

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'ÉTUDES ET  
DE SPORTS  
SOUS-MARINS



TECHNIQUE

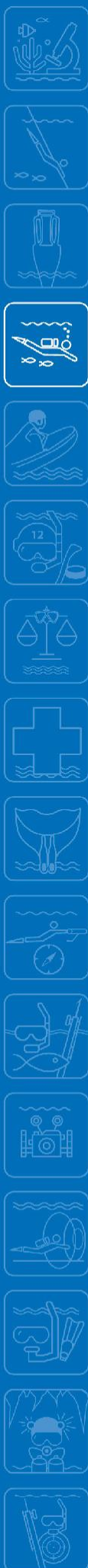
MANUEL DE FORMATION TECHNIQUE  
CURSUS JEUNES BULLES |  
JEUNES PLONGEURS | ADOLESCENTS

---

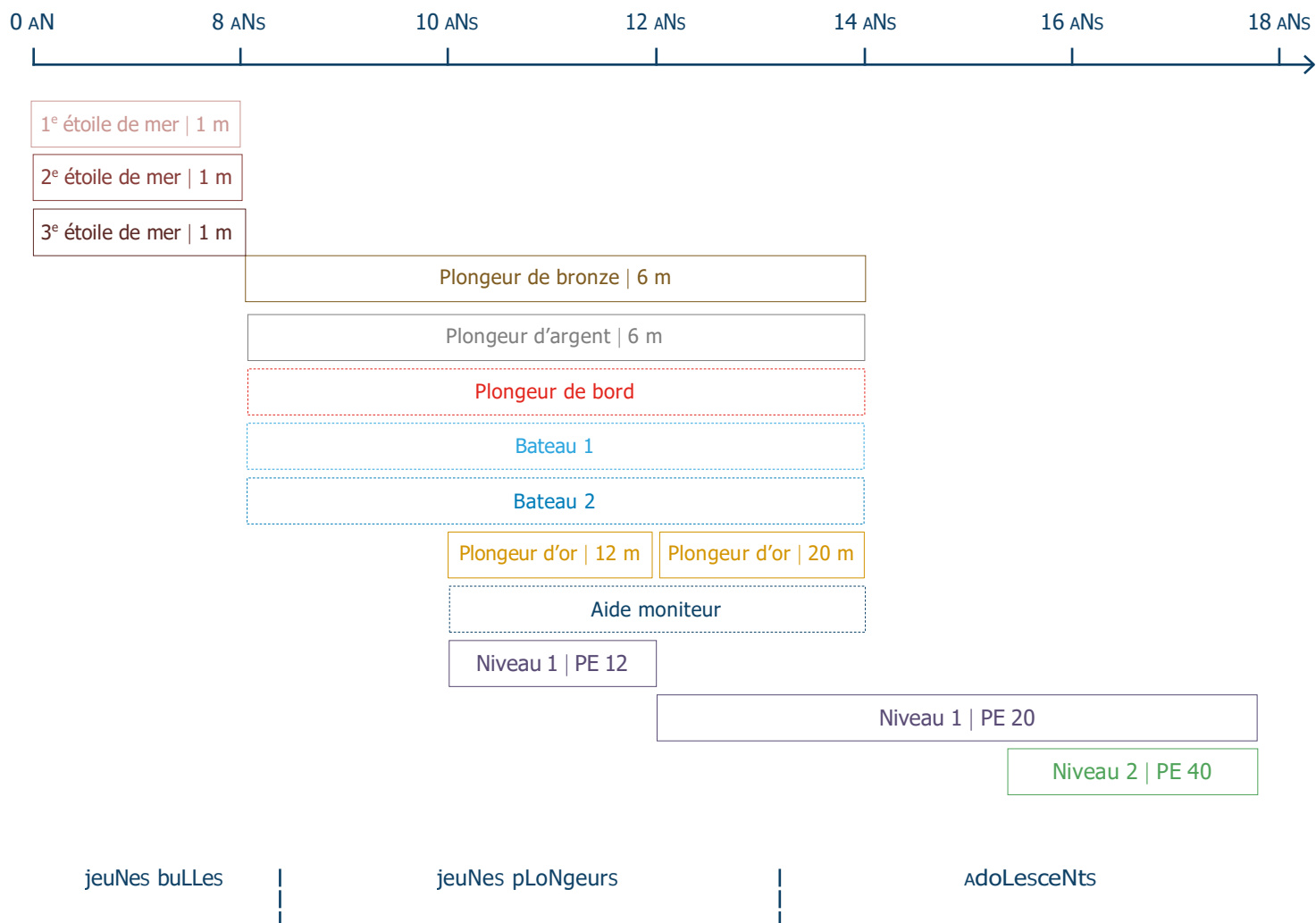
COMMISSION  
TECHNIQUE NATIONALE

FFESSM

VERSION OCTOBRE 2022



**BREVETS ET QUALIFICATIONS JEUNES**



**pas de prérogative d'autoNomie**



**RÈGLES DE DÉLIVRANCE**

**CONDITIONS DE PRATIQUES**

**JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP**

**CONDITIONS D'ÉVOLUTION ET D'ENCADREMENT**

## — RÈGLES D'ORGANISATION ET DE DÉLIVRANCE

Les cursus « **jeunes bulles** » et « **jeunes plongeurs** » sont destinés aux mineurs de moins de 14 ans. 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.

Les plongeurs peuvent accéder, selon leur compétence et leur âge, à six brevets et quatre qualifications :

- 3 brevets sans scaphandre (cursus « *jeunes bulles* ») : 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> étoile de mer (sans âge minimum)
- 3 brevets avec scaphandre (cursus « *jeunes plongeurs* ») : plongeur de bronze, plongeur d'argent (à partir de 8 ans) ; plongeur d'or (à partir de 10 ans).
- 4 qualifications (cursus « *jeunes plongeurs* ») : plongeur du bord, bateau 1, bateau 2 et aide moniteur.

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).

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 brevets 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](http://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.



## — CONDITIONS DE PRATIQUE

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 1<sup>o</sup> étoile qui est un niveau de découverte*)
- un certificat d'absence de contre-indication à la plongée conforme à la réglementation fédérale en vigueur, se référer au chapitre « généralités » du manuel de formation technique

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 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.

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 ...*).

## — JEUNE EN SITUATION DE HANDICAP

Un jeune plongeur en situation de handicap peut intégrer les cursus « **jeunes bulles** » et « **jeunes plongeurs** » en utilisant les dispositions fédérales et règlementaires à disposition :

1. l'encadrement doit être réalisé par un enseignant titulaire de la formation qualification HANDISUB
2. la réalisation des actes techniques peut être réalisée grâce à l'aide d'une assistance en encadrement (*en référence à l'article A. 322-77 du Code du Sport, « les personnes en situation de handicap peuvent bénéficier, dans l'espace de 0 à 40 mètres, d'une assistance adaptée en encadrement ou en matériel pour évoluer en palanquée encadrée en justifiant des aptitudes PE-12 à PE-40 et, le cas échéant, des aptitudes à plonger au nitrox »*).



