

Présentation du diplôme préparé.  
Le matériel du plongeur.  
Notions de physiques.  
Les principaux risques et leur prévention.  
Procédures de décompression.  
Réglementation relative à l'activité.  
Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

# Formation au niveau 1.

Lionel BAYLE

18 novembre 2016

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Ojectifs de la formation.

- Être capable de plonger à 20 avec un GP. Pour cela il sera capable de :
- S'équiper, s'immerger, s'équilibrer, évoluer.
- Prévenir les incidents de plongée.
- Aider un équipier en attendant l'aide du GP.
- Savoir recevoir l'aide du GP ou d'un plongeur.
- Savoir appliquer les consignes du GP.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Conditions d'accès à la formation.

- Avoir 14 ans, dérogation possible à 12 ans.
- Présenter un certificat médical de non-contrindication à la pratique de la plongée.
- Posséder la licence fédérale FFESSM.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Les compétences préparées.

- C1 : utiliser l'équipement de plongée.
- C2 : évoluer en environnement aquatique et subaquatique.
- C3 : évoluer en palanquée guidée.
- C6 : participer à la sécurité en plongée.
- C7 : connaître et respecter l'environnement marin.
- C8 : connaissances en appui des compétences.

## Rôle du matériel et choix (C8).

- Les palmes.
- Le masque.
- Le tuba.
- Le lestage.
- La combinaison.
- Les gants et les chaussons.
- Le détendeur.
- Le gilet.
- La bouteille.

Présentation du diplôme préparé.

**Le matériel du plongeur.**

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Montage et vérification du matériel (C8).

- La bouteille (manipulation, purge, vérification du joint, pression).
- Le gilet (fixation, branchement, vérification, réglage).
- Le détendeur (branchement, vérification fonctionnement, capuchon de rangement)

Présentation du diplôme préparé.

**Le matériel du plongeur.**

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Entretien-rangement et hygiène (C8).

- Rinçage du matériel à l'eau douce.
- Désinfection des tubas et détendeurs.
- Rinçage et rangement du détendeur.
- Rinçage et rangement du gilet.
- Rangement de la bouteille.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

**Notions de physiques.**

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Flottabilité (C8).

- Les paramètres de la flottabilité : poids et volume immergé.
- Applications : lestage, combinaison, gilet, poumon-ballast.
- Loi de Mariotte.
- Poids apparent.



Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

**Notions de physiques.**

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## La pression (C8).

- Définition d'une pression, unités.
- Pression atmosphérique.
- Pression hydrostatique ou relative.
- Pression absolue.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

**Notions de physiques.**

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Compressibilité des gaz (C8).

- Mise en évidence.
- Définition de la compressibilité.
- $PV = \text{constante}$ .
- Applications : à la combinaison, à la surpression pulmonaire, au gonflage des bouteilles.

## Barotraumatismes de l'oreille (C8).

- Mécanisme.
- Barotraumatismes du tympan.
- Barotraumatismes de l'oreille moyenne.
- Barotraumatismes de l'oreille interne.
- Symptômes.
- Prévention.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Barotraumatismes des sinus (C8).

- Mécanisme.
- Symptômes.
- Prévention.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Le placage de masque (C8).

- Mécanisme.
- Symptômes.
- Prévention.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## La surpression pulmonaire (C8).

- Mécanisme.
- Symptômes.
- Prévention.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

# L'essoufflement (C8).

- Mécanisme.
- Symptômes.
- Prévention.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Le froid (C8).

- Les risques liés au froid.
- Symptômes.
- Prévention.



Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

Procédures de décompression.

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Autres risques (C8).

- Le courant.
- Certains animaux marins (piqûre, brûlure, morsure, électricité).
- Les filets.
- Les bateaux.
- Les vagues.
- Les épaves.
- Les grottes.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

**Procédures de décompression.**

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

Procédures de décompression.

# L'accident de décompression.

- Mécanisme.
- Symptômes.

