

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



TECHNIQUE

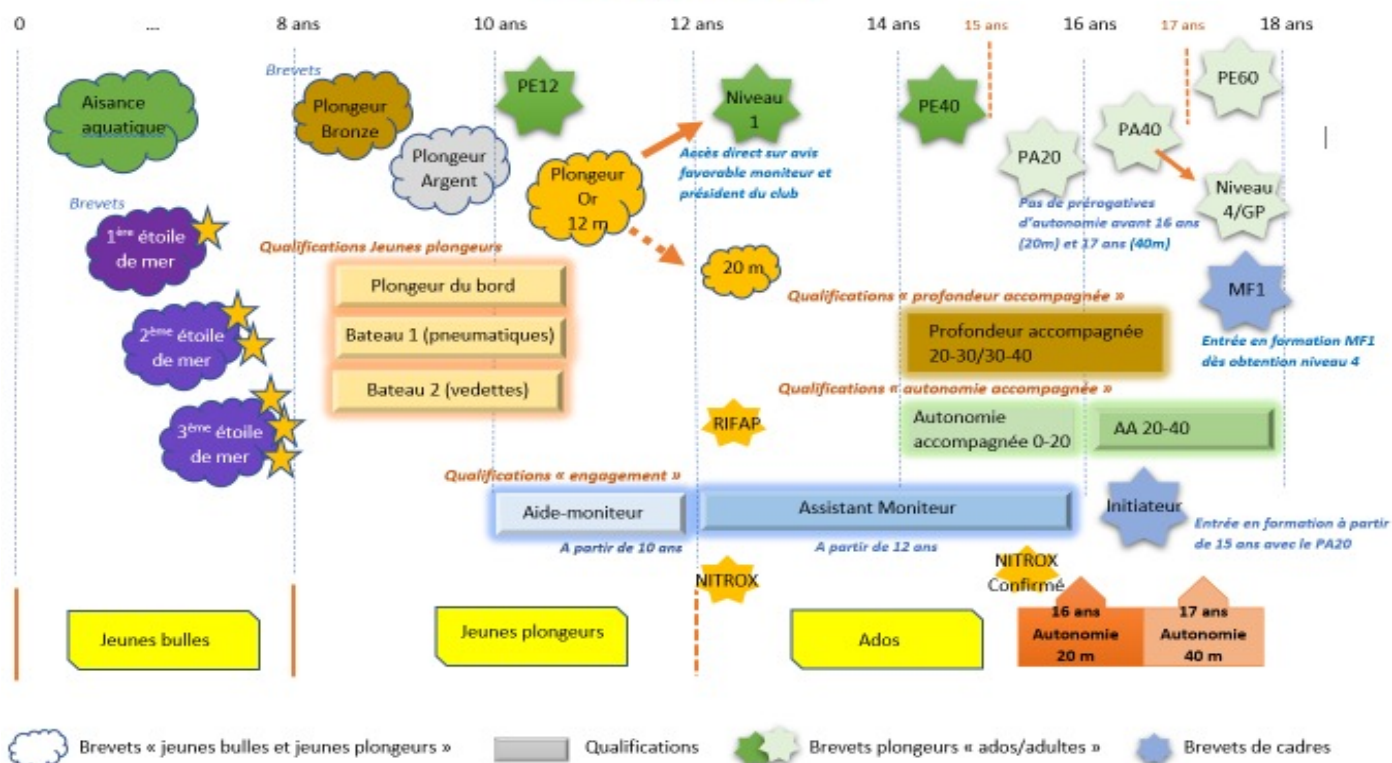
MANUEL DE FORMATION TECHNIQUE
CURSUS JEUNES BULLES |
JEUNES PLONGEURS | ADOLESCENTS

COMMISSION
TECHNIQUE NATIONALE

FFESSM

VERSION **JUIN 2026**

Filière jeune 2026



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 12 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 trois qualifications :

- 3 brevets sans scaphandre (cursus « **jeunes bulles** ») : 1^e, 2^e et 3^e 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)
- 3 qualifications complémentaires du cursus « **jeunes plongeurs** » : plongeur du bord, bateau 1, bateau 2.