## — CONDITIONS D'ÉVOLUTION ET D'ENCADREMENT

Espace d'évolution	Âge des plongeurs	Niveau de pratique	Compétence min. de l'encadrant	Effectif max. de la palanquée hors encadrant
0-1 mètre Plongée libre Rando. sub.	< 8 ans	1 <sup>e</sup> étoile de mer	E1 ou guide de rando. sub. en exploration*	8
		2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> étoile de mer		
0-2 mètres	8-10 ans	Baptême	E1	1
0-3 mètres	10-14 ans			
0-6 mètres	8-14 ans	Formation plongeur de bronze	E1	1 (2 en fin de formation)
		Plongeur de bronze	E1	2
		Plongeur d'argent	E1 ou GP en exploration	2+1 plongeur P1 minimum ou 1+2 P1
0-12 mètres	10-12 ans	Plongeur d'or	E2 ou GP en exploration	2+1 plongeur P1 minimum ou 1+2 P1
0-20 mètres	12-14 ans			

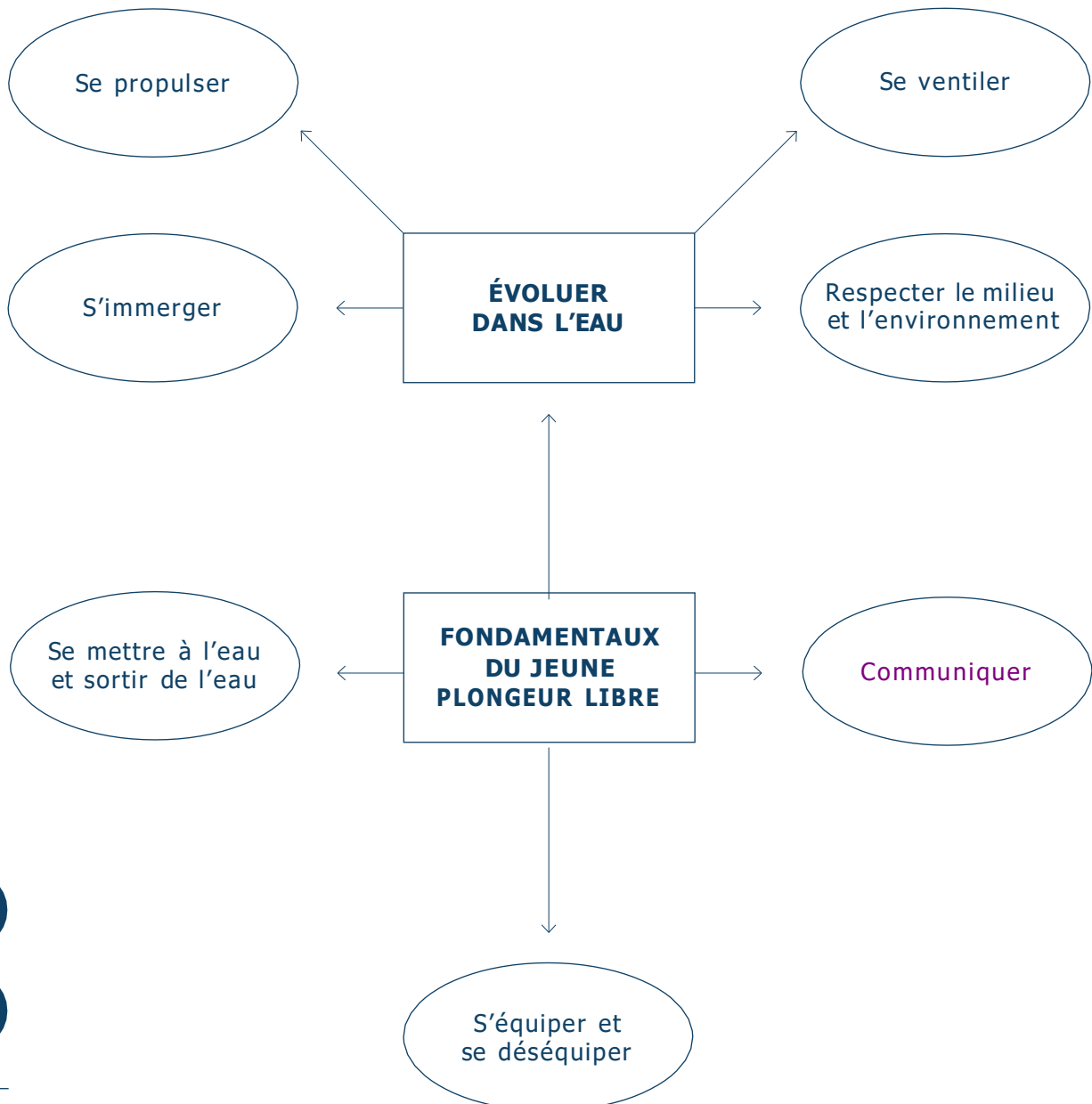
\* En référence aux dispositions prévues pour la randonnée subaquatique dans le manuel de formation technique, un entraîneur apnée ou un initiateur de pêche sous-marine peut assurer les fonctions de guide de « rando. sub. » dans le dispositif mentionné ci-dessus.

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.



**JEUNES BULLES**  
1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> ÉTOILE DE MER



## — JEUNES BULLES – PLONGÉE LIBRE

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 « **jeunes bulles** » s'adresse aux jeunes plongeurs en préparation à la plongée scaphandre. Il peut également être pratiqué par tous sans usage de scaphandre. Aucun prérequis n'est nécessaire. L'enfant ou le pratiquant doit néanmoins montrer un vrai engouement pour l'eau.

Le cursus « jeunes bulles » 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.

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*).

Le niveau minimal de l'encadrement est E1 ou guide de rando. sub.

Trois niveaux sont déterminés en fonction de l'habileté des pratiquants : 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> étoile de mer.

