

## JEUNES PLONGEURS

### CONDITIONS DE PRATIQUE ET D'ENCADREMENT BREVETS ET QUALIFICATIONS

#### INITIATION A LA RANDONNEE SUBAQUATIQUE TOUS PUBLICS

#### **Le cursus Jeunes Plongeurs est destiné aux enfants de moins de 14 ans**

- Les dispositions ci-après s'appliquent aux jeunes plongeurs. Elles définissent les niveaux de pratique des plongeurs, les niveaux d'encadrement et les conditions de pratique de l'activité.
- La plongée en immersion **avec scaphandre** ne peut se pratiquer qu'**à partir de 8 ans**.
- La **plongée libre**, étoiles de mer 1 à 3, peut se pratiquer **sans âge minimum**.
- La randonnée subaquatique est l'une des finalités du cursus « étoiles » qui est complémentaire aux préconisations de la FFESSM pour l'organisation de la randonnée subaquatique.
- Le cursus « étoiles » offre un cadre progressif pour l'acquisition des divers éléments de base de la plongée libre, sans constituer pour autant un préalable aux activités de randonnée subaquatique telles qu'elles sont définies dans le manuel de formation technique.
- Les âges mentionnés font référence aux dates anniversaires des jeunes plongeurs.  
(ex, : la tranche des "8-10 ans" doit s'entendre de la date anniversaire des 8 ans à celle des 10 ans).

#### CONDITIONS PREALABLES

- La pratique de l'activité nécessite :
  - L'autorisation écrite préalable du responsable légal du mineur.
  - La prise de la licence enfant de la FFESSM (excepté pour la première étoile qui est un niveau de découverte).
  - Un contrôle médical conformément aux préconisations du chapitre « généralités » du MFT
- La visite médicale de non contre-indication n'est pas nécessaire pour le baptême, sauf pour les enfants en situation de handicap. Une information minimale sur les risques liés à l'activité doit cependant être communiquée au responsable légal du mineur.
- Les enfants âgés de 12 ans révolus peuvent entrer en formation niveau 1 sous les conditions suivantes:
  - Demande formulée par l'enfant.
  - Demande formulée par les parents auprès du président du club.
  - Avis favorable du moniteur.
  - Avis favorable du président du club.
  - contrôle médical conformément aux préconisations du chapitre « généralités » du MFT

## ENVIRONNEMENT ET MATERIELS

- La pratique de l'activité est prohibée lorsque la température de l'eau est inférieure à 12 degrés. Lorsque la température de l'eau est inférieure à 23°C, la durée de la plongée ne doit pas excéder 25 minutes.
- Le matériel du jeune plongeur doit être adapté à sa morphologie.
- Les éléments de la trousse de premiers secours doivent être adaptés à l'âge, à la morphologie, et au poids des plongeurs concernés (BAVU, dosages des médicaments ...).

## CONDITIONS D'EVOLUTION, D'ENCADREMENT ET DE DELIVRANCE DES DIPLOMES OU QUALIFICATIONS

Les plongeurs accèdent, selon leur compétence et leur âge, à différents espaces d'évolution. Il existe six niveaux:

- Trois niveaux sans scaphandre et sans âge minimum :

**Les étoiles de mer, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>.**

- Trois niveaux avec scaphandre à partir de 8 ans :

**Plongeur de Bronze, Plongeur d'Argent et Plongeur d'Or.**

Le niveau Plongeur d'Or est accessible à partir de l'âge de dix ans.

Pour se voir délivrer l'un des niveaux des cursus jeunes bulles ou jeunes plongeurs, il n'est pas obligatoire de posséder le niveau inférieur.

- La délivrance des diplômes et des qualifications se fait au niveau d'un club affilié ou d'une structure commerciale agréée, sous la responsabilité du président du club ou du responsable de la structure, par un E3 (licencié) minimum.
- Le club ou la structure doit valider la certification sur le passeport du lauréat et lui remettre, éventuellement et sur sa demande, un diplôme. Le passeport et le diplôme doivent comporter le cachet officiel du club ou de la structure.
- Le club ou la structure doit enregistrer la certification sur le site internet <www.ffessm.fr> pour que le siège national de la FFESSM puisse éditer la carte double face FFESSM/INTERNATIONAL et l'adresser au candidat. Le siège national de la FFESSM garde en archive les informations concernant les certifications.

Les compétences des diplômes et des qualifications jeunes bulles ou jeunes plongeurs sont validées et signées par un E2 (Guide de Palanquée – Niveau 4 titulaire de l'Initiateur) minimum.