Par décision du Comité Directeur National n°487 des 20, 21 et 22 mai 2022, l'âge minimum pour passer le niveau 1 a été ramené à 12 ans et celui pour passer le PE40 à 14 ans. Ces mesures ont été complétées par deux autres décisions destinées à rajeunir l'accès à l'autonomie puisque la profondeur de 20 mètres est désormais accessible aux jeunes dès 16 ans, et celle de 40 mètres à partir de 17 ans (arrêté du 07 novembre 2022 modifiant l'arrêté A.322-88 du Code du Sport paru au Journal Officiel du 25 novembre 2022).

Ces nouvelles mesures ont entraîné la création de deux nouveaux parcours de qualification destinés à accompagner les jeunes dans leurs nouvelles prérogatives :

- Profondeur accompagnée (à partir de 14 ans) : 2 qualifications (20/30 mètres et 30/40)
- Autonomie accompagnée : 2 qualifications 0/20 mètres (à partir de 14 ans et 20/40 (à partir de 16 ans).

Afin de compléter ces dispositifs en permettant aux jeunes plongeurs de pouvoir s'investir dans leur club, un nouveau parcours d'engagement a été également créé avec deux qualifications :

- Aide moniteur, à partir de 10 ans
- Assistant moniteur, à partir de 12 ans

Ces qualifications constituent une voie d'accès privilégiée vers l'initiateur (à partir de 15 ans).

Les qualifications constituent un dispositif de formation complémentaire aux brevets, permettant de mettre l'accent sur les éléments importants du cursus jeunes. Elles sont d'application volontaire et non obligatoire.

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 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** » sont validées et signées par un E1 (initiateur) minimum ou IE1 apnée minimum.

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

Règle d'or :

Concernant l'ensemble des mesures proposant un rajeunissement de l'âge de passage d'un niveau, il s'agit de proposer aux jeunes plongeurs ou adolescents la possibilité d'avoir un parcours individualisé s'appuyant sur des capacités identifiées par une équipe d'encadrement.

Les mesures proposées doivent donc être ajustées avec l'accord des parents en fonction de l'envie des jeunes, de leurs capacités et de leurs projets, et de la faculté d'une équipe d'encadrement à les mettre en oeuvre et à proposer aux jeunes un cadre adapté.

Il s'agit donc d'un parcours qui n'est pas à suivre à tout prix, mais dont il faut faire usage aux bénéfices du jeune et selon ses capacités.

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^{re} 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 « brevets fédéraux - 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 des plongées sans paliers imposés des moyens de désaturation 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.

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 réglementaires à disposition :

- l'encadrement doit être réalisé par un enseignant titulaire de la formation qualification HANDISUB
- 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 Randosub	< 8 ans	Initiation, 1 ^e étoile de mer	E1 ou guide de Randosub en exploration*, ou IE1 apnée	8
0-2 mètres Plongée libre Randosub		2 ^e et 3 ^e étoile de mer		
0-2 mètres	8-10 ans	Baptême	E1	1
0-3 mètres	10-12 ans			
0-6 mètres	> 12 ans			
0-6 mètres	8-12 ans	Formation plongeur de bronze	E1	1 (2 en fin de formation)
		Plongeur de bronze	E1	2
		Plongeur d'argent	E1 ou GP-N4 en exploration	2+1 plongeur N1 minimum ou 1+2 N1
0-12 mètres	10-12 ans	Plongeur d'or (remplacement progressif par le N1)	E2 ou GP-N4 en exploration	2+1 plongeur N1 minimum ou 1+2 N1
0-20 mètres	12-14 ans			