- La 1<sup>ère</sup> étoile de mer est une initiation à l'évolution en surface et une découverte de l'espace « sous l'eau ». Le jeune découvre l'équipement « palmes, masque et tuba ». Il se déplace sur de courtes distances en surface à l'aide des palmes pour réaliser un petit parcours balisé et peut être équipé pour cela d'une aide à la flottabilité (*ceinture, planche, bouée, ...*). Savoir nager correctement n'est pas un préalable. L'enfant commence à évoluer au tuba et arrive à le vider en surface, il met la tête dans l'eau avec le masque.
- La 2<sup>ème</sup> étoile de mer est un perfectionnement à l'évolution en PMT en surface et sous l'eau. Le jeune approfondit sa maîtrise autonome du matériel. Il augmente sa capacité à évoluer sur et sous l'eau : il va chercher un ou plusieurs objets sous l'eau et s'appuie de moins en moins sur des aides à la flottabilité. Il sait faire de courtes apnées, évolue au tuba et arrive à le vider en surface.
- La 3<sup>ème</sup> étoile de mer correspond à une maîtrise de l'évolution sous-marine en PMT dans l'espace 0-1 mètre. Le jeune s'équipe seul. Il sait nager en surface et sous l'eau à l'aide des palmes, masque, tuba en bouche. Il se déplace sur 25 mètres sans bouée ni flotteur en maîtrisant une nage. Il réalise un parcours en alternant surface et courtes apnées, avec passage dans un cerceau situé à un mètre de profondeur.



## PROPOSITION DE FICHE DE SUIVI ET D'ÉVALUATION ÉTOILES DE MER

NOM :

PRÉNOM :

— Compétence	S1	S2	S3	S4
S'équiper et se déséquiper				
Se mettre à l'eau et en sortir				
Évoluer dans l'eau - S'immerger				
Évoluer dans l'eau - Se propulser				
Évoluer dans l'eau - Se ventiler				
Communiquer				
Respecter le milieu et l'environnement				

L'évaluation des compétences se fait en contrôle continu. Le niveau est validé lorsque toutes les compétences sont acquises.



**Cette fiche n'a aucun caractère obligatoire, elle est modulable et il appartient au moniteur de l'adapter pour sa propre utilisation.**



JP

VALIDÉ LE :

NOM ET SIGNATURE DU MONITEUR :



## — S'ÉQUIPER ET SE DÉSEQUIPER

**Compétence attendue** — le jeune est progressivement capable de mettre en œuvre son équipement seul, de participer au rinçage et au rangement.

1 — Technique	
Etoile de mer 1	Le jeune découvre le matériel PMT, identifie les différents éléments.
Etoile de mer 2	Le jeune a de moins en moins besoin d'aide pour s'équiper, se déséquiper.
Etoile de mer 3	Le jeune prépare son matériel, s'équipe et se déséquipe seul. Il participe activement au rinçage et au rangement.

2 — Comportement
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le jeune est progressivement de plus en plus autonome dans la mise en œuvre et l'utilisation du matériel.</li> <li>Il respecte les consignes du moniteur.</li> </ul>

3 — Théorie
Les connaissances sont pratiques, liées au matériel utilisé et sont apportées pour répondre à la curiosité naturelle des jeunes.



### Modalités d'évaluation :

**Le jeune est capable de gérer son équipement de façon de plus en plus autonome. Il est progressivement capable de s'équiper au sec, d'aider activement au rinçage et au rangement. Il prend soin de son matériel.**

## — SE METTRE A L'EAU ET SORTIR DE L'EAU

**Compétence attendue** — le jeune est capable de se mettre à l'eau et d'en sortir en sécurité en suivant les modalités définies par le moniteur.

1 — Technique	
Etoile de mer 1	Le jeune entre dans l'eau et en sort progressivement en PMT ( <i>départ plage ou échelle</i> ).
Etoile de mer 2 et 3	Le jeune sait se mettre à l'eau plus directement ( <i>saut droit</i> ) en PMT. Il sort de l'eau en sécurité.

2 — Comportement
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le jeune se met à l'eau et en sort dans le souci de sa sécurité. Il est attentif et respecte les consignes du moniteur.</li> </ul>

3 — Théorie
Les connaissances sont pratiques et apportées pour répondre à la curiosité naturelle des jeunes. Elles sont portées sur la sensibilisation aux risques liés à la mise en œuvre des différentes techniques ( <i>chutes, percussion du bateau ou d'un autre plongeur</i> ).



### Modalités d'évaluation :

**Le jeune démontre sa capacité à se mettre à l'eau et à en sortir en PMT dans le respect des consignes du moniteur. Les techniques simples sont mises en œuvre. Les zones de mise à l'eau sont protégées.**

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - S'IMMERGER

**Compétence attendue** — Le jeune est capable de s'immerger selon la technique définie par le moniteur.

1 — Technique	
Étoile de mer 1	Le jeune immerge la tête sous l'eau. Il repère et prends des objets dans l'eau.
Étoile de mer 2	Le jeune réalise de courtes immersions. Il apprend à équilibrer ses oreilles. Il commence à s'immerger avec l'une des deux techniques ( <i>canard, phoque</i> ) en PMT. Il revient en surface et gère sa récupération
Étoile de mer 3	Le jeune enchaîne et alterne : immersion ( <i>en étant capable d'utiliser les deux techniques</i> ), courte apnée et retour en surface. Il ajuste son lestage si nécessaire ( <i>si shorty</i> ), avec l'aide du moniteur. Il équilibre ses oreilles avec l'une des différentes méthodes proposées ( <i>faire ressentir</i> ).

### 2 — Comportement

- Le jeune respecte les consignes données par le moniteur lors de l'immersion : il équilibre ses oreilles, sans forcer, lorsqu'il en ressent le besoin et il récupère en surface entre deux apnées.

### 3 — Théorie

L'attention est portée sur la prévention du barotraumatisme de l'oreille. Le jeune est sensibilisé fortement à l'équilibrage des oreilles par la présentation de plusieurs méthodes, dès lors que les apnées se répètent. Si Valsalva est retenu, le mot d'ordre est de ne pas forcer. Le moniteur répond à la curiosité naturelle des jeunes.

#### Modalités d'évaluation :

**Le jeune doit pouvoir progressivement utiliser les deux techniques du canard et du phoque en respectant les consignes du moniteur. Il doit être capable d'équilibrer ses oreilles lors de l'immersion.**



## — ÉVOLUER DANS L'EAU - SE PROPULSER

**Compétence attendue** — Le jeune assure progressivement ses déplacements en surface, sans appui, avec ou sans matériel.

1 — Technique	
Étoile de mer 1	Le jeune découvre la propulsion à l'aide des palmes, sans contrainte technique, seule la recherche d'une sensation d'appui est attendue. Il sait suivre un petit parcours balisé en surface.
Étoile de mer 2	Le jeune se déplace sur des distances courtes sans prendre d'appui. En libre, il utilise une technique de nage ( <i>crawl</i> , <i>brasse</i> ). En PMT, il utilise le palmage ventral.
Étoile de mer 3	Le jeune se maintient en surface et se déplace sur des distances moyennes sans prendre d'appui et sans essoufflement. En libre, il maîtrise une technique de nage ( <i>brasse</i> , <i>crawl</i> ). En PMT, il maîtrise le palmage de sustentation et le palmage ventral.

