

Le cadre réglementaire



CONDITIONS D'ENTRÉE EN FORMATION
18 ans révolus + licence + certificat médical + Niveau 2 minimum.

FORMATION INITIALE 2 jours
consécutifs ou fractionnés en 4 demi-journées sur un mois maximum
Organisé par les comités départementaux ou les clubs affiliés ou les établissements agréés.
Cadre réglementaire - Pédagogie générale - Pédagogie spécifique
Direction et validation par un MF2ou BEES2 licencié FFESSM

Remise du livret pédagogique INITIATEUR (validité de la formation initiale : 3 ans)

STAGE EN SITUATION	
Milieu artificiel et / ou milieu naturel limité à l'espace proche 6 jours ou 3 fois deux jours ou 12 séances piscine	
Formation	3 Groupes de compétence (GC)
Par un MF2ou BEES2 licencié FFESSM ou par un MF1 ou BEES1 licencié FFESSM ayant la compétence de tuteur de stage. Validation des séances en contrôle continu par le(s) formateur(s) sur le livret pédagogique initiateur.	GC1 Fonction directeur de plongée-Organisation-pédagogie pratique sans scaphandre en immersion – avec scaphandre en surface. Sauvetages sans scaphandre. GC2 Pédagogie pratique en scaphandre dans l'espace proche. Sauvetage en scaphandre. GC3 Transmission des connaissances au niveau 1.

EXAMEN

Epreuves

- Pédagogie Pratique (coef. 4)
- Sauvetage PMT mannequin (coef. 1)
- Réglementation (coef. 2)

Pour les titulaires du niveau 4 : **Module Optionnel GC4** recommandé par la CTN
Enseignement en milieu naturel - espace médian

Durée : 2 jours ou 4 séances.

Formation et Validation par un moniteur MF2 ou BEES2 licencié FFESSM.

ETAT
Ministère santé, jeunesse, sports, VA

CODE DU SPORT
Version consolidée du 20 aout 2008

Comité consultatif de la plongée
A.142-33 à A.142-36

Livre III Titre II chapitre II section 3

Assurance en RC
L.321-1 à L.321-9

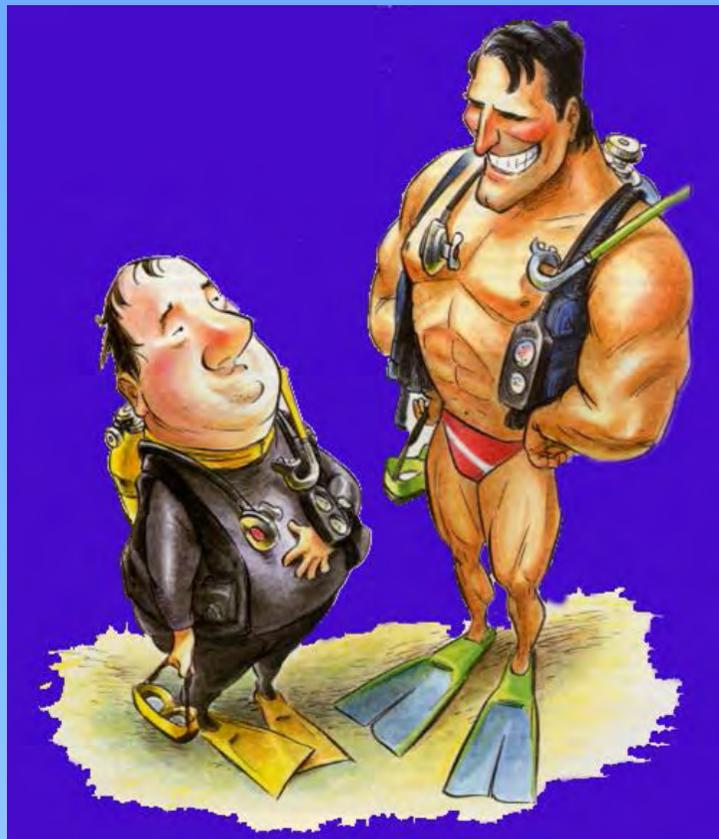
Certificat médical
L.231-1 et L.231-2
A.231-1 et A.231-2

Niveaux de plongeurs / prérogatives
A.322-71 à A.322-115



Manuel de formation technique

Le code du sport



Code du sport (extraits)

Article L100-1

Les activités physiques et sportives constituent un élément important de l'éducation, de la culture, de l'intégration et de la vie sociale.