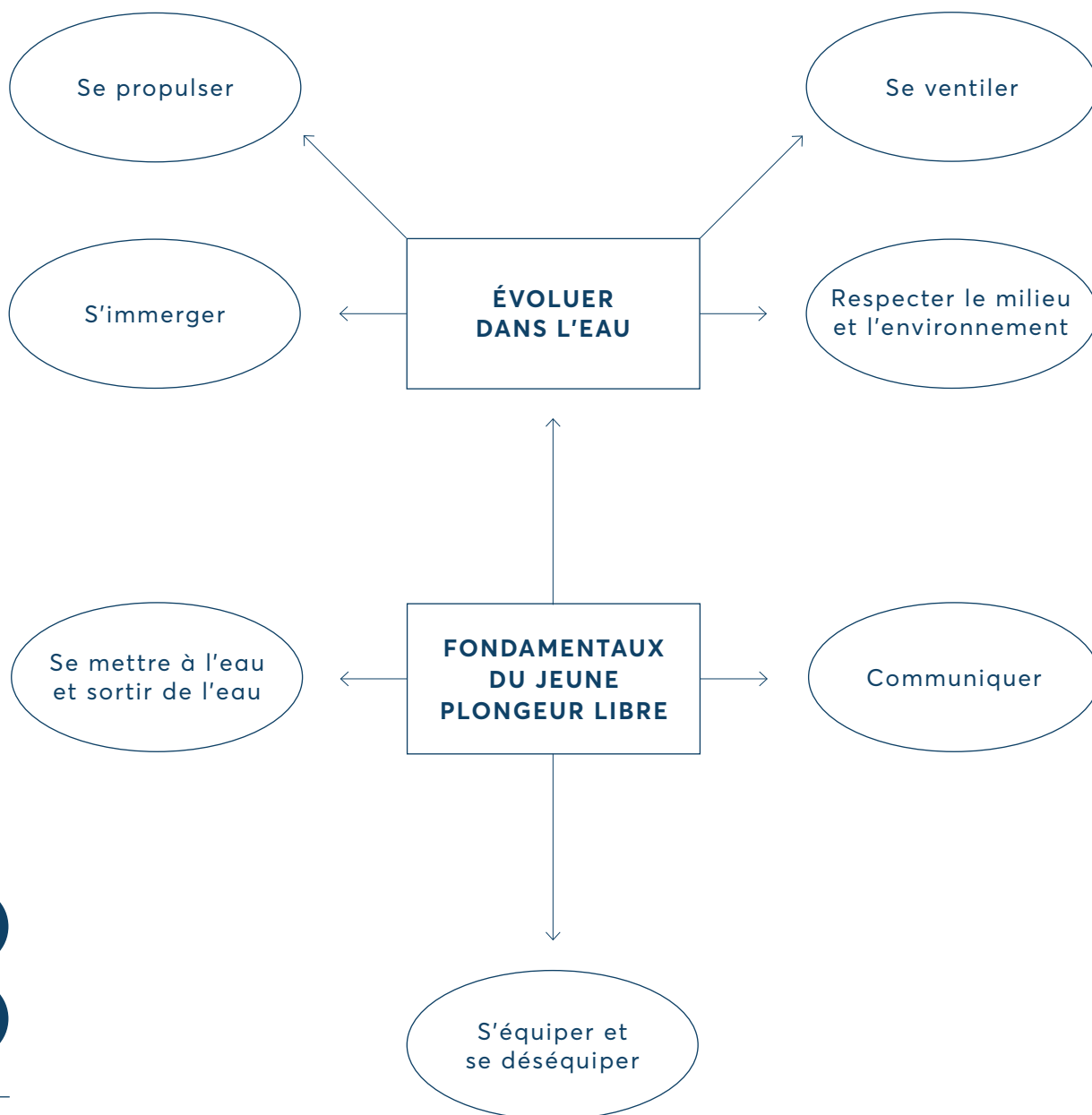
* En référence aux dispositions prévues pour la randonnée subaquatique dans le manuel de formation technique, un entraîneur apnée ou un initiateur de pêche sous-marine peut assurer les fonctions de guide de « Randosub » dans le dispositif mentionné ci-dessus.

Dans le cas de palanquées associant des plongeurs de 12 ans et plus, ces plongeurs sont au minimum niveau 1 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 pour les cursus **jeunes plongeurs** et E1 ou IE1 apnée pour les cursus **jeunes bulles**. Les profondeurs et effectifs à respecter pour les baptêmes sont les mêmes qu'en milieu naturel.



JEUNES BULLES
1^e, 2^e, 3^e 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 Randosub ou IE1 apnée.

Trois niveaux sont déterminés en fonction de l'habileté des pratiquants : 1^{er}, 2^e et 3^e étoile de mer.

- La 1^{ère} 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^{ème} 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^{ème} étoile de mer correspond à une maîtrise de l'évolution sous-marine en PMT dans l'espace 0-2 mètres. 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.



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 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	
• Le jeune est progressivement de plus en plus autonome dans la mise en œuvre et l'utilisation du matériel. • Il respecte les consignes du moniteur.	

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
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.

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 prend 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 (<i>entraide et cohésion</i>). - 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 évaluées. 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	
	• A l'étoile de mer 1 et 2, le jeune commence à comprendre l'intérêt du tuba et des apnées pour explorer l'environnement. • 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>).