### 2 — Comportement

- Le jeune maîtrise ses émotions dans les zones où il n'a pas pied. Il sait gérer son effort, il a le souci de l'unité de la palanquée (*entraide et cohésion*).
- Il se maintient à proximité du moniteur en respectant les consignes données.

### 3 — Théorie

Le moniteur répond à la curiosité naturelle des jeunes, notamment au sujet des différents types de palmes.



#### Modalités d'évaluation :

**A l'étoile de mer 1, le jeune peut être équipé d'une ceinture de flottabilité ou d'un élément lui permettant de se maintenir en surface (planche, bouée ou autre). Les deux types de nage de surface (libre et PMT) doivent être évalués. Il faut progressivement emmener le jeune vers des zones où il n'a pas pied. Pour l'étoile de mer 2, les déplacements sont de l'ordre d'une dizaine de mètres. Pour l'étoile de mer 3, le jeune doit pouvoir parcourir 25 mètres en libre et 50 mètres en PMT. Il n'y a pas d'épreuve chronométrée, la capacité à effectuer un parcours en surface dans de bonnes conditions (absence d'appréhension et d'essoufflement) doit être le seul critère de performance.**

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - SE VENTILER

**Compétence attendue** — Le jeune évolue en surface et sur de courtes immersions en adaptant sa ventilation, il réagit sereinement à une entrée d'eau dans le tuba et le masque.

1 — Technique	
Étoile de mer 1 et 2	Le jeune ventile, tuba en bouche, sur plusieurs cycles respiratoires. Il sait vider le tuba en surface. Il réalise de courtes apnées inspiratoires tête sous l'eau.
Étoile de mer 3	Le jeune vide un masque partiellement rempli d'eau en apnée.

2 — Comportement	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A l'étoile de mer 1 et 2, le jeune commence à comprendre l'intérêt du tuba et des apnées pour explorer l'environnement.</li> <li>• A l'étoile de mer 3, le jeune adapte sa ventilation sur tuba à l'effort lors des déplacements. Il maintient la ventilation sur tuba sans stress avec un peu d'eau dans le masque. Il réalise des immersions en respectant les règles de base de l'apnée (<i>récupération, retrait du tuba si besoin, ...</i>).</li> </ul>	

3 — Théorie	
Les connaissances apportées sont pratiques et visent à prévenir les barotraumatismes et la noyade.	



### Modalités d'évaluation :

**Le jeune montre sa capacité à ventiler sur tuba, de façon régulière, sur des durées de plus en plus longues. Il vide son tuba suite à une immersion**

**A l'étoile de mer 3, le jeune ventile sur tuba pour parcourir 50 mètres en surface dans un contexte normal (sans courant).**

**Le jeune est capable de faire sans difficulté des déplacements en apnée sur quelques mètres en apnée inspiratoire.**

**A l'étoile de mer 3, le jeune est capable de vider son masque partiellement rempli d'eau en apnée et sans l'enlever. L'efficacité du vidage est visée.**

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT

**Compétence attendue** — Le jeune développe un intérêt pour l'environnement subaquatique, il adopte les bases d'une attitude éco-responsable avant et après la plongée.

### 1 — Technique

Etoile de mer 1, 2 et 3

Progressivement, le jeune se déplace sans appui, avec un palmage maîtrisé.

### 2 — Comportement

- Le jeune évolue en limitant son impact sur l'environnement. Il acquiert les bonnes habitudes notamment sur le rinçage du matériel.
- Le moniteur développe la capacité d'observation de l'enfant en exploitant sa curiosité naturelle. Il s'agit de développer l'intérêt de l'enfant pour le « sous l'eau ».

### 3 — Théorie

Connaissances apportées par la pratique et/ou le jeu, adaptées et liées à l'environnement de la plongée. Ouverture vers la biologie, la photo, la vidéo...  
En milieu naturel, quelques connaissances sur le milieu (*faune et flore courantes, risques et dangers du milieu*) et sur l'impact du plongeur sur le milieu (*respect de la tranquillité de la faune, absence de dégradation*).  
Début de sensibilisation aux bonnes pratiques de la Charte internationale du plongeur responsable.



#### Modalités d'évaluation :

**Au cours des plongées en milieu naturel, le comportement respectueux et responsable du jeune plongeur est évalué.**

## — COMMUNIQUER

**Compétence attendue** — Le jeune est en mesure de comprendre et d'échanger les informations utiles à la gestion de la plongée avec le moniteur et les autres plongeurs.

<b>1 — Technique</b>	
Étoile de mer 1	Initiation à la communication par les signes. Le jeune arrive à comprendre divers signes communs sous l'eau.
Étoile de mer 2	Maîtrise des signes permettant de se déplacer et d'évoluer sur des parcours aménagés : OK, direction, montée, descente, stop, regarder, ne pas toucher.
Étoile de mer 3	Maîtrise des signes usuels en plongée : ça ne va pas, j'ai froid, essoufflement, souffler, équilibrer les oreilles.

<b>2 — Comportement</b>
Le jeune est attentif et réactif, il prend l'initiative de communiquer sans attendre le questionnement du moniteur, il est rigoureux dans l'exécution des signes.

<b>3 — Théorie</b>
Connaissance des signes et des réponses possibles.

