine ou de « caverne » n'a pas été incluse à ce niveau. Pour sa sécurité et son plaisir, le plongeur intéressé doit suivre un cours de formation spécialisé à cet effet.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Au terme de ce programme, le plongeur aura acquis des connaissances théoriques et pratiques de plongée reliées aux conditions de pratique de ce niveau et sera en mesure de démontrer qu'il est à l'aise dans ces diverses conditions.

Les attitudes de plongée:

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a amélioré les attitudes nécessaires pour plonger en sécurité, tout en se familiarisant avec de nouvelles conditions de pratique.

Le sauvetage en plongée:

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a acquis les connaissances théoriques et pratiques reliées au sauvetage d'un plongeur bouteille dans les diverses conditions de pratique de la plongée récréative.

La planification des plongées:

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a acquis les connaissances théoriques et pratiques nécessaires pour participer à la planification et à l'organisation des plongées reliées aux différentes conditions de pratique de la plongée récréative.

La plongée profonde:

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a acquis les connaissances théoriques et pratiques reliées à la plongée profonde (sans décompression) et qu'il est à l'aise dans cette condition de pratique.

la plongée en mer: selon la région

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a acquis les connaissances théoriques et pratiques reliées à la plongée en mer et qu'il est à l'aise dans cette condition de pratique.

La plongée sous-glace:

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a acquis les connaissances théoriques et pratiques de la plongée sous glace et qu'il est à l'aise dans cette condition de pratique. Optionnel

La plongée avec embarcation:

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a acquis les connaissances théoriques et pratiques reliées à la plongée avec embarcation et qu'il est à l'aise dans cette condition de pratique.

Le programme de plongée:

Au terme de ce programme, le plongeur sera en mesure de démontrer qu'il a acquis les connaissances nécessaires pour organiser son propre programme de plongée.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Pour tous les thèmes:

- Déterminer les objectifs personnels en termes d'attitudes à améliorer, d'habiletés à perfectionner;
- observer le site de plongée et noter ses caractéristiques (accès, topographie, fond, courant, marée, navigation, qualité de l'eau);
- noter si les caractéristiques amènent des précautions à prendre ou des avertissements à faire;
- déterminer le plan de plongée (scénario du déroulement);
- déterminer les paramètres (durée, profondeur, heure de départ, lieu d'entrée à l'eau, type d'entrée, lieu de sortie, type de sortie);

- déterminer l'itinéraire et les balises pour les respecter (azimut, durée, profondeur, distance, quantité d'air, obstacles...);
- déterminer le profil de la plongée (la courbe de profondeur suivie);
- déterminer le mode de fonctionnement avec son copain (caractéristiques des plongeurs, leadership, responsabilités, position);
- se préparer mentalement à la plongée (impressions et sensations par rapport à soi-même et par rapport au copain);
- réviser les signaux et se mettre d'accord ;
- vérifier son équipement et celui du copain et ajuster son équipement.

Le sauvetage en plongée:

Note:

Le principal contenu du cours en piscine à ce niveau est certainement l'entraînement en sauvetage. Un plongeur de niveau III doit exécuter efficacement l'ensemble des techniques reliées au sauvetage. Le moniteur n'a pas à former des «ambulanciers » ou des « médecins » Il s'agit de s'assurer que le plongeur de niveau III acquière les connaissances de base et qu'il maîtrise les habiletés nécessaires pour porter assistance ou venir en aide à un plongeur en difficulté.

- Exécuter avec efficacité en piscine les techniques de sauvetage adéquates pour aider ou secourir un plongeur tuba et bouteille en difficulté.