**TABLEAU DES CONDITIONS DE LA PRATIQUE DE LA PLONGEE ENFANT  
EN MILIEU NATUREL EN ENSEIGNEMENT OU EN EXPLORATION**

Espace d'évolution	Age des plongeurs	Niveaux De pratique	Compétence minimum de l'encadrement de la palanquée	Effectif maximum de la planquée. Encadrement non compris
0 – 1 mètre <b>Plongée libre</b> <b>Rando Sub</b>	< 8 ans	Etoile de mer 1 Découverte	E1 ou Guide de Rando Sub en exploration*	8
		Etoile de mer 2 et 3 Perfectionnement		
0 - 2 mètres	8 – 10 ans	Baptême	E1	1
0 - 3 mètres	10 – 14 ans			
0 – 6 mètres	8 – 14 ans	Formation Plongeur Bronze	E1	1 (2 en fin formation)
		Plongeur Bronze	E 1	2
		Plongeur Argent	E1 ou GP en exploration	2 + 1 plongeur P1 minimum ou 1+2 P1
0- 12 mètres	10 – 12 ans	Plongeur Or	E2 ou GP en exploration	2 + 1 plongeur P1 minimum ou 1 + 2 P1
0 – 20 mètres	12 – 14 ans			

\* En référence aux dispositions prévues pour la randonnée subaquatique dans le manuel de formation technique, un entraîneur Apnée ou un initiateur de Pêche sous-marine peut assurer les fonctions de guide de Rando Sub dans le dispositif mentionné ci-dessus.

En plongée libre, l'effectif maximum du groupe des randonneurs est fixé à 8 personnes hors encadrement.

- ✓ Les plongées en bouteille doivent rester impérativement dans la courbe de sécurité des moyens de décompression utilisés. Jusqu'à l'âge de 12 ans, le jeune plongeur n'effectue qu'une plongée par jour.
- ✓ Dans le cas de palanquées associant des plongeurs 14 ans et plus, ces plongeurs sont au minimum P1 et l'effectif maximum de la palanquée est de trois, encadrement non-compris.
- ✓ Lorsque la plongée se déroule en piscine ou fosse de plongée dont la profondeur n'excède pas six mètres, le niveau de l'encadrement est au minimum E1. Les profondeurs et effectifs à respecter pour les baptêmes sont les mêmes qu'en milieu naturel.
- ✓ Il existe quatre qualifications complémentaires aux brevets : Plongée du bord, Bateau 1, Bateau 2 et Aide Moniteur. Elles sont la reconnaissance de savoir-faire évalués en milieu naturel (ou en milieu artificiel pour l'aide-moniteur) mais ne modifient pas les aptitudes des jeunes plongeurs. Elles peuvent être obtenues à partir du Plongeur de Bronze sauf pour la qualification Aide Moniteur où le plongeur d'or est requis.

## **JEUNES BULLES - PLONGEE LIBRE**

### **Cursus jeunes plongeurs avant 8 ans Cursus tous publics sans scaphandre Ouverture à la randonnée subaquatique**

Le cursus « plongée libre » (jeunes bulles) s'adresse aux jeunes plongeurs sans âge minimum (âgés de moins de huit ans) en préparation à la plongée scaphandre. Il peut également être pratiqué par tous sans usage de scaphandre.

Aucun pré requis n'est nécessaire. L'enfant ou le pratiquant doit néanmoins montrer un vrai engouement pour l'eau.

La visite médicale est annuelle et pratiquée par un médecin généraliste. La périodicité peut être moindre pour les enfants avant 12 ans si le médecin le juge nécessaire. La présentation d'un certificat médical de non contre indication à la plongée libre de moins d'un an est donc exigée dans les conditions précisées ci-dessus, pour les étoiles, à l'exception de la première, qui est un niveau de découverte ne nécessitant pas d'avis médical.

### **ENVIRONNEMENT ET MATERIELS**

L'apprentissage se fait uniquement à l'aide de jeux ou d'activités adaptés, en piscine ou en mer en espaces aménagés (l'idée étant de travailler sur un espace spécialement conçu pour les jeunes plongeurs ou les pratiquants débutants, naturellement ou de façon aménagée).

Qualification minimum de l'encadrement : E1 ou Guide de Rando Sub.

Trois niveaux sont déterminés en fonction de l'habileté des pratiquants.

## 1<sup>ère</sup> ETOILE DE MER

### Evolution en surface et découverte de l'espace « sous l'eau » (initiation - sensibilisation)

Cette 1<sup>ère</sup> étoile est un niveau de découverte et ne nécessite pas de certificat médical ni de licence.

L'enfant découvre l'équipement « Palmes, Masque et Tuba », se déplace sur de courtes distances en surface à l'aide des palmes, met la tête dans l'eau avec le masque, sait faire un petit parcours balisé en surface.

Il peut être équipé d'une ceinture de flottabilité ou d'un élément lui permettant de se maintenir en surface (planche, bouée ou autre). Savoir nager correctement n'est pas un préalable.

Il commence à évoluer au tuba et arrive à le vider en surface.

