

Formation niveau 3 FFESSM

Objectif

Former des plongeurs autonome sur l'espace lointain:

Le plongeur autonome niveau III doit posséder les compétences qui lui permettent d'évoluer de manière autonome.

Les plongeurs majeurs de Niveau III sont, sur décision du Directeur de Plongée, autorisés à plonger en autonomie. En son absence, ils choisissent le lieu, l'organisation et les paramètres de plongée.

ORGANISATION GENERALE

- ✓ L'acquisition de chacune des compétences 1 à 6 doit se faire au sein d'une même équipe pédagogique; il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes.
- ✓ les validations de toutes les compétences pratiques (1 à 5) doivent se dérouler en milieu naturel (mer, lac, carrière, etc...) à l'exclusion des piscines et fosses de plongée quelle qu'en soit leur profondeur.
- ✓ Les candidats disposent d'un délai de 15 mois pour acquérir l'ensemble des 6 compétences.
- ✓ Sous la forme d'un examen ponctuel, le jury devra être identique à celui habilité à évaluer les capacités constitutives des 6 compétences.

Qui est concerné ?

Tout plongeur autonome régulièrement inscrit au Club Plongée du TIS, satisfaisant aux conditions de candidature de la fédération.

CONDITIONS DE CANDIDATURE

1. Être titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
2. Être âgé de 18 ans au moins.
3. Être titulaire du niveau II de la F.F.E.S.S.M ou d'un brevet ou attestation admis en équivalence.
4. Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique établi depuis moins de 1 an, et délivré par un médecin fédéral ou titulaire du C.E.S de médecine du sport (capacité ou DU), médecin hyperbare ou médecin de la plongée.
5. Être titulaire du RIFAP ou d'un diplôme admis en équivalence.

Savoir faire à acquérir ?

Compétence n° 1 : UTILISER LE MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> - Identiques à ceux du niveau II, mais la gamme des matériels maîtrisés inclura obligatoirement: - l'ordinateur de plongée du point de vue de l'utilisation. - le matériel utilisé par les autres plongeurs - le parachute de palier. - la mise en place du bloc de palier (air ou O2 ou narghilé). - la mise en place de penneurs, lignes dérivantes... 	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifier que l'élève est autonome dans la planification de l'utilisation du matériel pour tous les plongeurs de sa palanquée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le critère important est l'efficacité que l'on constatera tout au long des séances de pratique. - Vérification réciproque de la présence du matériel obligatoire. - Souci d'organiser la décompression selon les diverses tables et ordinateurs simultanément présents au sein de la palanquée.
<ul style="list-style-type: none"> - Matelotage. - L'entretien courant : le plongeur niveau III doit connaître la conduite à tenir face aux pannes les plus fréquentes. Il doit savoir équiper un 1^{er} étage de détendeur de ses accessoires. 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le noeud de chaise, ainsi que le tour mort et 2 demi clés. - Un plongeur n'a pas à savoir réparer lui même son matériel ni à le démonter. Il doit cependant savoir monter ou déplacer un direct-système, un manomètre HP, un émetteur d'ordinateur; il doit pouvoir changer tout joint accessible. 	

Savoir faire à acquérir ?

Compétence n° 2 : IMMERSIONS ET RETOUR EN SURFACE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> - Techniques d'immersion et de descente sur un fond dans l'espace lointain. Adaptation à la plongée profonde des techniques acquises au niveau 2. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mise à l'eau et immersion sans perte de temps en respectant la cohésion de la palanquée. 	<ul style="list-style-type: none"> - La vitesse n'est pas un critère majeur. L'adaptation aux circonstances est prépondérante : vitesse, rectitude, orientation, cohésion. Equilibrage des oreilles.
<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise des vitesses de remontée. Adaptabilité à celle des partenaires de la palanquée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cette maîtrise doit être vérifiée dans toutes les circonstances. 	<ul style="list-style-type: none"> - La cohésion de la palanquée en phase de remontée est fondamentale.
<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise d'un palier dans toutes les circonstances. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pleine eau, pendeur, narghilé, parachute. 	<ul style="list-style-type: none"> - Strict respect de la profondeur plafond; faible variation en dessous (moins de 1 mètre).

Savoir faire à acquérir ?