Programme de sauvetage :

- Assistance d'un plongeur tuba et bouteille essoufflé, fatigué, crampé ou étouffé à la surface et au fond;
- sauvetage d'un plongeur tuba et bouteille inconscient à la surface et au fond;
- mise en pratique de la respiration artificielle bouche à bouche à la surface et sur terre ;
- utilisation d'oxygène ;
- connaissance des techniques de massage cardiaque
- exécution d'une remontée libre – respiration en copain.
- Faire une plongée avec simulation de sauvetage et d'exercices d'urgence.
- Simuler adéquatement les premiers soins à administrer à un plongeur dans les conditions suivantes :
 1. Inconscience;
 2. noyade;
 3. surpression pulmonaire;
 4. perforation d'un tympan;
 5. état d'hydrocution;
 6. problème de décompression;
 - 7.
- premiers soins spécifiques à la plongée :

1. morsures, piqûres d'animaux;
2. cas d'inconscience ou de noyade;
3. cas de surpression;
4. cas de décompression;
5. cas de perforation de tympan;
6. cas d'hydrocution.

Note:

En ce qui concerne les premiers soins, il s'agit d'insister sur les procédures à suivre et de s'assurer que les plongeurs en difficulté se rendent à l'hôpital dans les meilleures conditions possibles si nécessaire.

La planification des plongées:

- Identifier et décrire les éléments à considérer lors de la planification et de l'organisation d'une plongée (pour soi-même ou pour une palanquée) :
- Contrôle des plongeurs;
- Adoption des techniques du « briefing » et « débriefing »;
- Mise en pratique des notions de serre-file et de chef de palanquée;
- utilisation d'un carnet personnel;
- utilisation de matériels et d'équipements nécessaires et utiles;
- connaissance de la réglementation du Québec.
- En groupe, sous la supervision du moniteur, planifier les plongées prévues dans le cours.

Activités d'apprentissage:

Le meilleur moyen de faire comprendre les étapes de la planification d'une plongée, c'est que le moniteur fasse participer ses plongeurs à la planification de chacune des plongées prévues dans ce cours.

Les objectifs spécifiques sont:

- Identifier vos contraintes et les paramètres en vue de choisir le lieu de plongée (horaire, distance, thème, ressources matérielles disponibles et nécessaires au thème, facilités nécessaires – hébergement, nourriture, gaz, transport – niveau d'habileté des plongeurs);
- choisir le lieu de plongée et vérifier la faisabilité des activités de plongée par rapport à des règlements locaux spécifiques, événements d'envergure à la même date, autres activités en même temps plus ou moins compatibles avec la plongée, à vos contraintes et paramètres personnels ;

- identifier les sites possibles de plongée du plan d'eau sur une carte topographique ou bathymétrique ;
- décrire les caractéristiques de chaque site (accès, dénivellation, fond, courant, navigation, obstacles particuliers) ;
- identifier les facteurs qui peuvent influencer la qualité de l'eau ou faciliter la plongée : position du soleil, direction du vent, moment de la journée, heures de marée, la pleine lune, etc. ;
- énumérer les avantages et désavantages de chaque site par rapport au thème de la plongée ;
- faire le choix d'un site spécifique ;
- rédiger une fiche technique par rapport à la plongée (date, heure, endroit, itinéraire, nom et adresse de l'hébergement, numéros des services d'urgence, principales caractéristiques du site, faune et flore qu'on peut y retrouver, thème de la plongée, équipement spécifique utile ou nécessaire).

La plongée profonde

Note:

Les objectifs du moniteur sont de démontrer la nécessité de planifier, d'organiser minutieusement une plongée avec décompression, de faire connaître les risques inhérents à la plongée profonde en eau froide avec paliers de décompression.

- Identifier et suivre les règles de sécurité liées aux plongées profondes (≤ 30 mètres);
- utilisation d'un équipement spécifique;
- adoption de comportements spécifiques;
- connaissance des effets de la narcose.;
- mise en pratique des notions de ré immersion préventive et de palier de sécurité;
- observation des phénomènes de l'environnement aquatique;
- planification d'un parcours par les plongeurs.
- Participer à la planification et à l'organisation d'une plongée profonde
- Préparer sa plongée avec son copain.

