

STAGE D'INITIATION

OBJECTIFS :

Ils sont simples : il s'agit de faire découvrir à un plongeur de **niveau II**, un milieu nouveau avec des règles de conduite différentes de ses habitudes.

Il devra s'habituer à un nouveau matériel et intégrer des règles de sécurité parfois en contradiction avec son vécu.

DUREE :

Fonction de la formule choisie : 2 jours séparés ou regroupés mais il comportera un nombre de plongées compris entre 2 et 4.

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 un stage d'initiation est le niveau II de la FFESSM. Il doit être confirmé par une pratique effective et le stagiaire doit être majeur.

PARTICULARITES DE L'INITIATION :

Il est important de pointer et de contrôler les compétences sur lesquelles on va s'appuyer pour l'initiation, mais aussi de bien marquer les différences avec la plongée mer : notion de palanquée avec le formateur devant, remontée bouée en cas de problème, ceinture largable, etc.

LES NOUVELLES COMPETENCES A DEVELOPPER :

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

Ces compétences seront essentiellement axées sur des « savoirs » et des « savoir faire », laissant au stage de perfectionnement la mise en place des « savoir être » afin d'aller vers l'autonomie et la réaction aux situations inhabituelles.

Utiliser le matériel spécifique

Connaissances, savoir-faire et savoir-être.	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Savoir utiliser le matériel en double, sa flottabilité.	Il s'agit de vérifier que le plongeur est autonome dans l'utilisation de son matériel	La stabilité dans l'eau, l'aquaticité. Le matériel doit être retrouvé et manipulé avec facilité
Choisir le lestage adapté	Le lestage doit correspondre au nouveau matériel	Le lestage doit être correct aux profondeurs atteintes, associé à l'utilisation de la flottabilité
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 cadre 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
Echange régulier des détendeurs	Les détendeurs devront être échangés d'une seule main	La pression des deux blocs est toujours très voisine
Vérification de la pression des blocs en plongée	Les pressions seront systématiquement égales au départ	La consigne de demi-tour est bien respectée

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 DES PLONGEES D'INITIATION :

Les plongées d'initiation sont les premières incursions dans le milieu souterrain, en conséquence la présentation théorique devra être succincte tout en respectant la sécurité afin de se consacrer aux objectifs essentiels de ces séances :

- ✓ découverte de nouveautés ; matériel, techniques, sensations et environnement.
- ✓ plaisir de la découverte

- La préparation de la plongée peut se dérouler de la façon suivante :
 - ✓ présentation générale du matériel individuel et des règles de redondance :
 - scaphandre
 - casque et éclairage,
 - ceinture fixe,
 - accessoires habituels incluant un instrument de coupe, un instrument d'orientation et un touret de sécurité (50 m. de fil minimum),
 - notion d'équipement lisse et protégé des chocs.
 - ✓ présentation de la cavité :
 - caractéristiques techniques, géologiques,
 - ✓ règles de sécurité :
 - suivi du fil,
 - gestion de l'air,
 - vitesse de progression

- 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 formateur en respectant la règle du 1/4
 - ✓ le fil doit être unique et correctement posé
 - ✓ le formateur suit 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 chaque plongée.

CARACTERISTIQUES DES SIPHONS UTILISES :

- le siphon doit être suffisamment large et clair pour permettre une intervention de l'encadrant.
- la profondeur maximale atteinte ne doit pas dépasser -30 m
- la longueur parcourue à l'aller ne doit pas dépasser 250 m
- la plongée ne doit pas nécessiter de palier en dehors d'éventuels paliers de sécurité
- l'accès à du post siphon ne doit être envisagé que si cet accès ne nécessite aucune technique spéléologique

ENCADREMENT :

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. Un stagiaire cadre peut être ajouté avec les Formateurs de Plongée Souterraine 2.