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 (<i>faune et flore courantes, risques et dangers du milieu</i>) et sur l'impact du plongeur sur le milieu (<i>respect de la tranquillité de la faune, absence de dégradation</i>). 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.

1 — Technique	
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.

2 — Comportement
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.

3 — Théorie
Connaissance des signes et des réponses possibles.

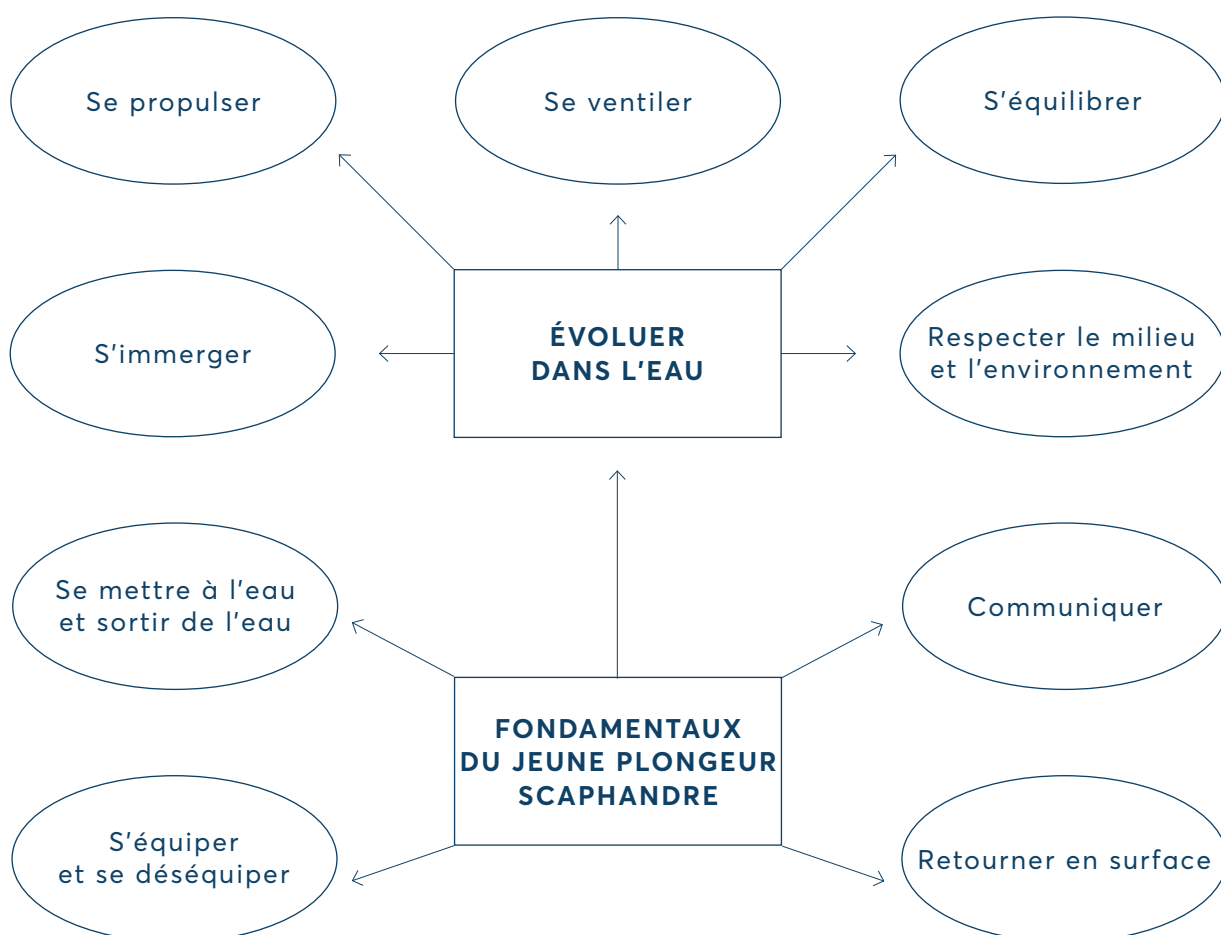


Modalités d'évaluation :

Les deux aspects de la communication sont évalués, compréhension et réalisation. Les situations d'évaluation doivent être variées (statiques, dynamiques, individuelles 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 0-6 m. 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, PE40 ET N2|PA20)

Les jeunes plongeurs continuent leur parcours à travers les niveaux 1 et 2 du cursus adulte qui sont aménagés afin de les accompagner dans leur progression dont les prérogatives ont été élargies (voir règles d'organisation et de délivrance).