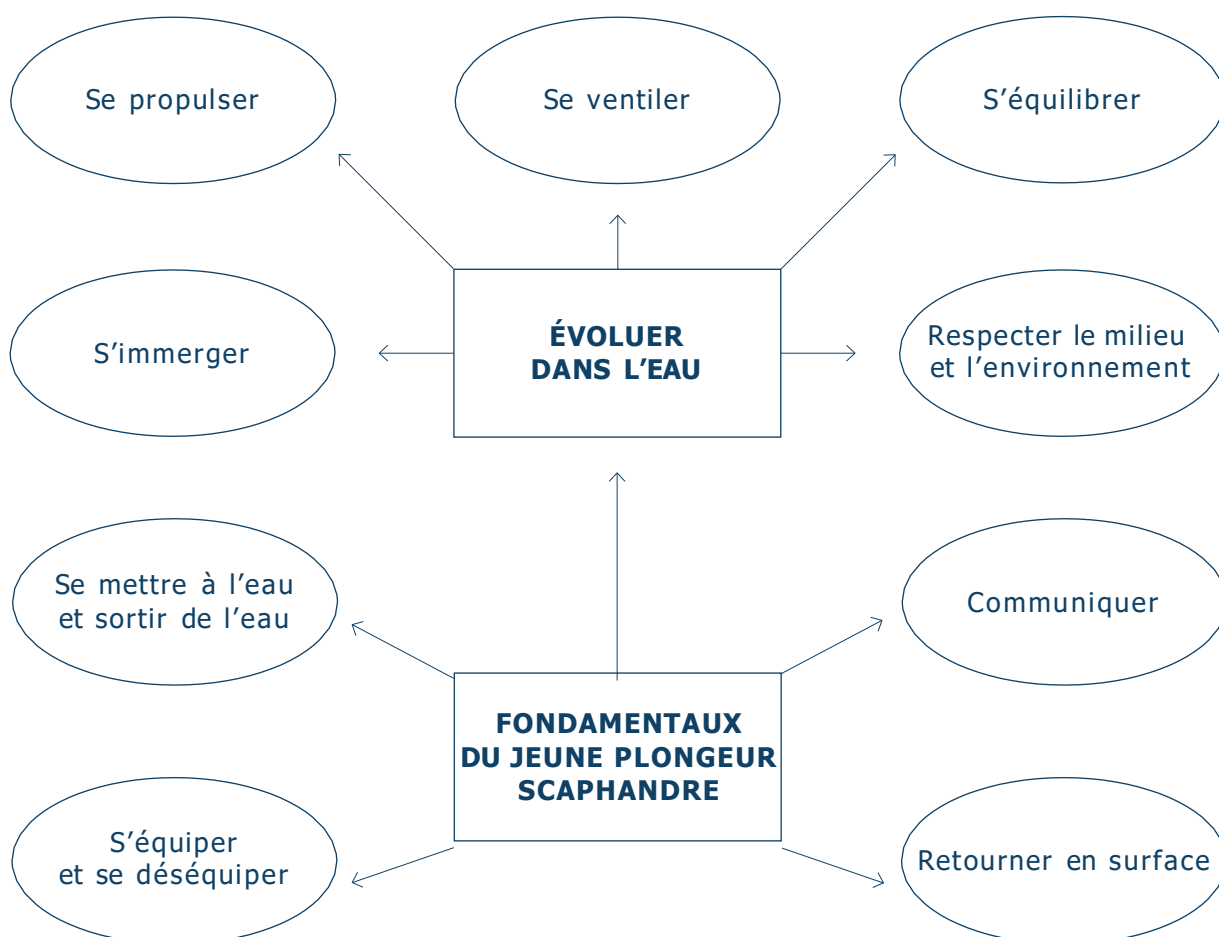


### Modalités d'évaluation :

**Les deux aspects de la communication sont évalués, compréhension et réalisation. Les situations d'évaluation doivent être variées** (statiques, dynamiques, individuelles ou en palanquée). **L'exactitude et la promptitude de la réalisation des gestes sont attendues.**

**Le jeune doit être efficace dans sa communication. Il n'a pas à connaître les interventions faisant suite aux signes demandant de l'assistance.**

**JEUNES PLONGEURS**  
PLONGEUR BRONZE ET ARGENT



**LES COMPÉTENCES  
SPÉCIFIQUES DU  
JEUNE PLONGEUR**



**Évoluer en sécurité**





## — JEUNES PLONGEURS - PLONGÉE SCAPHANDRE

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 cognitif 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.

- Le plongeur de bronze est un niveau d'initiation à l'évolution en plongée avec un scaphandre dans l'espace 0-6m. Le jeune découvre l'équipement « gilet, bouteille, détendeur ». Il participe activement à la mise en œuvre de son matériel. Il comprend et applique les consignes du moniteur lui permettant de s'immerger en sécurité à la descente, au fond et à la remontée. Il sait ventiler sur le détendeur et faire face sans appréhension à une entrée d'eau dans le masque.
- Le plongeur d'argent est un niveau de perfectionnement à l'évolution en plongée avec un scaphandre dans l'espace 0-6m. Il permet au jeune de progressivement intégrer des palanquées mixtes (*avec adolescents ou adultes N1 et plus*). Le jeune devient de plus en plus autonome dans la mise en œuvre et l'utilisation de son matériel. Il apprend différentes techniques lui permettant de se mettre à l'eau et de s'immerger. Il parvient à gérer son équilibre pendant l'immersion. Il vide son masque sans stress. Il est familiarisé avec des procédures en situation d'incident (*panne d'air, perte de palanquée*).
- Le plongeur d'or ouvre au jeune les portes de la plongée en scaphandre dans l'espace 0-12m (*10-12 ans*) puis 0-20m (*12-14 ans*). Le jeune plongeur est donc capable de réaliser des plongées d'exploration au sein d'une palanquée guidée, en se prenant en charge sur le plan de l'équipement et de l'évolution. Les compétences attendues correspondent à celles du niveau 1, y compris les compétences spécifiques permettant d'évoluer en sécurité (*intervention en relais du GP notamment*).

## — ADOLESCENTS (N1|PE20 & N2|PE20)

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.



## — CONNAISSANCES THÉORIQUES

	1 — Connaissances	2 — Commentaires
Plongeur de bronze	Pas de connaissance attendue	Répondre à la curiosité naturelle des jeunes plongeurs, en restant le plus simple possible.
Plongeur d'argent	Milieu et environnement	Nommer les animaux les plus courants. Fait attention à son palmage, ne casse pas, ne touche pas
	Règlementation	Connaissance et remplissage autonome du carnet de plongée
Plongeur d'or	Identiques à celle du niveau 1	Prise en compte de l'âge des jeunes plongeurs dans la manière de transmettre et d'évaluer les connaissances. Pour les phénomènes physiques, on privilégiera une approche intuitive ou concrète plutôt qu'un enseignement conceptuel et scolaire.

— Les connaissances théoriques sont évaluées lors des mises en situations pratiques. Il n'y a pas d'examen écrit. L'accent est mis sur la prévention.



## PROPOSITION DE FICHE DE SUIVI ET D'ÉVALUATION JEUNES PLONGEURS

NOM :

PRÉNOM :

— Compétence	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
S'équiper et se déséquiper								
Se mettre à l'eau et en sortir								
Évoluer dans l'eau - S'immerger								
Évoluer dans l'eau - Se propulser								
Évoluer dans l'eau - Se ventiler								
Évoluer dans l'eau - S'équilibrer								
Communiquer								
Respecter le milieu et l'environnement								
Retourner en surface								

L'évaluation des compétences se fait en contrôle continu. Le niveau est validé lorsque toutes les compétences sont acquises. Les connaissances théoriques sont évaluées lors des mises en situations pratiques, il n'y a pas d'examen écrit. L'accent est mis sur la prévention.



**Cette fiche n'a aucun caractère obligatoire, elle est modulable et il appartient au moniteur de l'adapter pour sa propre utilisation.**

VALIDÉ LE :

NOM ET SIGNATURE DU MONITEUR :

## — S'ÉQUIPER ET SE DÉSÉQUIPER

**Compétence attendue** — Le jeune est progressivement capable de mettre en œuvre son équipement de manière autonome et d'en vérifier le bon fonctionnement.