Compétence n° 3 : MAITRISE DE LA VENTILATION DANS L'ESPACE LOINTAIN

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Maîtrise de l'équilibre, de la ventilation et de la propulsion dans l'espace lointain.	- Adaptation de sa ventilation à la profondeur.	- L'essoufflement ne doit pas survenir dans les conditions usuelles
- Lâcher et reprise d'embout à 40 mètres	- Vérifier si la situation de plongée profonde n'a pas d'incidence sur cette manoeuvre.	- Réalisation calme. Expiration avant reprise du détendeur.
- Vidage de masque à 40 mètres précédé de plusieurs cycles ventilatoires.	- C'est l'élève qui enlève son masque sans délai sur le signe du moniteur.	- Attitude calme avec maîtrise du niveau d'immersion.
- Maîtrise de l'équilibre par le système gonflable de stabilisation et par le poumon ballast à 40 mètres.	- Doit être vérifiée dans l'ensemble des situations de pratique.	- Un léger palmage est acceptable. - Le niveau d'immersion doit très peu varier.

Savoir faire à acquérir ?

Compétence n° 4 : DANS L'ESPACE LOINTAIN, REACTION AUX SITUATIONS

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Communication entre plongeurs	- Le plongeur doit connaître les signes normalisés de la FFESSM.	- Rapidité d'interprétation et clarté dans l'exécution des signes à 40 mètres.
- Réaction à la panne d'air avec maîtrise de 2 techniques : - utilisation du second détendeur - échange d'un même embout, avec respect de la procédure de remontée.	- Tous les échanges d'embout se font en simulation. Ils ont plus un but de contrôle de la maîtrise technique qu'un côté réaliste, la sécurité dans l'autonomie passant par l'usage du second détendeur.	- Efficacité sans perte de temps ni précipitation. Maîtrise simultanée des autres éléments: profondeur, vitesse de remontée.
- Réaction à l'essoufflement et à toute situation nécessitant une assistance ou un sauvetage de 40 mètres.	- Différentes prises sont enseignées; l'utilisation du système gonflable de stabilisation est obligatoire. On insistera sur l'adéquation de la réponse par rapport à la gravité de l'incident.	- Mêmes critères que ci-dessus; l'usage des palmes en complément est toléré à condition que le palmage ne devienne pas le moteur essentiel de la remontée.

Savoir faire à acquérir ?

Compétence n° 5 : AUTONOMIE DANS L'ESPACE LOINTAIN

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Vérifications et contrôles avant la plongée; logistique en l'absence d'encadrement.	- Ces vérifications concernent le plongeur mais aussi l'équipement et les connaissances des autres partenaires de la palanquée.	- Absence d'incident dû à l'équipement durant la plongée; capacité à s'adapter en cas d'imprévu.
- Organisation et conduite dans la palanquée, planification du profil de plongée, de l'air, du retour, de la successive ou consécutive éventuelle.	- Respect des consignes données par l'éventuel directeur de plongée. - Capacité à établir conjointement avec ses coéquipiers les conditions de la plongée et à les respecter. - Capacité à s'adapter dans le sens de la sécurité en cas d'imprévu.	- Absence d'incidents dûs à la gestion de l'air, au profil de plongée, à une remontée rapide.
- Orientation au cours de la plongée avec ou sans instrument.	- Le plongeur pourra utiliser les moyens d'orientation adaptés aux conditions du milieu, et connaîtra l'utilisation du compas.	- Le critère est l'efficacité de l'orientation, c'est à dire le retour à l'endroit prévu dans le temps prévu.

Savoir faire à acquérir ?

Compétence n° 6 : CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Symptômes, prévention, conduite à tenir pour l'ensemble des accidents pouvant survenir dans le cadre des activités de plongée.	- Le plongeur niveau III n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront. L'accident de décompression sera particulièrement développé.	- Evaluation par écrit ou par oral.
- Utilisation des tables MN 90. - Gestion de l'air	- Les problèmes doivent rester réalistes et correspondre à la pratique. L'utilisation des tables en altitude peut être enseignée.	- L'évaluation est réalisée par écrit, éventuellement en situation (planchettes et tables à bord).
- Utilisation des ordinateurs de plongée. - Planification de la plongée lorsque coexistent plusieurs méthodes de décompression.	- Il s'agit surtout de préciser les conditions d'emploi et les limites de leur utilisation. - Impérativement la solution adoptée doit permettre le maintien de la cohésion de la palanquée.	- Evaluation par écrit ou par oral.
- Réglementation concernant: -la protection du milieu -le matériel et les blocs. -les prérogatives du niveau III -le droit civil et pénal et la notion de responsabilité -la législation des bateaux -l'arrêté 1998 en ce qui concerne l'armement spécifique plongée.		- Evaluation par écrit ou par oral.