Autonomie :

Les jeunes peuvent évoluer en autonomie jusqu'à 20 mètres dès 16 ans et jusqu'à 40 mètres à partir de 17 ans.



Niveaux :

- Le **niveau 1** est ainsi accessible aux jeunes à partir de 12 ans.
- Le **PE40** est accessible à partir de 14 ans.
- Le **PA20** est accessible à partir de 15 ans (sans prérogatives d'autonomie avant 16 ans).
- Le **PA40** est accessible à partir de 16 ans, avec une seule remontée technique par plongée et sans prérogative d'autonomie avant 17 ans.
- Le **niveau 3** est accessible à partir de 17 ans. Les prérogatives d'autonomie au-delà de 40 mètres ne s'exercent qu'à partir de 18 ans.
- Le **GP-N4** est accessible à partir de 17 ans. Les prérogatives d'encadrement liées à ce niveau ne s'exercent qu'à partir de 18 ans.
- **L'initiateur** : l'entrée en formation (stage initial) est possible à partir de 15 ans sous-réserve d'être titulaire du PA20. Le passage de l'initiateur est possible à partir de 16 ans sous condition d'obtention du niveau 2 et dans les conditions de présentation à l'examen. Concernant les 12 plongées obligatoires pour présenter l'examen et concernant les jeunes, les plongées réalisées en situation d'autonomie accompagnée sont considérées comme plongées en autonomie.
- **L'initiateur est précédé par l'aide-moniteur et l'assistant moniteur** qui constituent des voies vers l'initiateur au travers d'un parcours d'évolution vers les moniteurs fédéraux : aid-moniteur, assistant moniteur, initiateur, moniteur fédéral 1er et 2ème degré.

Les prérogatives complètes de ces niveaux sont précisées dans le manuel de formation technique.



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
• Le jeune est progressivement autonome dans la mise en œuvre et l'utilisation du matériel (<i>à l'exception des équipements lourds</i>). • Il respecte les consignes de sécurité. • Il développe une certaine rigueur vis-à-vis de son matériel afin d'en prendre soin et de ne pas en oublier.

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
• Le jeune se met à l'eau et sort de l'eau dans le souci de sa sécurité et de celle des autres. • Il est attentif et respecte les consignes du moniteur et du DP (<i>communication, vérifications des sécurités d'usage, ...</i>).

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 planquée, 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
Le jeune adopte un comportement adapté à la demande du GP et dans le respect de ses consignes.

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 : • palmage de surface (<i>sustentation, ventral ; éventuellement dorsal et costal</i>), • palmage en immersion, • nage capelée. Seules la qualité de réalisation et l'efficacité du geste technique doivent être travaillées, la performance est anecdotique.
Plongeur d'argent	

2 — Comportement
• 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>). • Il se maintient à proximité du moniteur en respectant la profondeur et les consignes données.

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.
	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.
Plongeur d'argent	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.

1 — Technique	
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.

2 — Comportement
• Réponses aux questions permettant au jeune plongeur de s'équilibrer. • Sensibilisation à la protection du milieu à travers une stabilisation maîtrisée et respectueuse des fonds marins.

3 — Théorie
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	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.
Plongeur d'argent	

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 (<i>respect de la tranquillité de la faune, absence de dégradation</i>). 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
Le jeune plongeur est attentif et réactif, il communique sans attendre suite au questionnement du moniteur, il est rigoureux dans l'exécution des signes.

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
- Le jeune plongeur est attentif au maintien de la proximité avec le moniteur. Il est à l'écoute et réactif à ses consignes. - Le plongeur d'argent est capable de revenir en surface en cas de perte de son encadrant.

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 (<i>demander de l'air et utiliser l'Octopus - détenteur de secours du moniteur</i>), 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 0-12 ou 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.

Le plongeur d'or 12 ou 20 m devient niveau 1 après validation du moniteur et du président de club ou du responsable de la SCA (possibilité d'obtention de la carte N1 dès l'âge révolu de 12 ans sur présentation du plongeur d'or et validation telle que prévue ci-avant).