1 — Technique	
Plongeur de bronze	Le jeune participe activement au gréage et au dégréage de son équipement, au rinçage et au rangement du matériel. Il s'équipe et se déséquipe en surface avec l'aide du moniteur ( <i>adaptée en fonction des conditions</i> ).
Plongeur d'argent	Le jeune grée et dégrée son équipement, avec une aide possible du moniteur pour la manipulation de la bouteille, du lest ou du branchement de l'inflateur. Il rince et range son matériel avec l'assistance d'un adulte si besoin. Capelage et décapelage autonomes en surface dans des conditions calmes et protégées.

2 — Comportement
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le jeune est progressivement autonome dans la mise en œuvre et l'utilisation du matériel (<i>à l'exception des équipements lourds</i>).</li> <li>• Il respecte les consignes de sécurité.</li> <li>• Il développe une certaine rigueur vis-à-vis de son matériel afin d'en prendre soin et de ne pas en oublier.</li> </ul>

3 — Théorie
Les connaissances sont pratiques, liées au matériel utilisé et sont apportées pour répondre à la curiosité naturelle des jeunes.



### Modalités d'évaluation :

**Le jeune est capable de gérer son équipement de façon de plus en plus autonome. Il est progressivement capable de s'équiper au sec puis dans l'eau dans des conditions calmes et protégées. Il prend soin de son matériel avant et après la plongée.**

## — SE METTRE A L'EAU ET SORTIR DE L'EAU

**Compétence attendue** — Le jeune est capable de se mettre à l'eau et d'en sortir en sécurité pour lui et pour autrui selon les modalités définies par le moniteur.

1 — Technique	
Plongeur de bronze	Maitrise des techniques de mise à l'eau ( <i>saut droit, bascule arrière, départ plage, échelle</i> ) en PMT. S'équipe et se déséquipe en surface avec l'aide du moniteur en scaphandre.
Plongeur d'argent	Techniques de mise à l'eau ( <i>saut droit, bascule arrière</i> ) si les conditions le permettent ( <i>ou dans le cadre des qualifications bateaux</i> ).

2 — Comportement
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le jeune se met à l'eau et sort de l'eau dans le souci de sa sécurité et de celle des autres.</li> <li>Il est attentif et respecte les consignes du moniteur et du DP (<i>communication, vérifications des sécurités d'usage, ...</i>).</li> </ul>

3 — Théorie
Sensibilisation aux risques liés à la mise en œuvre des différentes techniques pour prévenir les accidents ( <i>chutes, percussion du bateau ou d'un autre plongeur</i> ).



### Modalités d'évaluation :

**Le jeune démontre progressivement sa capacité à se mettre à l'eau et à en sortir en scaphandre, sans appréhension, dans le respect des consignes du moniteur et du DP. L'efficacité du capelage et du décapelage en surface est recherchée. Les techniques sont réalisées dans des conditions calmes et protégées. Les situations d'apprentissage et d'évaluation en milieu artificiel doivent être les plus proches possible de la réalité** (constitution de la palanquée, consignes du DP et mise en œuvre).

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - S'IMMERGER

**Compétence attendue** — Le jeune est capable de s'immerger selon la technique définie par le moniteur dans le respect de ses consignes.

1 — Technique	
Plongeur de bronze	Le jeune équilibre ses oreilles ( <i>plusieurs méthodes proposées</i> ). Il s'immerge face au moniteur, avec son aide éventuellement. Le lestage est ajusté et permet d'être équilibré à 3m.
Plongeur d'argent	Utilisation de différentes techniques : phoque, canard, coulée. Descente sur un point fixe ou le long du mouillage avec le moniteur.

2 — Comportement
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le jeune adopte un comportement adapté à la demande du GP et dans le respect de ses consignes.</li> </ul>

3 — Théorie
Consignes permettant la prévention des barotraumatismes de l'oreille, des sinus et du plaquage de masque. Réponses aux questions éventuelles au sujet de la flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast.



### Modalités d'évaluation :

**Les techniques du canard, du phoque, de la coulée sont progressivement maîtrisées. Il est essentiel de faire ressentir l'équilibrage des oreilles afin de le rendre efficace sans forcer.**

**Le jeune doit être capable de s'immerger de façon de plus en plus autonome, sur un fond visible et limité à 6m maximum, en suivant les indications données.**

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - SE PROPULSER

**Compétence attendue** — Le jeune assure progressivement ses déplacements de manière autonome en surface comme en immersion.

1 — Technique	
Plongeur de bronze	Maîtrise progressive de différentes techniques de palmage : <ul style="list-style-type: none"> <li>• palmage de surface (<i>sustentation, ventral ; éventuellement dorsal et costal</i>),</li> <li>• palmage en immersion,</li> <li>• nage capelée.</li> </ul>
Plongeur d'argent	Seules la qualité de réalisation et l'efficacité du geste technique doivent être travaillées, la performance est anecdotique.

2 — Comportement
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le jeune gère son effort, il devient vigilant quant à l'unité de sa palanquée (<i>en fin de formation, palanquée avec deux jeunes</i>).</li> <li>• Il se maintient à proximité du moniteur en respectant la profondeur et les consignes données</li> </ul>

3 — Théorie
Le moniteur répond à la curiosité naturelle des jeunes, notamment au sujet des différents types de palmes. Il sensibilise à la protection du milieu à travers un palmage respectueux de l'environnement.



### Modalités d'évaluation :

**Il n'y a pas d'épreuve chronométrée. La capacité à effectuer sans appui un parcours en surface, dans des conditions calmes et protégées, dans de bonnes conditions physiques (sans essoufflement) est le seul critère de performance.**

**Le plongeur de bronze doit pouvoir se déplacer en surface sur une distance de 25m sans matériel, 50m en PMT et 25m en scaphandre.**

**Le plongeur d'argent doit pouvoir parcourir environ 100m en PMT et 50m en scaphandre.**

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - SE VENTILER

**Compétence attendue** — Le jeune gère sa ventilation, il réagit sereinement à une entrée volontaire ou accidentelle d'eau dans son masque.

1 — Technique	
Plongeur de bronze	Maitrise de la ventilation en immersion ( <i>fréquence et amplitude normales dans le volume courant</i> ).
	Maitrise du lâcher-reprise d'embout avec les deux techniques : vidage par expiration et utilisation du bouton de surpression.
Plongeur d'argent	Vidage du masque partiellement rempli par évacuation de l'eau en introduisant de l'air par le nez et maintien d'une ventilation normale au contact de l'eau.
	Vidage du masque totalement rempli par évacuation de l'eau en introduisant de l'air par le nez et maintien d'une ventilation normale au contact de l'eau.  Réalisation d'apnées en déplacement à faible profondeur.