Elles contribuent notamment à la lutte contre l'échec scolaire et à la réduction des inégalités sociales et culturelles, ainsi qu'à la santé.

Article L111-1

I.-L'Etat assure ou contrôle, en liaison avec toutes les parties intéressées, l'organisation des formations conduisant aux différentes professions des activités physiques et sportives et la délivrance des diplômes correspondants.

Il concourt à la formation des cadres sportifs spécialisés dans l'encadrement des activités physiques et sportives des personnes handicapées.

II.-L'Etat exerce la tutelle des fédérations sportives.

Il veille au respect des lois et règlements en vigueur par les fédérations sportives.

Code du sport (extraits)

Article L121-1

Les associations sportives sont constituées conformément aux dispositions de la loi du 1er juillet 1901 relative au contrat d'association ou, lorsqu'elles ont leur siège dans les départements du Bas-Rhin, du Haut-Rhin et de la Moselle, conformément au code civil local.

Article L121-4

Les associations sportives ne peuvent bénéficier de l'aide de l'Etat qu'à la condition d'avoir été agréées. L'agrément est notamment fondé sur l'existence de dispositions statutaires garantissant le fonctionnement démocratique de l'association, la transparence de sa gestion et l'égal accès des femmes et des hommes à ses instances dirigeantes.

Article L131-1

Les fédérations sportives ont pour objet l'organisation de la pratique d'une ou de plusieurs disciplines sportives.

Elles exercent leur activité en toute indépendance.

Code du sport (extraits)

Article L131-2

Les fédérations sportives sont constituées sous forme d'associations, conformément à la loi du 1^{er} juillet 1901 relative au contrat d'association ou, dans les départements du Haut-Rhin, du Bas-Rhin et de la Moselle, au code civil local.

Article L131-4

A l'exception des fédérations sportives scolaires et universitaires, les fédérations sportives sont dirigées par une ou plusieurs instances élues par les membres de la fédération.

Article L131-6

La licence sportive est délivrée par une fédération sportive ou en son nom. Elle ouvre droit à participer aux activités sportives qui s'y rapportent et, selon des modalités fixées par ses statuts, à son fonctionnement.

Les statuts des fédérations sportives peuvent prévoir que les membres adhérents des associations affiliées doivent être titulaires d'une licence sportive.

Code du sport (extraits)

Article L131-8

Un agrément peut être délivré par le ministre chargé des sports aux fédérations qui, en vue de participer à l'exécution d'une mission de service public, ont adopté des statuts comportant certaines dispositions obligatoires et un règlement disciplinaire conforme à un règlement type.

Article L131-11

Les fédérations agréées peuvent confier à leurs organes nationaux, régionaux ou départementaux une partie de leurs attributions conformément aux dispositions obligatoires prévues au deuxième alinéa de [l'article L. 131-8](#). Elles contrôlent l'exécution de cette mission et ont notamment accès aux documents relatifs à la gestion et à la comptabilité de ces organes.

Article L131-12

Des personnels de l'Etat ou des agents publics rémunérés par lui peuvent exercer auprès des fédérations agréées des missions de conseillers techniques sportifs, selon des modalités définies par décret en Conseil d'Etat.

Article L131-14

Dans chaque discipline sportive et pour une durée déterminée, une seule fédération agréée reçoit délégation du ministre chargé des sports.

Code du sport (extraits)

Article L131-16

Les fédérations délégataires édictent :

- 1° Les règles techniques propres à leur discipline ;
- 2° Les règlements relatifs à l'organisation de toute manifestation ouverte à leurs licenciés.