1 — Compétences	
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
Evoluer 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 0-12 ou 20 m et pour évoluer dans des palanquées mixtes (<i>avec des adultes</i>). 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 (<i>pas de remontée contrôlée, ni d'intervention</i>).
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 « COMPLÉMENTAIRES »

Ces 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.



— 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 : • capeler et décapeler en surface de façon autonome • faire une bascule arrière en toute sécurité sans perdre son matériel (<i>bateau 1</i>) • faire un saut droit en toute sécurité sans perdre son matériel, remonter équipé à une échelle (<i>bateau 2</i>)
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 : • ne pas se pencher par-dessus bord • ne pas garder sa ceinture de lest pendant le trajet • regrouper son matériel et l'immobiliser • rester bien assis à l'intérieur (<i>bateau 1</i>) • ne pas courir ou se déplacer (<i>bateau 2</i>)



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.

QUALIFICATIONS « ACCOMPAGNEMENT »

Ces qualifications sont le résultat d'évaluations validées par plusieurs plongées en milieu naturel par un cadre E3 minimum. Elles constituent un dispositif d'accompagnement à l'exercice des futures prérogatives des jeunes en matière de profondeur, d'autonomie et d'engagement.

PROFONDEUR ACCOMPAGNÉE

Objectif : permettre aux jeunes plongeurs de réaliser une approche progressive de la profondeur dans l'espace 20-40, ouvert dès l'âge de 14 ans (PE40), sous le contrôle d'un cadre E3 minimum.

Cursus de référence : niveau 2-PE40

Le plongeur encadré à 40 mètres (PE40) est capable de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 40 mètres de profondeur au sein d'une palanquée, avec un guide de palanquée (GP) qui prend en charge la conduite de la plongée

S'agissant de jeunes plongeurs, les qualifications profondeur accompagnée 20-30 et 30-40 ont pour objectif de mettre en œuvre une approche progressive, centrée sur le jeune, en observant son adaptation et sa ou ses réactions à l'évolution au-delà de 20 mètres.

La démarche met l'accent plus particulièrement sur :

- L'équilibrage (compétence recherchée : savoir s'équilibrer en profondeur et en pleine eau, en toutes circonstances)
- La ventilation (compétence recherchée : savoir adapter sa respiration à l'évolution en profondeur)
- L'évolution (compétence recherchée : savoir adapter son évolution à la profondeur)
- Avec l'introduction de nouveaux signes, la réaction à ces derniers (compétence recherchée : savoir réagir de façon appropriée)
- La compréhension des phénomènes liés à l'évolution en profondeur (désaturation, essoufflement, narcose, etc)
- Le comportement en plongée et notamment la capacité à rentrer dans des protocoles de désaturation (remontée, palier de principe).

S'adressant à un public de jeunes plongeurs, la démarche vise à adapter l'approche et à être attentif à la façon dont les pratiquants s'approprient ce nouvel espace d'évolution.

Comportement attendu de l'encadrement (E3) et adaptation au public :

Progressivité (déclinée au travers de deux tranches, 20-30 et 30-40, et à l'intérieur de celles-ci)

- Il propose une découverte des espaces progressive et par étape
- Il prend en compte la nouvelle profondeur, notamment en matière de désaturation
- Il met en œuvre la progressivité de l'approche de la profondeur :
 - > En plongée simple
 - > En plongée successive



Vigilance

Il observe la réaction et le comportement des jeunes plongeurs dans leur nouvel espace d'évolution (évolution en pleine eau, luminosité, température, etc.). Il aborde la profondeur progressivement par tranche de 2 ou 3 mètres et est vigilant quant au déroulement des plongées successives afin d'appréhender la réaction et la découverte de ce nouvel espace par les jeunes, notamment sur le plan de la fatigue, des impressions, du ressenti, etc.

Il prend en compte des phénomènes classiques liés à l'évolution en profondeur : consommation d'air, désaturation, etc.

Il est particulièrement attentif aux signes et réactions des jeunes plongeurs.

Il accompagne les jeunes dans leur découverte des nouvelles profondeurs en ayant à leur sécurité.