Présentation du diplôme préparé.

Le matériel du plongeur.

Notions de physiques.

Les principaux risques et leur prévention.

**Procédures de décompression.**

Réglementation relative à l'activité.

Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

Procédures de décompression.

## Procédures de décompression (C8).

- Pourquoi faut-il gérer la décompression ?
- La courbe de sécurité.
- L'utilisation de l'ordinateur.
- L'utilisation des tables MN 90.
- Les consignes de sécurité liées à la décompression.

## Prérogatives du niveau 1 (C8).

- Plonger avec un GP jusqu'à 20 mètres (niveau 4 minimum ou E2).
- Possibilité de passer le PA 12.
- Présence obligatoire d'un DP.
- Doit être équipé d'un gilet, d'un manomètre.
- Sur décision du DP peut plonger en autonomie en piscine de moins de 6m de profondeur.

Présentation du diplôme préparé.  
Le matériel du plongeur.  
Notions de physiques.  
Les principaux risques et leur prévention.  
Procédures de décompression.  
Réglementation relative à l'activité.  
Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Documents nécessaires pour pratiquer (C8).

- Le niveau de plongée (carte CMAS ou diplôme ou passeport de plongée).
- Le certificat médical de moins d'un an.
- La licence fédérale dans un centre fédéral.

Présentation du diplôme préparé.  
Le matériel du plongeur.  
Notions de physiques.  
Les principaux risques et leur prévention.  
Procédures de décompression.  
Réglementation relative à l'activité.  
Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Rôle et intérêt du carnet de plongée (C8).

- C'est la mémoire de vos plongées.
- Permet d'attester de votre expérience (pour pouvoir plonger ou passer des niveaux).

Présentation du diplôme préparé.  
Le matériel du plongeur.  
Notions de physiques.  
Les principaux risques et leur prévention.  
Procédures de décompression.  
Réglementation relative à l'activité.  
Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Le cadre fédéral (C8).

- La FFESSM
- Les structures décentralisées.
- Les commissions.
- Les diplômes de plongeurs et d'encadrants.
- La CMAS.

## Evoluer en limitant son impact (C7).

- Eviter tout contact avec la faune et la flore.
- Ne pas déplacer des cailloux.
- Ne pas arracher ou remonter quoi que ce soit.
- Maîtriser sa flottabilité et son palmage.
- Bien fixer les flexibles et les accessoires.
- Ne pas expirer sous les surplombs.
- Limiter l'usage des éclairages artificiels.
- Eviter les nuisances sonores.
- Ne pas nourrir les animaux.
- Ne pas déranger les animaux.
- Ne pas chasser en scaphandre.



## Développer sa capacité d'observation (C7).

- Eviter les gestes brusques.
- Eviter de remuer le fond.
- Approcher discrètement la faune, savoir attendre que les animaux vous approchent.
- Questionner le GP au sujet de ce que vous avez vu.
- Il y a des formations de biologie à la FFESSM.

Présentation du diplôme préparé.  
Le matériel du plongeur.  
Notions de physiques.  
Les principaux risques et leur prévention.  
Procédures de décompression.  
Réglementation relative à l'activité.  
Connaître et respecter l'environnement marin (C7).

## Connaître la charte internationale du plongeur responsable (C7).

- Lire la charte internationale du plongeur responsable.
- Ne pas réprendre des déchets, collecter ceux que vous trouvez.
- Préserver les ressources naturelles.
- Avoir un comportement responsable.

## Découvrir et apprendre à reconnaître les principales espèces rencontrées (C7).

- Règne végétal et animal.
  - Règne végétal : algues et plantes à fleurs.
  - Règne animal : les éponges, les cnidaires, les vers, les bryozoaires, les échinodermes, les mollusques, les crustacés, les tuniciers, les vertébrés.
- Notion d'embranchement.
- Quelques espèces d'eau douce.
- Quelques espèces de mer.
- Préserver les substrats qui supportent des êtres vivants.