### Compétence n° 1a : UTILISER SON MATERIEL ET DECOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Le jeune découvre l'équipement PMT.	Il s'agit d'une toute première découverte sans finalité technique.	Le jeune identifie progressivement le matériel.
Découverte de l'environnement de la plongée en randonnée subaquatique.	Il s'agit d'une toute première découverte sans finalité technique.	Le jeune rentre progressivement dans l'eau et se familiarise avec le milieu.

### Compétence n° 1b : COMPORTEMENT USUEL EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Découverte du déplacement en surface et sous l'eau.	Le pratiquant découvre la propulsion à l'aide des palmes.	Pas de contrainte technique, recherche d'une sensation d'appui.
Déplacement sur des espaces peu profonds.	Le pratiquant découvre la propulsion à l'aide des palmes.	Le jeune commence à se déplacer à l'aide des palmes.
Initiation au tuba pour préparation à l'immersion.	Le jeune s'initie à la respiration tête dans l'eau.	Le jeune commence à se servir du tuba pour respirer tête dans l'eau.

### Compétence n° 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Courtes immersions tête sous l'eau.	On cherche à développer l'intérêt de l'enfant pour le « sous l'eau ».	Le jeune regarde sous l'eau, avec ou sans tuba. Le pratiquant fait de très courtes apnées en gérant sa respiration.
Repérer et chercher des objets à petite profondeur.	On cherche à développer l'intérêt de l'enfant pour le « sous l'eau ».	Le jeune repère et prends des objets dans l'eau.

### Compétence n° 3 : PREPARATION A LA VENTILATION EN PLONGE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Initiation au tuba et découverte de l'environnement.	Le jeune sait prendre le tuba en bouche et mettre la tête dans l'eau avec, sans notion de durée.	Le jeune regarde sous l'eau tuba en bouche pour « explorer l'environnement » et le « sous l'eau ».

### Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Initiation à la communication par signes.	Il s'agit de rentrer dans une communication sous-marine sur la base de gestes simples.	Le jeune arrive à comprendre divers signes communs sous l'eau.

### Compétence n°5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaissances pratiques adaptées et liées à l'environnement de la plongée. Pas de finalité particulière.	Le moniteur répond à la curiosité naturelle des jeunes.	Pas d'apport théorique magistral, notions apportées avec la pratique ou par jeux subaquatiques. Ouverture vers l'environnement, la biologie, la photo...

**Important : dès lors que l'enfant évolue sous l'eau, l'équilibrage des oreilles doit être vu et transmis.**

## 2<sup>ème</sup> ETOILE DE MER

### Préparation à l'évolution en PMT en surface et sous l'eau (perfectionnement - familiarisation)

Le jeune a été sensibilisé au matériel et à l'évolution sur et sous l'eau.

Il approfondit sa maîtrise du matériel et augmente sa capacité à évoluer sur et sous l'eau. Il sait faire de courtes apnées et va chercher un ou plusieurs objets sous l'eau.

Il évolue au tuba et arrive à le vider en surface.

Il évolue en s'aidant de moins en moins d'aide à la flottabilité.

### Compétence n° 1a : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Autonomie naissante du jeune en matière d'équipement.	Le jeune a de moins en moins besoin d'aide pour s'équiper.	Le jeune devient progressivement autonome avec son équipement.
Équipement sur consignes du moniteur.	Le jeune respecte l'ordre d'équipement donné par le moniteur.	Le jeune répond aux sollicitations du moniteur en matière d'équipement.

### Compétence n° 1b : COMPORTEMENT USUEL EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Le jeune sait se mettre à l'eau en respectant les consignes du moniteur.	Recherche d'autonomie dans la pratique.	Départ de plage, échelle, saut droit.
En PMT : Déplacement sur distance moyenne, en partie sans que le jeune ait pied.	Gestion progressive de la flottabilité et des appuis.	Le jeune se déplacera sur des distances de 5 à 10 mètres sans prendre appui.
En libre : Nage sur une dizaine de mètres.	Déplacement en surface sans matériel avec maîtrise progressive d'une nage.	Le jeune se déplacera sur des distances de 5 à 10 mètres sans prendre appui.

## Compétence n° 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Courtes immersions répétées tête sous l'eau.	Le jeune doit savoir s'immerger et revenir en surface en gérant sa récupération.	Début de maîtrise des techniques d'immersion.
Apprentissage de l'équilibrage des oreilles.	Il s'agit de donner les éléments au jeune dès lors qu'il en a besoin.	Le jeune doit être sensibilisé fortement à l'équilibrage des oreilles par la présentation de plusieurs méthodes dès lors que les apnées se répètent.

## Compétence n° 3 : MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Respiration prolongée sur tuba.	Le jeune est capable de rester tête dans l'eau tuba en bouche sur plusieurs cycles respiratoires.	Le jeune commence à comprendre l'intérêt du tuba.
Courtes apnées.	Le jeune cherche à s'immerger.	Le jeune réalise quelques courtes apnées sans aucune notion de temps. Aucune notion compétitive.

## Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Maîtrise des signes permettant de se déplacer et d'évoluer sur des parcours aménagés.	Le répertoire des gestes de communication sous l'eau s'enrichit progressivement.	Signes OK, direction, montée, descente, stop, regarder, ne pas toucher.

## Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaissances pratiques adaptées et liées à l'environnement de la plongée. Pas de finalité particulière.	Le moniteur répond à la curiosité naturelle des jeunes.	Pas d'apport théorique magistral, notions apportées avec la pratique ou par jeux.



### 3<sup>ème</sup> ETOILE DE MER

#### Maîtrise de l'évolution sous-marine en libre (espace 0-1 mètre)

L'enfant s'équipe seul (palmes, masque, tuba, chaussons, shorty éventuellement).

Il sait nager en surface et dans l'eau à l'aide des palmes, masque, tuba en bouche.

Il sait nager 25 mètres sans bouée ni flotteur en maîtrisant une nage.

Il se déplace sur un parcours en alternant surface et courtes apnées, avec passage dans un cerceau situé à un mètre de profondeur.

#### Compétence n° 1a : UTILISER SON MATERIEL (PALMES, MASQUE, TUBA, COMBINAISON)

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Préparer son matériel, s'équiper et se déséquiper.	Participation active recherchée.	Le jeune participe activement à son équipement.
Rassembler son matériel avant et après la plongée.	Participation au rinçage et au rangement du matériel.	Le jeune prend soin de son matériel.

#### Compétence n° 1b : COMPORTEMENT USUEL EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Se mettre à l'eau après le moniteur en PMT.	La zone de mise à l'eau est protégée.	Mise à l'eau (saut droit, plage, échelle) et sortir de l'eau en sécurité. Déplacement en surface avec palmes.
Evoluer en surface sans matériel.	Distance de 25 mètres.	Sans essoufflement et sans appui.
En PMT : Se maintenir en surface. Se déplacer en surface. Utiliser le tuba et savoir le vider.	Distance de 50 mètres. Pas de recherche de performance. Adaptation de la ventilation à l'effort et utilisation du tuba.	Sans essoufflement. Rester groupé en surface avec sa palanquée.

## Compétence n° 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Equilibrer ses oreilles.	On proposera différentes méthodes. Ne pas forcer si Valsalva.	Faire ressentir. Efficacité sans forcer.
S'immerger et revenir en surface avec le moniteur.	Lestage ajusté.	Rester à proximité du moniteur.

## Compétence n° 3 : PREPARATION A LA VENTILATION EN PLONGEE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Vider un masque partiellement rempli d'eau en apnée.	On ne fait pas enlever le masque.	Maintien de la ventilation sur tuba avec un peu d'eau dans le masque, efficacité du vidage.
Apnées.	Le jeune s'immerge spontanément sans difficulté.	Le jeune réalise des immersions en respectant les règles de base de l'apnée (récupération, retrait du tuba si besoin...).

## Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître les codes et les signes usuels en plongée.	Le jeune n'a pas à connaître les interventions faisant suite aux signes demandant de l'assistance.	Signes clairement exécutés : OK, ça ne va pas, j'ai froid, essoufflement. Signes compris : toi, moi, monter, descendre, souffler, équilibrer les oreilles, stop, regarder, ne pas toucher.
Connaître des consignes d'évolution en groupe.	Le jeune connaît les règles d'évolution en groupe.	Rester groupé à proximité du moniteur en respectant les consignes d'évolution.

## Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaissances pratiques adaptées et liées à l'environnement de la plongée. Pas de finalité particulière.	Le moniteur répond à la curiosité naturelle des jeunes.	Pas d'apport théorique magistral, notions apportées avec la pratique ou par jeux.



## JEUNES PLONGEURS - PLONGEE EN SCAPHANDRE

### Contenus de formation – brevets

Les brevets de Plongeur de Bronze, Plongeur d'Argent et Plongeur d'Or sont le résultat d'une évaluation continue réalisée en milieu artificiel ou naturel. Cette évaluation porte sur une période d'activité dont la durée est laissée à l'appréciation du moniteur. Elle peut varier en fonction du milieu, de l'âge, du développement physique ou psychique des jeunes, et des objectifs de formation ou du cadre de l'activité (clubs, SCA, scolaires,...).

Ils sont définis par un ensemble de compétences de manière identique aux autres brevets de plongeurs. Pour préparer un niveau, il n'est pas obligatoire de posséder les niveaux inférieurs.

## PLONGEUR DE BRONZE

### Compétence n° 1a : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Participer à la préparation de son matériel. S'équiper et se déséquiper.	Ce n'est pas l'autonomie qui est recherchée mais plutôt une participation active.	Participation active et intérêt du jeune durant la phase d'équipement.
Rassembler son matériel avant et après la plongée.	Le rinçage et le rangement du matériel peuvent être réalisés par un adulte.	Prendre soin de son matériel sans en oublier.

