

## PROFIL GENERAL

Le plongeur titulaire de la qualification Plongeur Sidemount de Loisir est capable de réaliser des plongées en utilisant ce type de configuration matérielle, à savoir des blocs fixés de façon latérale, dans le cadre de ses prérogatives.

Ce plongeur :

- Connait les éléments théoriques de base nécessaires à la compréhension et l'utilisation du matériel.
- Maitrise son équipement.
- Sait s'équiper, s'immerger, s'équilibrer et évoluer.
- Sait réagir aux incidents de plongée.

## CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

- Etre âgé de 14 ans au moins à la date d'entrée en formation (autorisation d'un responsable légal pour les mineurs).
- Etre titulaire du Niveau 1 de plongeur de la FFESSM, ou d'un brevet ou attestation admis en équivalence.

## REGLES D'ORGANISATION ET DE DELIVRANCE

L'ensemble des conditions de réalisation des certifications de la FFESSM est défini dans les « Règles générales de formation et délivrance des certifications de la FFESSM ».

La qualification de Plongeur Sidemount de Loisir est délivrée 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 commerciale agréée.
- Par un encadrant E3 (licencié) minimum.

Les compétences doivent être obtenues en milieu naturel (mer, lac, carrière, etc...) à l'exclusion des piscines et fosses de plongée, quelle qu'en soit la profondeur.

L'enseignement et la validation des compétences s'effectue dans l'espace 0 - 20 m par un E2 minimum.

La formation doit comporter un minimum de 6 plongées avec utilisation du matériel dans la configuration Sidemount.

## CONTENU DE LA FORMATION - COMPETENCES

A l'issue d'une formation progressive et adaptée, le Plongeur Sidemount de Loisir possède les compétences suivantes :

- C1 : UTILISER L'EQUIPEMENT DE PLONGEE
- C2 : EVOLUER EN ENVIRONNEMENT AQUATIQUE ET SUBAQUATIQUE
- C6 : PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE
- C8 : CONNAISSANCES EN APPUI DES COMPETENCES

## Compétence 1 : UTILISER L'EQUIPEMENT DE PLONGEE

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation	Techniques/Commentaires/Limites
Préparer son équipement.	Règle son harnais, prépare les points d'attache des blocs, fixe le SGS.	<i>Justesse des manipulations et autonomie dans leur réalisation.</i>
Installer les blocs et les détendeurs.	Monte les détendeurs, fixe le ou les blocs, positionne les flexibles de façon rationnelle et judicieuse.	<i>Justesse des manipulations et autonomie dans leur réalisation.</i>
Déterminer son lestage, le répartir et l'ajuster.	Obtenir la position choisie dans l'eau.	Vérifier en surface et durant la plongée le maintien d'une position horizontale.
Adapter son matériel.	Installer son matériel en fonction de sa morphologie.	<i>Vérifier que le plongeur présente sans délai et range rapidement son détendeur de secours, son/ses manomètres. Cette vérification s'effectue à faible profondeur (environ 5m).</i>