### 2 — Comportement

- Prévention des accidents: sensibilisation aux barotraumatismes, à la noyade et à leur prévention.

### 3 — Théorie

Le jeune maîtrise sa ventilation et la maintient dans la zone de confort sans apnée ni hyperventilation. Le jeune vide son masque sans appréhension. Il maîtrise sa ventilation dans la phase de remontée en prévention des barotraumatismes.

#### Modalités d'évaluation :

Le jeune plongeur montre sa capacité à gérer sa ventilation dans des conditions calmes. Il est capable de faire des déplacements courts en apnée (quelques mètres) sans précipitation. Il est capable de vider son masque, partiellement puis totalement rempli, dans des conditions calmes, sur un fond, et de faire plusieurs cycles ventilatoires avant de le remettre. On peut aller jusqu'à faire retirer le masque pour le plongeur d'argent si les conditions le permettent.





## — ÉVOLUER DANS L'EAU - S'ÉQUILIBRER

**Compétence attendue** — Le jeune maintient son niveau d'immersion grâce au poumon ballast et au gilet de stabilisation, de manière de plus en plus autonome.

<b>1 — Technique</b>	
Plongeur de bronze	Le jeune s'initie au premier maniement du gilet : utilisation de l'inflateur pour gonfler son gilet et se maintenir en surface ; utilisation des purges lentes et rapides ( <i>hautes et basses</i> ) pour le dégonfler et s'immerger.
	Ajustement du lestage avec l'aide du moniteur.
Plongeur d'argent	Stabilisation prioritaire à l'aide du poumon ballast ( <i>gestion du gilet par le moniteur dans un premier temps</i> ).
	Utilisation du gilet pour s'équilibrer en immersion en limitant la manipulation et les quantités d'air utilisées. Savoir purger rapidement en cas de besoin.

<b>2 — Comportement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réponses aux questions permettant au jeune plongeur de s'équilibrer.</li> <li>• Sensibilisation à la protection du milieu à travers une stabilisation maîtrisée et respectueuse des fonds marins.</li> </ul>

<b>3 — Théorie</b>
Le jeune plongeur se met en situation d'équilibre à la demande, il devient réactif et parvient à ajuster son réglage de plus en plus précisément. Il est capable de maintenir une profondeur stable sur poumon ballast.



### Modalités d'évaluation :

**Le jeune parvient progressivement à s'équilibrer à la demande du moniteur. Le niveau d'immersion à maintenir peut se définir par rapport au fond (1m au dessus) ou à la surface (2m en dessous). La gestion de la stabilisation doit se faire prioritairement au poumon ballast. Les situations d'évaluation doivent être variées et ludiques, dans des conditions calmes. La compétence est évaluée de manière répétitive.**

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT

**Compétence attendue** — Le jeune plongeur est sensibilisé à la protection de l'environnement subaquatique et évolue en respectant le milieu.

### 1 — Technique

Plongeur de bronze

Plongeur d'argent

Avec l'assistance du moniteur puis de façon de plus en plus autonome, réalisation de déplacements équilibrés, sans appui, avec un palmage et une stabilisation maîtrisés.

### 2 — Comportement

- Le jeune plongeur évolue en limitant son impact sur l'environnement.
- Il développe petit à petit sa capacité d'observation.

### 3 — Théorie

Sensibilisation au respect de l'environnement, à l'impact du plongeur sur le milieu (*respect de la tranquillité de la faune, absence de dégradation*). Le plongeur d'argent sait nommer les animaux les plus courants. Connaissances apportées en réponse à la curiosité naturelle des jeunes.



#### Modalités d'évaluation :

**Au cours des plongées en milieu naturel, le comportement respectueux du jeune plongeur est valorisé.**

## — COMMUNIQUER

**Compétence attendue** — Le jeune plongeur est en mesure de comprendre et d'échanger les informations utiles à la gestion de la plongée avec le moniteur.

1 — Technique	
Plongeur de bronze	Réalisation : OK, ça ne va pas, mi-pression, réserve, panne d'air, essoufflement, froid, fin de plongée / d'exercice. Identification et compréhension : toi, moi, monter, descendre, souffler, équilibrer les oreilles, stop, regarder, ne pas toucher.
Plongeur d'argent	Réalisation : je n'ai plus d'air

2 — Comportement
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le jeune plongeur est attentif et réactif, il communique sans attendre suite au questionnement du moniteur, il est rigoureux dans l'exécution des signes.</li> </ul>

3 — Théorie
Connaissance des signes et des réponses possibles.



### Modalités d'évaluation :

**Les deux aspects de la communication sont évalués, compréhension et réalisation. Les situations d'évaluation doivent être variées** (statiques, dynamiques, individuelles puis en palanquée en fin de formation) **et réalisées au fur et à mesure des séances. L'exactitude et l'absence d'hésitation dans la réalisation des gestes sont attendues. Les interventions faisant suite aux signes demandant de l'assistance n'ont pas à être connues** (hormis recevoir de l'air).

## — RETOURNER EN SURFACE

**Compétence attendue** — Le jeune plongeur gère son retour en surface en toute sécurité en respectant les consignes du moniteur.

1 — Technique	
Plongeur de bronze	Maitrise d'une vitesse de remontée lente face au moniteur et avec son aide éventuellement.
	Capacité à gonfler son gilet pour se maintenir en surface en sortie d'eau.
Plongeur d'argent	Assurer sa sécurité en sortie d'eau ( <i>tour d'horizon à la remontée et gonflage du gilet en surface</i> ).
	Remonter en expiration, détendeur en bouche, de -6m à -3m : gilet vide, avec un rejet continu d'air, sans précipitation, sur une inspiration normale.
	Mettre en œuvre la procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant en adoptant une vitesse de remontée contrôlée et lente.

2 — Comportement
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le jeune plongeur est attentif au maintien de la proximité avec le moniteur. Il est à l'écoute et réactif à ses consignes.</li> <li>Le plongeur d'argent est capable de revenir en surface en cas de perte de son encadrant.</li> </ul>

3 — Théorie
Réponse aux questions des jeunes et sensibilisation ( <i>absence de Valsalva à la remontée, risque de surpression pulmonaire</i> ).



### Modalités d'évaluation :

**Le jeune plongeur parvient à gérer sa remontée en suivant son moniteur puis en autonomie.**

**Il sait également se mettre en sécurité en surface.**

**Pour la remontée en expiration, aucun critère de temps n'est recherché, l'apprentissage de l'automatisme expiratoire est recherché.**

## — ÉVOLUER EN SÉCURITÉ

**Compétence attendue** — Le jeune plongeur est familiarisé à la mise en œuvre de procédures liées à des situations auxquelles il peut être confronté.