Deux qualifications :

- Qualification « profondeur accompagnée » 20-30
- Qualification « profondeur accompagnée » 30-40

1 — Compétences	
Stabilisation	L'équilibrage (compétence recherchée : savoir s'équilibrer en profondeur et en pleine eau, en toutes circonstances)
Ventilation	La ventilation (compétence recherchée : savoir adapter sa respiration à l'évolution en profondeur)
Evolution sous l'eau	L'évolution (compétence recherchée : savoir adapter son évolution à la profondeur)
Communication	Avec l'introduction de nouveaux signes, la réaction à ces derniers (compétence recherchée : savoir réagir de façon appropriée)
Connaissances	La compréhension des phénomènes liés à l'évolution en profondeur (désaturation, essoufflement, narcose, etc)
Comportement	Le comportement en plongée et notamment la capacité à rentrer dans des protocoles de désaturation (remontée, palier de principe)



AUTONOMIE ACCOMPAGNÉE

Objectif : permettre aux jeunes plongeurs de développer leur capacité à plonger en autonomie en amont de leurs futures prérogatives (autonomie accompagnée 20 mètres, à partir de 14 ans, autonomie accompagnée 40 mètres, à partir de 16 ans), sous le contrôle d'un cadre.

Cursus de référence : autonomie accompagnée 0-20 mètres / niveau 2-PA-20

Le plongeur autonome à 20 mètres (PA20) est capable de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 20 mètres de profondeur au sein d'une palanquée, en autonomie, avec un ou deux équipiers âgés d'au moins 16 ans, ayant au minimum les mêmes compétences et sous la responsabilité d'un directeur de plongée (DP).

Préparation à l'autonomie accompagnée 0-20 mètres : l'évolution se fait sous le contrôle d'un cadre E2 minimum.

Cursus de référence : autonomie accompagnée 20-40 mètres / PA-40

Le plongeur autonome à 40 mètres (PA40) est capable de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 40 mètres de profondeur au sein d'une palanquée, en autonomie, avec un ou deux équipiers âgés d'au moins 17 ans, ayant au minimum les mêmes compétences et sous la responsabilité d'un directeur de plongée (DP).

Préparation à l'autonomie accompagnée 20-40 mètres : l'évolution se fait sous le contrôle d'un cadre E3 minimum.

S'agissant de jeunes plongeurs, les qualifications autonomie accompagnées 0-20 et 20-40 mètres ont pour objectif de développer la plongée en autonomie des jeunes plongeurs, en amont de leurs futures prérogatives, tout en assurant une évolution sécurisée.

L'objectif final est que les jeunes plongeurs puissent évoluer en gérant leur plongée en autonomie tout en étant sous la surveillance d'un cadre.

La démarche met l'accent sur les éléments traditionnels de l'autonomie, à savoir :

- L'orientation en évolution (observation et boussole)
- La consommation d'air
- Le déroulement d'une plongée et les protocoles de désaturation
- Signes de l'autonomie et réactions
- Le respect des consignes du DP

Comportement attendu de l'encadrement et adaptation au public :

Il apporte progressivement les éléments de l'autonomie en veillant à leur compréhension et en s'assurant de leur bonne mise en œuvre par les jeunes plongeurs.

L'encadrement met progressivement les jeunes en situation de gestion des divers paramètres de plongée et du déroulement de cette dernière.

Les jeunes plongeurs développent progressivement leurs capacités à plonger en autonomie en intégrant les divers paramètres d'évolution sous le contrôle d'un cadre qui réduit progressivement ses interventions.

La situation finale attendue et le déroulement d'une plongée en autonomie sans intervention du cadre accompagnateur dont la démarche se limite à veiller à une évolution sécuritaire et respectueuse des directives du DP.



Deux qualifications :

- Qualification « autonomie accompagnée » 0-20 (à partir de 14 ans)
- Qualification « autonomie accompagnée » 20-40 (à partir de 16 ans)

1 — Compétences	
Orientation en évolution (observation et boussole)	Savoir se diriger sous l'eau par observation du paysage et à l'aide d'une boussole
Consommation d'air	Gérer sa plongée selon son stock d'air et les usages habituels de la plongée (mi-bouteille, réserve, ...) et organiser son parcours et sa remontée en conséquence
Profondeur	Respecter les profondeurs d'évolution selon ses prérogatives et les consignes du DP
Signes de l'autonomie et réactions	Communiquer efficacement dans le cadre de l'évolution en autonomie Reconnaître les signes et savoir réagir de façon autonome
Respect des consignes du DP	Organiser sa plongée en respectant les consignes données en matière de parcours, de durée de plongée, de sortie d'eau, etc.
Déroulement d'une plongée et protocoles de désaturation	Gérer son parcours d'évolution sous l'eau en tenant compte de l'ensemble des paramètres de l'autonomie (orientation, profondeur, désaturation, respect des consignes, etc.)
Signaler	Informar le DP des éventuels événements survenus en plongée ou après la plongée



Modalités d'évaluation :

La validation de cette qualification se fait en milieu naturel.