### Compétence n° 1b : COMPORTEMENT EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Se mettre à l'eau après le moniteur en PMT.	La zone de mise à l'eau est protégée.	Se mettre à l'eau d'une plage, par une échelle, par saut droit ou une bascule arrière sans scaphandre sur demande du moniteur et en ressortir en sécurité pour lui et pour autrui.
Evoluer en surface sans matériel.	Distance de 25 m environ.	Sans essoufflement et sans prendre appui.
En PMT : Se maintenir en surface. Se déplacer en surface. Utiliser le tuba et savoir le vider.	Distance de 50m environ. Pas de recherche de performance. Adaptation de la ventilation à l'effort et à l'utilisation du tuba.	Sans essoufflement. Rester groupé en surface avec sa palanquée.
Avec scaphandre : S'équiper et se déséquiper du scaphandre en surface avec l'aide du moniteur.	L'aide du moniteur est à adapter en fonction des conditions.	Absence d'appréhension. Efficacité du capelage.
Avec scaphandre: Se déplacer en surface.	Distance de 25 m environ.	Rejoindre en palanquée un point d'appui en surface en ventilant sur détenteur.

## Compétence n° 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Equilibrer ses oreilles.	On proposera différentes méthodes. Ne pas forcer si Valsalva.	Faire ressentir. Efficacité sans forcer.
S'immerger et revenir en surface avec le moniteur.	Immersion et remontée lente, face au moniteur, avec son aide éventuellement.	Compréhension des signes, vitesse.
Evoluer en scaphandre en maintenant son niveau d'immersion.	Le lestage aura été préalablement ajusté.	Rester au niveau du moniteur sans s'en éloigner.
Vérifier le bon fonctionnement de son gilet.	Connaissance de son propre matériel.	S'assurer que les systèmes de gonflage et de dégonflage fonctionnent parfaitement.
Savoir gonfler son gilet pour se maintenir en surface et le dégonfler pour s'immerger.	Le jeune plongeur s'initie au premier maniement du gilet.	Utilisation des purges lentes et rapides (haute et basse).

## Compétence n° 3 : MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Ventiler sur détendeur.		Adaptation de la ventilation, sans apnée, ni hyperventilation.
Lâcher et reprendre son embout de détendeur.	Apprendre les deux techniques de reprise d'embout.	Absence d'appréhension.
Vider un masque partiellement rempli d'eau.	On ne fait pas enlever le masque. La ventilation reste l'objectif principal.	Maintien de la ventilation avec un peu d'eau dans le masque, efficacité du vidage.

## Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître les codes et les signes usuels en plongée.	Le jeune n'a pas à connaître les interventions faisant suite aux signes demandant de l'assistance. A évaluer au fur et à mesure des séances d'apprentissage.	Signes clairement exécutés : OK, ça ne va pas, mi-pression, je suis sur réserve, j'ai froid, essoufflement. Signes compris : toi, moi, monter, descendre, souffler, équilibrer les oreilles, stop, regarder, ne pas toucher.
Connaissance des consignes d'évolution en palanquée.	A répéter à chaque séance ou plongée. En fin de formation, cette capacité pourra être évaluée dans des palanquées avec deux enfants.	Rester groupé à proximité du moniteur en respectant les niveaux d'immersion et les vitesses de remontée.

### Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Aucune connaissance théorique n'est nécessaire à ce niveau.	Le moniteur se contentera de répondre à la curiosité naturelle des jeunes plongeurs, en restant le plus simple possible.	Pas d'évaluation quelle qu'en soit la forme.

## PLONGEUR D'ARGENT

### Compétence n° 1 : UTILISATION DE SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Gréer et dégréer son matériel, s'équiper et se déséquiper. Régler ses sangles, son gilet, son lest.	On recherchera l'autonomie par rapport à son matériel personnel. Une aide du moniteur est normale pour la manipulation de la bouteille, du lest ou le branchement de l'inflateur.	Autonomie au cours des séances de pratique.
Rassembler son matériel avant et après la plongée. Rinçage et rangement du matériel personnel.	Le rangement du matériel peut nécessiter l'assistance d'un adulte.	Prendre soin de son matériel, et ne pas en oublier.

### Compétence n° 1b : COMPORTEMENT EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
En PMT : Se maintenir en surface. Se déplacer en surface. Utiliser le tuba et savoir le vider.	On travaillera l'efficacité du palmage sur environ 100 m sans pour cela rechercher la performance.	Pas d'essoufflement. Pas de temps minimum.
Mises à l'eau sans scaphandre. Mises à l'eau avec scaphandre si les conditions le permettent (ou dans le cadre des qualifications Bateaux).	Ne faire de mise à l'eau avec scaphandre qu'en l'absence d'appréhension.	Efficacité en toute sécurité.
Capeler et décapeler en surface.	Réalisé dans des conditions calmes et protégées.	Absence d'appréhension. Efficacité du capelage et du décapelage.
Avec scaphandre, se déplacer en surface.	Réalisé dans des conditions calmes et protégées sur une distance de 50 mètres environ.	Rejoindre un point d'appui en surface en ventilant sur détendeur. Rectitude.