Article L131-17

A l'exception des fédérations sportives agréées à la date du 16 juillet 1992, seules les fédérations sportives délégataires peuvent utiliser l'appellation " Fédération française de " ou " Fédération nationale de " ainsi que décerner ou faire décerner celle d'" Equipe de France " et de " Champion de France ", suivie du nom d'une ou plusieurs disciplines sportives et la faire figurer dans leurs statuts, contrats, documents ou publicités.

Code du sport (extraits)

Article L212-1

I.-Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, sous réserve des dispositions du quatrième alinéa du présent article et de [l'article L. 212-2](#) du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification :

1° Garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée ;

2° Et enregistré au répertoire national des certifications professionnelles dans les conditions prévues au II de [l'article L. 335-6](#) du code de l'éducation.

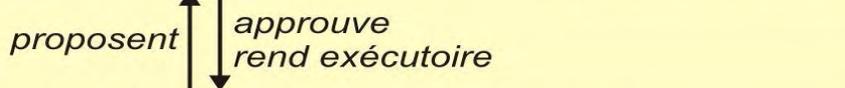
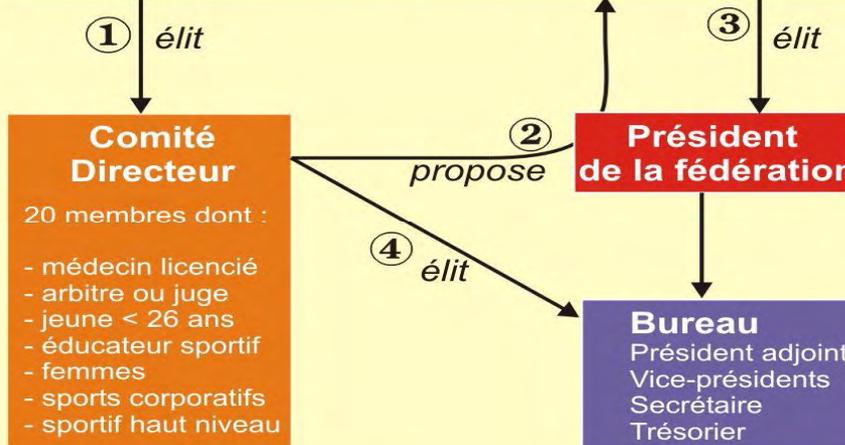
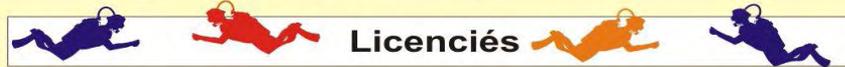
La Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-marins



- Statut d'association loi 1901
- Fédération agréée (aides de l'état)
- Fédération délégataire
- Membre fondateur de la CMAS

ADMINISTRATION DE LA FFESSM

(aux niveaux national, régional et départemental)