La préparation de la plongée consiste à :

- Déterminer ses objectifs personnels en terme d'attitudes à améliorer, d'habiletés à perfectionner ou d'observations à faire ;
- vérifier, sur le site même, l'exactitude des caractéristiques notées lors de la planification et faire les corrections nécessaires
- noter si les caractéristiques amènent des précautions à prendre ou des avertissements à faire.
- déterminer le plan de plongée ou le scénario du déroulement :

- déterminer les paramètres (durée, profondeur, heure de départ, lieu d'entrée, type d'entrée, lieu de sortie, type de sortie) ;
- déterminer l'itinéraire et les balises pour le respecter (azimut, durée, profondeur, distance, quantité d'air, obstacles) ;
- déterminer le profil de la plongée (la courbe des profondeurs suivie) ;
- déterminer le mode de fonctionnement avec le copain (caractéristiques de plongeurs, leadership, responsabilités, position)
- se préparer mentalement à la plongée (impressions et sensations par rapport à soi-même et au copain) ;
- réviser les signaux et se mettre d'accord ;
- vérifier son équipement et celui de son copain ;
- ajuster son équipement.
- Faire une plongée profonde avec simulation de décompression (1 palier d'au moins 5 minutes à 3 mètres).

Note:

Le moniteur doit s'assurer que la décompression n'est qu'une simulation.

Au cours de la plongée, chaque équipe devrait s'occuper à tour de rôle des différentes tâches.

Il est entendu qu'avant de plonger à 30 mètres, les plongeurs auront déjà fait au moins une plongée à 20 et 25 mètres précédemment (quelques jours ou quelques semaines avant).

Pour cette plongée, choisir un site d'accès facile pour éviter que les plongeurs se fatiguent inutilement et un site, où il n'y a pas trop de « touristes » ou de « curieux » afin d'éviter les distractions et les perturbations durant la plongée.

Les objectifs spécifiques de la plongée profonde sont :

- planifier le parcours et apporter l'équipement nécessaire (corde de descente et de remontée, corde de palier avec bouteille, système pour retrouver la corde de remontée lorsqu'il y a déplacement au fond ;
- suivre le plan de plongée prévu ;
- vérifier régulièrement la profondeur et la pression d'air ;
- noter le temps lorsque le premier plongeur arrive la moitié de la pression d'air initiale ;
- observer attentivement son copain ;
- vérifier son temps de réaction et sa dextérité à 30 mètres, puis comparer au palier de 3 mètres résoudre une tâche ou un problème simple à 30 mètres puis à 3 mètres ;
- à 30 mètres, calculer combien de temps il faut pour prendre 100 livres d'air et comparer en faisant le même calcul au palier de 3 mètres ;
- remarquer trois attitudes personnelles durant la plongée ;
- faire trois constatations suite à l'observation du milieu ;

- observer la vitesse de remontée ;
- contrôler avec la montre ou les « dive bubbles ».
- Rédiger un rapport de plongée avec questionnaire d'observation:

Note :

Il est important que le moniteur insiste pour que le rapport soit rempli le plus tôt possible après la plongée. Le moniteur et les plongeurs doivent discuter de leur plongée avant qu'une autre plongée ne débute.

- Évaluer le déroulement de la plongée ;
- analyser le comportement du copain ;
- analyser sa propre attitude lors de la plongée ;
- faire des recommandations.

La plongée en mer: selon la région ou en fleuve

- Identifier et suivre les règles de sécurité reliées à la plongée en mer:
- Explication des phénomènes. de l'environnement aquatique;
- mise en pratique des techniques spécifiques (entrées et sorties, rythme du palmage);
- adoption de comportements spécifiques;
- planification et organisation d'une plongée en mer.
- participer à la planification et l'organisation d'une plongée en mer
- préparer sa plongée avec son copain.
- faire une plongée en mer.
- rédiger un rapport de plongée avec questionnaire d'observation :
- évaluer le déroulement de la plongée ;
- analyser le comportement du copain ;
- analyser sa propre attitude lors de la plongée ;
- faire des recommandations.