### 1 — Technique

Plongeur de bronze

Familiarisation avec les procédures usuelles mises en œuvre par le moniteur : réserve, froid.

Plongeur d'argent

Familiarisation avec la mise en œuvre des procédures en situation d'incident : panne d'air (*demander de l'air et utiliser l'Octopus - détenteur de secours du moniteur*), essoufflement.

### 2 — Comportement

- Le jeune plongeur sait réagir aux différentes situations et de façon immédiate.
- Il accepte la procédure du moniteur calmement.

### 3 — Théorie

Protocoles et procédures : compréhension des codes de communication et des réponses possiblement apportées par le moniteur dans le cadre de procédures normales et anormales.



#### Modalités d'évaluation :

**L'ensemble des situations nécessitant une intervention du moniteur doit être évalué. Le jeune plongeur est familiarisé avec la procédure mise en œuvre par le moniteur, il l'accepte en gardant son calme. L'accoutumance doit reposer sur la répétition au cours des séances et la variété des situations d'évaluation.**

## — 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. Elles peuvent donc être reprises pour le plongeur d'or, avec seulement quelques limites supplémentaires induites par l'âge, la morphologie ou à la maturité du jeune plongeur.

## — S'ÉQUIPER ET SE DÉSÉQUIPER

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.

## — ÉVOLUER DANS L'EAU

Les compétences attendues permettant d'évoluer dans l'eau en palanquée telles que définies dans les contenus de formation pour le plongeur niveau 1 sont indispensables pour pouvoir évoluer dans l'espace 0 - 20 m et pour évoluer dans des palanquées mixtes (*avec des adultes*). L'évaluation de ces compétences demande la prise en compte du niveau de maturité du jeune plongeur.

## — RETOURNER 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*).

## — CONNAISSANCES THÉORIQUES

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.



## — 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*). Elles peuvent être décernées soit indépendamment, soit simultanément aux brevets de jeunes plongeurs.

## — PLONGÉE 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.

## — BATEAU 1 & 2

Le jeune plongeur réalise ses plongées au départ :

- d'une barge ou d'un pneumatique (*bateau 1*)
- d'une vedette ou d'un chalutier (*bateau 2*)

Ces qualifications recouvrent la gestion du matériel, la mise à l'eau, la sortie de l'eau et les consignes spécifiques liées à chaque type d'embarcation. Une initiation au matelotage (*nœuds élémentaires, quelques termes marins*) est également dispensée.

## — AIDE MONITEUR

La qualification « Aide-moniteur » peut être validée en milieu naturel ou artificiel à partir du niveau plongeur d'or. Elle est destinée exclusivement aux mineurs dans le cadre d'accès aux responsabilités. Elle ne donne aucune prérogative au regard du Code du Sport.

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



## — PLONGÉE DU BORD

1 — Compétences	
S'équiper et se déséquiper	Le jeune plongeur connaît le matériel dont il a besoin pour plonger, sait préparer son équipement ( <i>participation active si aide d'un adulte nécessaire</i> ) et le mettre en œuvre. A la sortie de l'eau, le jeune sait se déséquiper, rincer son matériel et le préparer pour la plongée suivante.
Se mettre à l'eau et en sortir	Mise à l'eau et sortie adaptées au site. Le jeune sait s'organiser avec les caractéristiques du site ( <i>sable, rocher, ponton...</i> ) et adapte son comportement en fonction de ce dernier ( <i>usage et protection de son matériel, procédure d'équipement adaptée, respect du site...</i> ).
Evoluer dans l'eau	Le jeune respecte les consignes données par le moniteur lors de la préparation et pendant le déroulement d'une plongée.



### Modalités d'évaluation :

**La validation de cette qualification se fait en milieu naturel dans le cadre de trois plongées.**



## — BATEAU 1 & 2

1 — Compétences	
S'équiper et se déséquiper	Le jeune plongeur doit être autonome vis-à-vis de son matériel. Il regroupe son matériel sur le bateau avant et après la plongée à proximité de sa palanquée et de son moniteur. Il cale sa bouteille en rangeant son détendeur. Il prépare son bloc correctement et rapidement.
Se mettre à l'eau et en sortir	Avant la mise à l'eau, le jeune réalise une ultime vérification de son matériel et s'assure du dégagement de la zone. Il est capable de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• capeler et décapeler en surface de façon autonome</li> <li>• faire une bascule arrière en toute sécurité sans perdre son matériel (<i>bateau 1</i>)</li> <li>• faire un saut droit en toute sécurité sans perdre son matériel, remonter équipé à une échelle (<i>bateau 2</i>)</li> </ul>
Evoluer dans l'eau	Le jeune s'immerge tête en haut ou tête en bas, en face ou à côté du moniteur. Il descend le long du mouillage ou d'un pendeur.
Evoluer sur une embarcation support de plongée	Il connaît et applique les consignes de sécurité sur un bateau en acquérant un comportement responsable : <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne pas se pencher par-dessus bord</li> <li>• ne pas garder sa ceinture de lest pendant le trajet</li> <li>• regrouper son matériel et l'immobiliser</li> <li>• rester bien assis à l'intérieur (<i>bateau 1</i>)</li> <li>• ne pas courir ou se déplacer (<i>bateau 2</i>)</li> </ul>



### Modalités d'évaluation :

**Le choix de la technique de mise à l'eau laissée à l'appréciation du moniteur en fonction du gabarit du jeune et de l'état de la mer.  
La validation de cette qualification se fait en milieu naturel dans le cadre de trois plongées.**

## — AIDE MONITEUR

1 — Compétences	
S'équiper et se déséquiper	<p>Le jeune apporte son aide aux autres plongeurs lors de la préparation du matériel et plus généralement dans la mise en œuvre d'une séance. 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. Il aide les autres plongeurs dans le cadre de leur déséquipement (<i>ordre, organisation, préparation de la plongée suivante</i>).</p> <p>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.</p>
Se mettre à l'eau et en sortir	<p>L'aide moniteur est un relais des consignes du moniteur lors de la mise à l'eau et de la sortie de l'eau.</p> <p>L'aide moniteur agit conformément aux directives du moniteur et apporte son soutien à ses coéquipiers.</p>
Evoluer dans l'eau	<p>Le jeune joue un rôle structurant dans la palanquée en « fermant » cette dernière (<i>serre-file</i>). Il signale les problèmes et apporte son soutien à ses coéquipiers pendant la plongée.</p>



### Modalités d'évaluation :

**La validation de cette qualification peut se faire en milieu artificiel ou naturel.**

LISTE DES MODIFICATIONS

Octobre 2022 : Conditions de pratique page 4 critères de température supprimés