## Compétence n° 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
S'immerger en utilisant différentes techniques : phoque, canard, coulée.	Travailler sur un fond visible et limité à 6 m maximum.	Descendre sur un point fixe au fond ou le long du mouillage avec le moniteur.
Maîtrise d'une vitesse de remontée lente à très lente. Tour d'horizon à la remontée. Passage embout/tuba et vice-versa.	Vitesse d'apprentissage autour de 10 m/min. On peut aller jusqu'à 30 s pour 3 m.	Régularité, lenteur en approche surface, tour d'horizon, signe OK en surface.
Maintien d'un niveau d'immersion.	On peut le définir par rapport au fond (1 m au dessus) ou par rapport à la surface (2 m en dessous).	Faibles variations.
Utilisation du système gonflable de stabilisation pour s'équilibrer. Savoir purger rapidement en cas de besoin.	Limiter les quantités d'air dans le gilet par un lestage ajusté. Pas de remontée contrôlée sur gilet.	Manipulation du gilet réduite au minimum par une maîtrise du poumon ballast et une faible profondeur (0 - 6 m).

## Compétence n° 3 : MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Ventilation, lâcher/ reprise d'embout.	Apprendre les deux techniques de reprise d'embout.	Absence d'appréhension.
Réagir au remplissage total du masque.	Aller jusqu'à faire retirer le masque (conditions calmes, sur un fond).	Exercice réalisé dans le calme et en restant stable, plusieurs cycles ventilatoires avant de le remettre.
Se stabiliser à l'aide du poumon ballast.	Le moniteur gèrera le gilet dans un premier temps si nécessaire.	Gérer de faibles variations de profondeur à l'aide du poumon-ballast.
Réalisation d'apnée en déplacement à faible profondeur.	Possibilité d'apnées variées et ludiques (parcours, jeux,...). Sensibilisation au fait que l'on ne pratique pas d'apnée sans surveillance.	Aisance et calme plus que performance et durée de l'apnée.
Remonter en expiration, détendeur en bouche, gilet vide.	Apprentissage de l'automatisme expiratoire.	Remonter de -6 à -3 mètres, sans précipitation avec un rejet continu d'air.

### Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître les codes et les signes usuels en plongée y compris signe «je n'ai plus d'air».	Réalisation d'abord en statique, puis en déplacement horizontal et vertical.	Savoir demander de l'air et respirer sur le deuxième détendeur du moniteur.
Connaissance des consignes d'évolution en palanquée.	A répéter à chaque séance ou plongée. En fin de formation, cette capacité pourra être évaluée dans des palanquées avec deux enfants.	Respect des règles dans les plongées ou les séances piscines.
Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant.	Le jeune plongeur doit savoir que l'encadrant le cherchera en surface.	Vitesse de remontée contrôlée et lente.

### Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaissance du milieu sous-marin. Respect et protection du milieu.	Le jeune plongeur doit pouvoir reporter sur son carnet ce qu'il a vu au cours de sa plongée.	Nommer les animaux les plus courants. Fait attention à son palmage, ne casse pas, ne touche pas.
Connaissance du contenu du carnet de plongée.	Le jeune plongeur demande ses paramètres au moniteur.	Remplit lui-même son carnet après chaque plongée.

## PLONGEUR D'OR

Le Plongeur d'Or doit posséder les compétences qui lui permettront d'accéder progressivement à l'espace 0 – 20 m sous la direction d'un guide de palanquée minimum. Pour cela, il doit être capable de se prendre en charge sur le plan de son équipement et de son évolution. Il a les prérogatives d'un débutant en fin de formation Niveau 1, mais pas de prérogative d'autonomie.

Les compétences attendues sont celles énoncées dans les contenus de formation du plongeur Niveau 1, sauf la compétence « accession à la plongée en palanquée autonome » du Niveau 1. Les commentaires et limites et les critères de réalisation du Niveau 1 peuvent être repris pour le Plongeur d'Or, avec seulement quelques limites supplémentaires induites par l'âge, la morphologie ou à la maturité du jeune plongeur.

### Compétence n° 1a : UTILISATION DE SON MATERIEL

Pour les plus jeunes, l'aide du moniteur reste normale et souvent indispensable pour la manipulation de la bouteille ou du lest à quai ou sur le bateau.

### Compétence n° 2 : IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE

Le jeune approfondit sa maîtrise du gilet. Il peut remonter à la palme en s'aidant de son gilet et en contrôlant sa vitesse de remontée (pas de remontée contrôlée, ni d'intervention).

### Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

La capacité à savoir évoluer en palanquée telle que définie au Niveau 1 est indispensable pour pouvoir évoluer dans l'espace 0 – 20 m et pour évoluer dans des palanquées mixtes (avec des adultes). L'évaluation de cette capacité demande la prise en compte du niveau de maturité du jeune plongeur.

### Compétence n° 7 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Le moniteur devra prendre en compte l'âge des jeunes plongeurs dans la manière de transmettre et d'évaluer ces connaissances. En ce qui concerne les phénomènes physiques, le moniteur privilégiera une approche intuitive ou concrète plutôt qu'un enseignement conceptuel et scolaire.

## CONTENUS DE FORMATION JEUNES PLONGEURS

### Qualifications

Les qualifications sont le résultat d'évaluation de savoir-faire validés par trois plongées en milieu naturel (plongée du bord, bateau 1 et 2). La qualification « Aide-moniteur » peut être validée en milieu naturel ou artificiel à partir du niveau plongeur d'or.

Elles peuvent être décernées soit indépendamment, soit simultanément aux brevets de jeunes plongeurs.

**La Carte d'Aide Moniteur est destinée exclusivement aux mineurs  
dans le cadre d'accès aux responsabilités.**

**Elle ne donne aucune prérogative au regard du Code du Sport.**

## QUALIFICATION « PLONGEE DU BORD »

Le jeune plongeur réalise ses premières plongées au départ d'une plage, de rochers, d'un ponton ou de toute autre lieu sans usage de bateau.

Elle recouvre deux volets :

- Le matériel : le jeune manifeste une certaine autonomie dans le cadre de ses plongées et de leur réalisation (avant, pendant, après).
- La plongée en bord de mer : le jeune plongeur montre une réelle aptitude à plonger dans ce cadre tel que défini ci-dessus (plage, rochers, ponton ou tout autre lieu).

Le comportement du jeune est évalué par un moniteur et l'autonomie du plongeur en matière de matériel est bien sûr contrôlée en permanence par ce dernier.

La validation de cette qualification se fait en milieu naturel.

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Préparation du matériel personnel (plongée en milieu naturel).	Le jeune plongeur connaît le matériel dont il a besoin pour plonger et sait préparer ses affaires. Si aide d'un adulte, participation active du jeune.	Le jeune sait énumérer son matériel (PMT, combinaison, chaussons, gants, ceinture, lestage, gilet, détendeur....).
Préparation de la plongée.	Le jeune doit faire preuve d'une certaine autonomie en matière d'équipement.	Le jeune sait préparer son matériel de façon autonome et mettre en œuvre son matériel de façon à réaliser ses premières plongées. Il met son équipement dans le bon ordre, sans ou avec peu d'aide, gilet y compris (aide pour la connexion de l'inflateur et pour tout élément complexe à installer).
Autonomie générale et respect des consignes du moniteur.	Le plongeur se prépare pour la plongée en respectant consignes et horaires donnés par le moniteur.	Le jeune suit correctement le déroulement général de la plongée.
Suivi du déroulement d'une plongée.	Le jeune plongeur applique les consignes de déroulement d'une plongée.	La plongée se déroule sans incident lié au comportement du jeune.
Mise à l'eau et sortie.	Mise à l'eau et sortie adaptées au site. Le jeune sait s'organiser avec les caractéristiques du site (sable, rocher, ponton...).	Le jeune sait se mettre à l'eau en fonction du site et adapte son comportement en fonction de ce dernier (usage et protection de son matériel, procédure d'équipement adaptée, respect du site...).
Déséquipement autonome	Le jeune doit faire preuve d'une certaine autonomie en matière de déséquipement.	A la sortie de l'eau, le jeune sait se déséquiper, rincer son matériel et le préparer pour la plongée suivante.
Après plongée et entretien du matériel.	Le jeune s'occupe de ses affaires après la plongée.	Le jeune est actif dans l'après plongée et prend soin de son matériel.