## Compétence 2 : EVOLUER EN ENVIRONNEMENT AQUATIQUE ET SUBAQUATIQUE

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation	Techniques/Commentaires/Limites
Se mettre à l'eau, mettre en place et retirer les bouteilles, remonter sur un navire support de plongée.	Faire un saut droit et une bascule arrière adaptés. Mettre en place le/les blocs dans l'eau. Passer la/les blocs à une embarcation au retour.	<i>Travail progressif avec un puis deux blocs. Les manipulations doivent être effectuées rapidement.</i>
S'immerger.	Réalise un phoque et un canard adapté au matériel.	Efficacité au regard du matériel utilisé.
Contrôler les fuites en début de plongée.	Contrôle visuel réciproque avec un co-équipier.	<i>Vérification rapide en début d'immersion à faible profondeur.</i>
S'équilibrer dans l'eau.	Maintenir un équilibre statique en pleine eau, maîtriser son assiette (trim).	<i>Vérifier le maintien de l'équilibre pendant 4 à 5 cycles ventilatoires dans diverses positions (horizontale sur le ventre/ le dos, verticale). Capacité à revenir à la position horizontale à tout moment.</i>
Adapter son palmage.	Connaitre les différents palmages et leur particularité en fonction des types de palmes.	<i>Le mode de palmage choisi par l'élève doit être adapté aux exercices demandés et permettre de conserver un bon équilibre en toute circonstance.</i>
Maîtriser son équilibre dynamique.	Savoir se déplacer sans variation de profondeur.	<i>Réaliser un parcours d'une dizaine de mètres à moins d'un mètre du fond sans soulever de particules.</i>
Suivre sa consommation.	Respirer sur les deux détendeurs alternativement, ouvrir et fermer les blocs sous l'eau. Appliquer les consignes données dans le cadre de la planification (temps, réserve, profondeur).	<i>En cas d'utilisation de deux blocs, équilibrer les consommations avec un différentiel maximum de 10 bars. Ouverture et fermeture doivent se faire sans tâtonnement.</i>
Gérer sa remontée.	Savoir remonter à vitesse contrôlée.	<i>Privilégier le poumon ballast et utiliser au minimum le SGS.</i>

## Compétence 6 : PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation	Techniques/Commentaires/Limites
Réagir à la fuite de gaz.	Fermer son robinet et passer sur une autre source d'alimentation.	Fermeture rapide. Prise de l'embout de secours du moniteur, passage sur le second détendeur si équipé avec 2 blocs.
Réagir à la panne de gaz.	Réagir correctement pour être assisté par un autre plongeur, ou assister un autre plongeur jusqu'à l'arrivée de l'encadrant.	<i>L'utilisation du flexible long est recommandée. Le détendeur doit être proposé rapidement, les tuyaux bien positionnés. Effectuer un déplacement horizontal sur une dizaine de mètres.</i>

### Compétence 8 : CONNAISSANCES EN APPUI DES COMPETENCES

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation	Techniques/Commentaires/Limites
Bref historique du Sidemount.	Acquière une culture générale de plongée.	<i>Il s'agit d'une information, pas d'évaluation.</i>
Avantages et inconvénients du système.	Connaissances pratiques.	<i>Il s'agit d'une information, pas d'évaluation.</i>
Choix de l'équipement.	Présentation des différents types de harnais, de l'organisation des détendeurs, du placement des tuyaux. Les SGS adaptés.  Les différences bloc alu/bloc acier.	<i>Il s'agit d'une information, pas d'évaluation.</i>
Avoir des notions de flottabilité.	Comprend les principes régissant la flottabilité (Archimède), l'incidence du lestage sur l'assiette (trim) en plongée. Appréhende la variation de poids liée à la consommation en cours de plongée.	Evaluation par écrit ou par oral.
Planifier la plongée.	Planifie le stock de gaz et comprend la gestion de celui-ci, en particulier avec deux blocs distincts.	Evaluation par écrit ou par oral.
Réglementation relative à l'activité.	Connait les prérogatives liées à son niveau, connait le matériel obligatoire pour lui et au sein de la palanquée.	Evaluation par écrit ou par oral.

Nota : les critères de réalisation de la compétence 8 sont rappelés pour mémoire. Ils sont à vérifier lors de la mise en œuvre des compétences pour lesquelles ces connaissances sont mobilisées.

## MODIFICATIONS MFT depuis le 01/01/2016 PLONGEUR SIDEMOUNT DE LOISIR

### Page 1

Le 12 février 2016

Correction d'une faute d'orthographe dans le 1<sup>er</sup> paragraphe du profil général : « configuration matérielle ».

## MODIFICATIONS MEMENTO ASSOCIE pas de memento associé PLONGEUR SIDEMOUNT DE LOISIR

Pas de memento associé