QUALIFICATIONS « ENGAGEMENT »

Ces qualifications sont le résultat d'évaluations validées en milieu naturel ou artificiel dans le cadre des activités d'une structure et valident l'implication des jeunes au sein de leur association.

Ces qualifications sont délivrées par un cadre E3 minimum.

L'exercice des prérogatives de ces qualifications se fait toujours sous couvert d'un cadre en titre.

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.

A partir de 10 ans.

L'aide moniteur est un « aidant » : il apporte son concours au fonctionnement de l'activité et du club, il aide ses camarades, il répond aux sollicitations de l'encadrement.

1 — Compétences	
S'équiper et se déséquiper	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>). 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.
Se mettre à l'eau et en sortir	L'aide moniteur est un relais des consignes du moniteur lors de la mise à l'eau et de la sortie de l'eau. L'aide moniteur agit conformément aux directives du moniteur et apporte son soutien à ses coéquipiers.
Evoluer dans l'eau	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.

JP

Modalités d'évaluation :

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

— ASSISTANT MONITEUR

La qualification « assistant moniteur » peut être validée en milieu naturel ou artificiel à partir du niveau 1. Elle est destinée exclusivement aux mineurs dans le cadre de leur engagement au sein d'un club.

Elle ne donne aucune prérogative au regard du Code du Sport. Le jeune plongeur possède une expérience certaine en matière de plongée et manifeste une aptitude à aider les autres plongeurs moins expérimentés et à démontrer les techniques de base de la plongée. Il contribue exclusivement sous le contrôle de son moniteur au bon déroulement de la séance en participant à sa dynamique.

Il s'implique dans le fonctionnement du groupe et la vie du club. Il s'affirme comme un encadrant en devenir. Cette qualification ne confère aucune autonomie aux jeunes en matière d'enseignement : elle est exclusivement mise en œuvre sous la responsabilité du moniteur qui en délimite le champ d'application.

A partir de 12 ans.

Plus expérimenté, l'assistant-moniteur remplit les conditions du niveau un virgule possède une bonne maîtrise des gestes de base de l'activité et est capable d'expliquer et de faire des démonstrations techniques sur quelques-uns de ces gestes : vidage de masque, LRE, expiration, ventilation, vidage de tuba, palmage, etc.

1 — Compétences	
L'assistant moniteur est capable d'expliquer et de démontrer :	
S'équiper et se déséquiper	Gréage et dégréage du matériel de base (PMT, bouteille, détendeur, SSG).
Se mettre à l'eau et en sortir	Mise à l'eau en saut droit et par bescule arrière.
Evoluer dans l'eau, s'immerger, se propulser, ventiler, s'équilibrer	Palmage, VDM, vidage du tuba, échange d'embout avec technique de simulation (prévention), EC horizontale et verticale, utilisation du SSG.
Respecter le milieu et l'environnement	Comportement en évolution subaquatique, mesures visant à respecter le milieu.
Communiquer	Code de signes.
Evoluer en sécurité	Règles de base.
Connaissances théoriques	Elements de base adaptés permettant la compréhension des règles d'évolution (barotraumatismes, déroulement d'une plongée, flottabilité, etc.)

Modalités d'évaluation :

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



— LISTE DES MODIFICATIONS

Octobre 2022 :

- **Page 4** : conditions de pratique, les critères de température sont supprimés

Juillet 2023 :

- Mise à jour avec l'ensemble des modifications en matière d'autonomie, de profondeur et d'engagement, suite à décision du CDN du 05/06/2023 et précédents.

Juin 2026 :

- **Page 2** : modification de la filière jeune : RIFAP et NITROX à partir de 12 ans, NITROX confirmé et PE60 à partir de 16 ans.
- **Page 4** : brevets étoile de mer délivrés également par la commission apnée
- **Page 5** : modification des profondeurs de réalisation des baptêmes jeunes plongeurs. Modification des profondeurs d'évolution du cursus « étoile »