## QUALIFICATIONS BATEAU 1 (BARGES ET PNEUMATIQUES) ET BATEAU 2 (VEDETTES ET CHALUTIERS)

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Rassembler le matériel avant et après la plongée.	Le jeune plongeur doit être autonome vis-à-vis de son matériel.	Regrouper son matériel sur le bateau à proximité de sa palanquée et de son moniteur. Caler sa bouteille en rangeant son détendeur à l'abri des coups.
Ultime vérification de son matériel avant mise à l'eau. Se mettre à l'eau.	Le plongeur doit s'assurer du dégagement de la zone de mise à l'eau.	Savoir faire une bascule arrière (bateau 1) ou un saut droit (bateau 2) en toute sécurité pour soi et pour autrui, sans perdre son matériel.
S'équiper en surface.	Au moins une technique de capelage en surface réalisée de façon autonome.	Prépare son bloc correctement et le capèle rapidement.
S'immerger.	La descente peut se faire tête en haut ou tête en bas, mais toujours en face ou à côté du moniteur.	Descendre le long du mouillage ou d'un pendeur.
Décapeler en surface (bateau 1 ou 2). Savoir remonter équipé (masque sur les yeux et embout en bouche) à une échelle (bateau 2).	Choix de la technique laissée à l'appréciation du moniteur en fonction du gabarit du jeune et de l'état de la mer.	Gonfler le gilet, passer sa bouteille au bateau. Sécurité pour soi et pour autrui. Ne pas rester sous l'échelle et remonter lorsque l'échelle est dégagée.
Connaître quelques termes marins et savoir faire quelques nœuds marins.	Connaissance limitée au vocabulaire couramment utilisé sur les bateaux de plongée.	Connaître le nœud plat, le nœud en huit, et le tour mort avec 2 demi-clés. Reconnaître le pavillon de plongée. Savoir situer bâbord, tribord, poupe, proue, mouillage.
Connaître et appliquer les consignes de sécurité sur un bateau. Tenir compte des consignes du pilote.	Le comportement du jeune plongeur ne doit pas être une gêne pour les autres ou un danger pour lui. Acquisition d'un comportement responsable.	Ne pas se pencher par-dessus bord, ni garder sa ceinture de lest pendant le trajet. Regrouper son matériel et l'immobiliser (bateau 1 et 2). Rester bien assis à l'intérieur (bateau 1). Ne pas courir ou se déplacer (bateau 2).

## QUALIFICATION « AIDE-MONITEUR »

Le jeune plongeur possède une certaine expérience en matière de plongée et manifeste une aptitude à aider les autres plongeurs moins expérimentés.  
Le plongeur d'or est requis.

Il apporte, exclusivement sous le contrôle de son moniteur, une aide efficace aux autres plongeurs et joue comme un relais du moniteur auprès des jeunes.

Cette qualification ne confère aucune autonomie au jeune en matière d'enseignement : elle est exclusivement mise en œuvre sous la responsabilité du moniteur qui en délimite le champ d'application.

Il n'y a pas de cadre particulier (milieu naturel ou artificiel) pour valider cette qualification.

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Préparation du matériel.	Le jeune apporte son aide aux autres plongeurs dans le cadre de leur préparation matérielle et plus généralement dans la mise en œuvre d'une séance.	L'aide moniteur est associé à la préparation du matériel. Il s'implique dans la préparation : le moniteur peut lui demander d'apporter son aide dans la réalisation de toutes tâches liées au matériel.
Préparation de la plongée.	Le jeune apporte son aide aux autres plongeurs dans le cadre de leur préparation de la plongée.	Sur consigne du moniteur, il rappelle l'ordre d'équipement, relève les éventuelles difficultés des plongeurs, apporte son aide et signale les problèmes à son moniteur.
Déroulement d'une plongée ou d'une séance.  Respect et suivi des consignes du moniteur.	L'aide moniteur est un relais des consignes du moniteur.	Il joue un rôle structurant dans la palanquée en « fermant » cette dernière (serre-file). Il signale les problèmes et apporte son soutien à ses coéquipiers.
Mise à l'eau et sortie.	L'aide moniteur est un relais des consignes du moniteur.	L'aide moniteur agit conformément aux directives du moniteur et apporte son soutien à ses coéquipiers.
Assistance au déséquipement des coéquipiers.	Le jeune apporte son aide aux autres plongeurs dans le cadre de leur déséquipement (ordre, organisation, préparation de la plongée suivante).	Sur consigne du moniteur, il aide les autres plongeurs, relève les éventuelles difficultés des plongeurs, apporte son aide et signale les problèmes à son moniteur.
Après plongée. Entretien du matériel.	Le jeune apporte son aide aux autres plongeurs et participe aux tâches liées au matériel.	L'aide moniteur est associé au rangement du matériel. Il s'implique à bon escient dans l'organisation : le moniteur peut lui demander d'apporter son aide dans l'après plongée.

## **CURSUS « ADOLESCENTS »**

Les jeunes plongeurs continuent leur parcours à travers les Niveaux 1 et 2 du cursus adultes.

Le Niveau 1 est accessible habituellement aux jeunes à partir de 14 ans et 12 ans sous conditions.

Le Niveau 2 est accessible à partir de 16 ans.

Les prérogatives de ces deux niveaux sont précisées dans le manuel de formation technique. Les jeunes plongeurs ne peuvent toutefois évoluer en autonomie qu'à compter de leur majorité.



FFESSM	Commission Technique Nationale	Manuel de Formation Technique
--------	--------------------------------	-------------------------------

## MODIFICATIONS DEPUIS LE 22/11/2013 :

### Page 1

Le 24 août 2015

Modification pour la délivrance du certificat médical pour l'entrée en formation des mineurs de 12 à 14 ans.

### Page 1

Le 7 novembre 2017 : Modification du contrôle médical