

LA PLONGEE DE DECOUVERTE

DEFINITION :

La Découverte est bien la première plongée en milieu souterrain avec une progression au-delà de la lumière du jour. C'est en quelque sorte un baptême de plongée souterraine.

OBJECTIF :

Les objectifs de la découverte sont proches de ceux du stage d'initiation, entre autre faire découvrir à un plongeur, déjà un peu expérimenté, un nouveau milieu avec des règles de conduite différentes de ses habitudes.

CONDITIONS D'ACCES :

Etre titulaire de la licence FFESSM en cours de validité

Présenter un certificat médical de non contre indication à la pratique de la plongée subaquatique de moins de 1 an délivré conformément à la législation en vigueur.

Le stagiaire devra cocher dans la fiche d'inscription au stage le fait qu'il a souscrit une assurance complémentaire prévoyant entre autre un volet individuel accident et assistance rapatriement prenant en compte l'activité conformément à l'article 12 du règlement intérieur de la CNPS

Le niveau de plongée nécessaire pour effectuer une plongée de découverte est le **niveau II** de la FFESSM ou équivalent CMAS. Ce niveau doit être confirmé par une pratique effective et le stagiaire doit être majeur.

PARTICULARITES DE CETTE PLONGEE :

L'accent sera mis sur le plaisir de la découverte de nouvelles sensations et d'un nouvel environnement. Le formateur n'aura pas à valider des compétences mais à s'assurer néanmoins que les consignes sont comprises et respectées.

Les différences avec la plongée en mer (notion de palanquée avec moniteur devant, remontée bouée en cas de problème, ceinture largable, ...) seront utilement soulignées.

Malgré la brièveté de l'incursion, les techniques de plongée et l'équipement sont adaptés à l'environnement et sont différents de ceux utilisés en eau libre.

L'enseignement doit être d'autant plus clair et précis que l'intervention est courte, il est important que les messages concernant la sécurité à mettre en place et la spécificité des techniques soient bien compris.

De même **il doit être clairement établi** que cette brève incursion n'est pas une formation mais une simple prise de contact avec le milieu.

La formation du plongeur souterrain sera assurée ultérieurement lors des stages fédéraux d'initiation puis de perfectionnement. Il devra s'habituer à un nouveau matériel et intégrer des règles de sécurité parfois en contradiction avec son vécu.

LES NOUVELLES NOTIONS À PRECISER :

- ✓ le matériel spécifique
- ✓ la gestion du fil
- ✓ la gestion de l'autonomie
- ✓ une pratique différente
- ✓ la connaissance du milieu

Utiliser le matériel spécifique

| Connaissances, savoir-faire et savoir-être. | Commentaires et limites | Critères de réalisation |
|--|---|---|
| Savoir gérer le matériel en double, sa flottabilité. | Il s'agit de vérifier que le plongeur a bien repéré le matériel de son équipement | La stabilité dans l'eau. Le matériel doit être retrouvé avec facilité |
| Choisir le lestage adapté | Le formateur conseille le lestage correspondant au nouveau matériel | Le lestage doit être correct par rapport à la profondeur de la plongée. |
| Savoir palmer efficacement sans remuer le fond | Il faudra éviter les palmes longues, expliquer le palmage « pieds en haut » | Le formateur ne doit pas voir trop de « touille » soulevée |

Gestion du fil

| Connaissances, savoir-faire et savoir-être. | Commentaires et limites | Critères de réalisation |
|--|--|---|
| Suivre correctement un fil unique. | Le fil aura été reconnu par le formateur qui l'aura disposé au mieux | Les doigts seront toujours autour du fil, sans tirer dessus |

Gestion de l'autonomie

| Connaissances, savoir-faire et savoir-être. | Commentaires et limites | Critères de réalisation |
|--|---|--|
| Échange régulier des détendeurs | Les détendeurs devront être échangés sans lâcher le fil | La pression des deux blocs est toujours très voisine |
| Vérification de la pression des blocs en plongée | Les pressions seront systématiquement égales au départ | Le demi-tour sur autonomie est bien signalé au formateur |

Réactions aux situations usuelles

| Connaissances, savoir-faire et savoir-être. | Commentaires et limites | Critères de réalisation |
|--|--|--|
| Savoir communiquer en présence de casque et lampes | On veillera à ne pas éblouir les autres plongeurs rencontrés | Les signes devront être visibles et sans ambiguïté |

DEROULEMENT DE LA PLONGEE DE DECOUVERTE :

La plongée de découverte est la première incursion dans le milieu souterrain, en conséquence la présentation théorique devra être la plus courte possible tout en respectant la sécurité afin de se consacrer aux objectifs essentiels de cette séance. Ces objectifs seront repris lors du stage d'initiation :

- ✓ découverte d'un nouveau matériel et de nouvelles sensations, d'un nouvel environnement,
- ✓ plaisir de la découverte

• La préparation de la plongée peut se dérouler de la façon suivante :

- ✓ présentation générale du matériel individuel :
 - règles de redondance
 - casque et éclairage
 - ceinture fixe
 - notion d'équipement lisse et protégé des chocs
 - accessoires habituels incluant un instrument tranchant
- ✓ règles de sécurité :
 - suivi du fil
 - gestion de l'air
 - vitesse de progression

• Une immersion en eau libre à faible profondeur permettra de s'assurer des comportements suivants :

- ✓ vérifications et contrôles avant le départ
- ✓ lestage correct
- ✓ gestion de l'équilibre avec le matériel

Cette immersion permettra aussi d'introduire les notions nouvelles propres à la discipline :

- ✓ passage régulier sur les deux détendeurs
- ✓ suivi du fil
- ✓ usage des signes de communication avec lampes et casque

• La plongée souterraine proprement dite aura lieu en respectant les points suivants :

- ✓ la pression des deux bouteilles lue aux manomètres doit être identique au départ
- ✓ la pression de retour est indiquée par le moniteur en respectant la règle du 1/4
- ✓ le fil doit être unique et correctement posé
- ✓ le formateur garde le contact avec le stagiaire et vérifie le suivi du fil ainsi que les passages de détendeurs.

Un bilan à la sortie de l'eau permettra d'analyser et de commenter le déroulement de la plongée.

CARACTERISTIQUES DU SIPHON ECOLE POUR CETTE PLONGEE :

- ✓ le siphon doit être suffisamment large et clair
- ✓ la profondeur atteinte doit rester dans les limites de l'espace médian.
- ✓ la longueur parcourue à l'aller ne doit pas dépasser 150 m

ENCADREMENT / SECURITE :

La direction du stage est assurée par : un Formateur de Plongée Souterraine 2 .

L'encadrement minimum est d'un cadre (FPS2 ou FPS1) pour un stagiaire avec obligatoirement un Formateur de Plongée Souterraine 2 présent sur le lieu de plongée.

La sécurité lors de cette plongée sera assurée par le Formateur de Plongée Souterraine 1 ou 2 qui gèrera : l'orientation, la vérification de la consommation et la vitesse de progression.