Savoir faire à acquérir ?

Compétence : Réactions et interventions face à un accident de plongée

	Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
1	Communication entre plongeurs lors d'un accident de plongée.	Connaissance des signes normalisés de la FFESSM et réponses adaptées aux circonstances de l'accident.	Rapidité d'intervention et prise en charge de l'accidenté.
2	Mise en sécurité de l'accidenté.	Réaliser une technique de tractage puis de hissage sûre et adaptée à l'embarcation utilisée, pour mettre l'accidenté hors d'eau et le débarrasser de toute entrave aux fonctions vitales	Maîtrise du tractage, maîtrise du hissage, mise en sûreté de l'accidenté.
3	Récupération des plongeurs de la palanquée.	Vérifier la composition de la palanquée, relever ses paramètres de plongée, et assurer le regroupement du matériel de celle-ci.	Le plongeur doit recueillir le maximum d'éléments permettant la prise en charge et la surveillance de la palanquée.
4	Coordination et partage des différentes opérations liées à l'accident.	Rôle de chacun en fonction des compétences présentes. Assurer la liaison entre les divers intervenants.	Maîtriser la gestion de crise.
5	Prise en compte des malaises de la victime et évaluation des fonctions vitales	Reconnaissance des signes liés aux accidents de plongée et surveillance	Le plongeur doit rassurer, interroger et analyser les détresses de la victime. Il doit surveiller l'évolution de l'état de la victime.
6	Mise en œuvre des techniques adaptées à l'état de la victime.	Respect des recommandations de la Commission Médicale et de Prévention Nationale en matière d'accidents, dont : - Ranimation cardio-ventilatoire - Inhalation - Insufflation O ₂ à 100% à 15 litres par minute - Eau et aspirine 500 mg maximum en une prise, sauf allergie à l'aspirine ou refus de l'accidenté.	Application des techniques.
7	Appel aux secours. Passation des informations aux urgences et suivi	Adaptation des procédures d'appel aux conditions de pratique de l'activité. En mer : connaissance des procédures d'appel par moyen maritime (VHF)	Transmission auprès des organismes de secours adaptés (en mer : CROSS) des éléments concernant la victime et la situation de l'accident

Moyens ?

– Entraînement en Piscine

La formation pratique requiert un grand nombre de plongées techniques dans l'espace lointain pour lesquelles une bonne forme physique est indispensable..

- Piscine Nakache le Mercredi soir de 20h45 à 22h15 hors vacances scolaires.

– La plongée autonome en théorie

Les cours théoriques permettent de comprendre les limites liés à la plongée sub-aquatique et prépare la pratique des exercices.

- Un examen se déroulera le 25 Mars 04 ayant pour sujet:
 - Table de Plongée MN90
 - Calculs Physiques de flottabilité et autonomie.
- Le reste du programme théorique sera travaillé sur place sur une base de formation continue.

– La mise en pratique

- RIFAP le 20/21 Mars 2004
- 1 semaine bloquée à Saint Raphaël du 03/04/04 au 11/04/03.
- Il est **très fortement** recommandé d'avoir pratiqué la plongée au moins une fois en début d'année (milieu naturel ou fosse) .