Les objectifs spécifiques de la plongée en mer sont :

- Suivre le plan de plongée prévu ou l'adapter si nécessaire ;
- réviser les exercices de vase à quelques mètres au fond (vidage du masque, récupération du détendeur du manomètre, de l'embout, du collier et lecture des différents cadrans) ;
- déterminer avec précision la durée, la profondeur et le profil de la plongée ;
- observer la variation (types-nombre) de la faune et la flore en fonction de la profondeur et du type de fond ; faire trois constatations
- observer un espace restreint durant 5 minutes et faire trois constatations ;
- percevoir trois attitudes personnelles durant la plongée ;

- noter le temps lorsque le premier plongeur arrive à la moitié de la pression d'air initiale.

La plongée sous-glace: Optionnel

Conseil:

Pour initier les plongeurs aux différentes tâches, pour les habituer à fonctionner « attachés » et pour les familiariser aux signaux « avec corde », il est facile de simuler cette plongée en piscine.

Identifier et suivre les règles de sécurité reliées à la plongée sous glace.

- Utilisation d'un équipement spécifique;
- communication entre le « tendeur » et le plongeur;
- observation des phénomènes de l'environnement aquatique;
- adoption de comportements spécifiques;
- planification et organisation de la plongée;
- préparation du site;
- identification des différentes tâches lors d'une plongée sous glace.
- Participer à la planification et à l'organisation d'une plongée sous glace
- Préparer la plongée avec son copain.
- Faire une plongée sous glace.
- Rédiger un rapport de plongée avec questionnaire d'observation :
 - Évaluer le déroulement de la plongée ;
 - analyser le comportement du copain ;
 - analyser sa propre attitude lors de la plongée ;
 - faire des recommandations.

Les objectifs spécifiques de la plongée sous glace sont:

- Participer à l'aménagement du site si possible ;
- à la surface, s'acclimater à l'eau ;
- vérifier jusqu'à quelle distance ou profondeur vous pouvez voir le trou ;
- initier les plongeurs aux différentes tâches reliées à ce type de plongée;
- percevoir trois attitudes personnelles durant la plongée ;
- faire trois constatations suite à l'observation du milieu.

La plongée avec embarcation:

- Identifier et suivre les règles de sécurité spécifiques
- Connaissance des caractéristiques et de la description des embarcations de plongée;

- mise en pratique des techniques spécifiques (entrées et sorties);
- adoption de comportements spécifiques;
- planification et organisation d'une plongée avec embarcation;
- connaissance de la signalisation maritime;
- planification de l'organisation « à bord ».
- Participer à la planification et à l'organisation d'une plongée
- Préparer sa plongée avec son copain.
- Faire une plongée à partir d'une petite embarcation.
- Rédiger un rapport de plongée avec questionnaire d'observation :
- Évaluer le déroulement de la plongée ;
- analyser le comportement du copain ;
- analyser sa propre attitude lors de la plongée ;
- faire des recommandations.

Les objectifs spécifiques de la plongée sont :

- Exécuter quelques entrées et sorties possibles à partir de l'embarcation ;
- manipuler l'embarcation : mise à l'eau, ancrage;
- procéder à l'embarquement des plongeurs, sortie de l'eau du bateau ;
- observer le plan de plongée ou l'adapter si nécessaire ;
- déterminer avec précision la durée, la profondeur et le profil de la plongée ;
- noter le temps lorsque le premier plongeur arrive à la moitié de la pression d'air initiale ;
- descendre le long de la corde d'ancre et s'orienter de telle sorte que le plongeur puisse remonter le long de la corde d'ancre ;
- percevoir trois attitudes personnelles durant la plongée ;
- faire trois constatations suite à l'observation du milieu.

Le programme de plongée:

Note:

Il est du devoir du moniteur de fournir au plongeur niveau III tous les renseignements nécessaires pour qu'il puisse s'organiser lui-même s'il le désire.

- Identifier les services disponibles pouvant aider le plongeur à organiser son programme de plongée.