Calendrier

2004																													
JANVIER			FEBVIER			MARS			AVRIL			MAI			JUN			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE					
V	1		D	1		L	1		J	1		S	1	TIS: Expto ROSAS	M	1		M	1		V	1		V	1		L	1	
V	2		L	2		M	2		V	2		D	2		M	2	PISCINE	M	2		S	2		S	2		M	2	
S	3		M	3		M	3	PISCINE	S	3		L	3		J	3		J	3		S	3		S	3		M	3	
D	4		M	4	PISCINE	J	4	Théorie N2	D	4		M	4		V	4		S	4		L	4		L	4		J	4	
M	5		J	5	Théorie N2	V	5		L	5		M	5	PISCINE	M	5		S	5		M	5	THAV Semaine Expto (K.Louis)	V	5		V	5	
M	6		V	6		S	6	Ritap Niveau3/4	M	6		J	6	Fosse N1 19h30-20h30	D	6		M	6		M	6		S	6		S	6	
J	7	PISCINE	S	7		D	7		M	7	Semaine Niveau 3 à Saint Raphael	V	7		M	7		J	7		J	7		L	7		D	7	
J	8	Théorie N2	D	8		L	8		J	8		S	8		M	8		M	8		V	8		V	8		L	8	
V	9		L	9		M	9	Fosse N2 19h30-20h30	V	9		D	9		M	9	PISCINE	M	9		S	9		S	9		M	9	
S	10		M	10		M	10	PISCINE	S	10		L	10		J	10		J	10		L	10		L	10		M	10	
D	11		M	11		J	11		D	11		M	11		V	11		M	11		S	11	TIS: Expto Puerto de la Selva	L	11		J	11	
L	12		J	12	Théorie N2	V	12		L	12		M	12	PISCINE	S	12		D	12		L	12		M	12		V	12	
M	13		V	13		S	13	WE TECH N2/N4 à Cerbère	M	13		J	13		D	13		M	13		M	13		M	13		S	13	TIS: Expto La Ionde les Maures
M	14	PISCINE	S	14		D	14		J	14		V	14		M	14		M	14		J	14		J	14		D	14	
V	15	Théorie N2	D	15		L	15	TIS Mer rouge :	J	15	Exam Théorique N2	S	15	WE TECH N2/N4 à Cerbère	M	15		M	15		M	15		M	15		L	15	
V	16		L	16		M	16		V	16		D	16		M	16	PISCINE	M	16		S	16		S	16		M	16	
S	17		M	17		M	17	PISCINE	S	17	WE TECH N2/N4 à Cerbère	L	17		J	17		V	17		D	17		D	17		M	17	
D	18		M	18		J	18		D	18		M	18		M	18		V	18	THAV Croisière ISADORA (Ph. Wagner)	L	18		L	18		J	18	
L	19		J	19	Théorie N2	V	19	croisière tombant épaves	L	19		M	19	PISCINE	S	19		S	19		M	19		M	19		V	19	
M	20		V	20		S	20		M	20	Fosse N1 19h30-20h30	J	20		D	20		L	20		M	20		M	20		S	20	
M	21	PISCINE	S	21		D	21		M	21	PISCINE	V	21		M	21	TIS: Expto Marseilles	L	21		M	21		J	21		D	21	
J	22	Théorie N2	D	22		L	22		J	22	QCM Théorie N1	S	22		M	22		M	22		V	22		V	22		L	22	
V	23		L	23		M	23	Fosse N2 19h30-20h30	V	23		D	23		M	23	PISCINE	M	23		S	23		S	23		M	23	
S	24		M	24	Fosse N2 19h30-20h30	M	24	PISCINE	S	24		L	24		J	24		V	24		D	24		D	24		M	24	
D	25		M	25	PISCINE	J	25	Exam Théorie N3	D	25		M	25		V	25		S	25		L	25		L	25		V	25	
M	26		J	26	Théorie N2	V	26		L	26		M	26	PISCINE	S	26		M	26		M	26		M	26		V	26	
M	27		V	27		S	27	WE TECH N2/N4 à Cerbère	M	27		J	27		D	27		S	27	TIS: Expto Cala Morjoi	D	27		L	27		M	27	
M	28	PISCINE	S	28		D	28		M	28	PISCINE	V	28		M	28		M	28		L	28		L	28		D	28	
V	29		D	29		L	29		J	29		S	29		M	29		M	29		V	29		V	29		L	29	
V	30		M	30		M	30		V	30		D	30		M	30	PISCINE	M	30		S	30		S	30		M	30	
S	31		M	31	PISCINE	M	31		L	31		L	31		M	31		M	31		D	31		D	31		M	31	

En Pratique

Encadrent: Thierry ; Stéphanie ; Didier
Responsable Formation/ Président du Jury: Thierry

Fosse de l'Argonaute:

Au minimum une fosse est fortement recommandée avant de participer à cette sortie technique.

Semaine Saint Raphaël

responsable: tbd

Théorie :

Examen préliminaire le 35/03/04 au CE THAV, 105 av général Eisenhower .

Complément sur la base d'une formation continue le soir pendant la semaine technique.

RIFAP :

UC 5-6 le WE 6-7 mars 2004 sous la responsabilité de Thierry.

Le reste des UC sera validés pendant la semaine technique à Saint raphael.