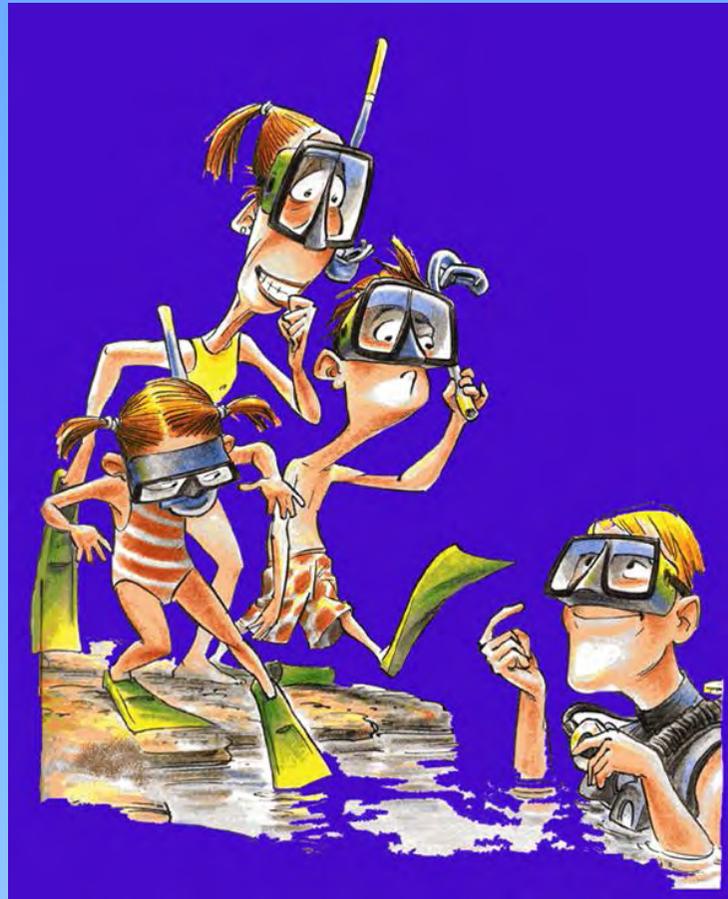
Les organes décentralisés

- Comités inter-régionaux et régionaux
- Eventuellement ligues
- Comités départementaux

La licence fédérale

- Participer aux formations
- Passer des brevets de plongeur et de moniteur
- Participer aux compétitions et rencontres
- Participer aux activités fédérales (AG...)
- Devenir acteur de la fédération en étant élu au sein d'un comité
- Bénéficiaire de l'assurance en responsabilité civile
- Bénéficiaire en option d'une assurance individuelle
- Vaut permis de pêche sous-marine

Le contrôle médical



Code du sport (extraits)

Article L231-2

La première délivrance d'une licence sportive mentionnée à [l'article L. 131-6](#) est subordonnée à la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'activité physique ou sportive pour laquelle elle est sollicitée. Un renouvellement régulier du certificat médical peut être exigé par la fédération en fonction de l'âge du sportif et de la discipline.

Pour certaines disciplines, dont la liste est fixée par arrêté des ministres chargés des sports et de la santé au regard des risques qu'elles présentent pour la sécurité ou la santé des pratiquants, ce certificat médical ne peut être délivré que dans les conditions prévues au même arrêté. L'arrêté précise la fréquence du renouvellement de ce certificat médical.

**Le certificat médical est obligatoire
pour pratiquer l'activité**

**Il doit être rédigé suivant le type établi par la
Commission Médicale et de Prévention Nationale**

**Conséquences des articles A.231-1 et A.231-2 du code du sport
(examen médical approfondi)**

En ce qui concerne le modèle fédéral de certificats médicaux :

celui qui figure en annexe 1 est utilisable par tout médecin

celui qui figure en annexe 2 est réservé à l'usage des médecins fédéraux FFESSM et des « médecins spécialisés », voire des médecins du sport

la délivrance de certificats médicaux sur papier libre n'est donc pas admise.

Délivrance de la première licence

En application de l'article L.231-2 du code du sport,
**un certificat médical de non contre indication à la pratique de
l'activité est demandé pour la délivrance de la première licence
F.F.E.S.S.M.**

Tout médecin est habilité à rédiger ce certificat
(Sauf pour les enfants)

Jeunes plongeurs (8 à 14 ans)

- La pratique de l'activité nécessite l'autorisation écrite préalable du responsable légal du mineur.
- La pratique de la plongée autonome à l'air nécessite, au préalable, une visite médicale de non contre-indication. Cette visite doit être effectuée soit par un Médecin Fédéral, soit par un médecin titulaire de l'une des capacités ou qualifications suivantes :
 - diplôme interuniversitaire de médecine subaquatique et hyperbare
 - diplôme universitaire de médecine de plongée
 - diplôme universitaire de médecine de plongée professionnelle
 - diplôme universitaire de médecine subaquatique
- La visite médicale est annuelle ; elle est effectuée par un médecin fédéral ou un médecin spécialisé (cf ci-dessus) qui, conformément aux règles de bonnes pratiques médicales, peut prescrire ou réaliser une audio-tympanométrie. Toutefois, pour les enfants âgés de 8 à 12 ans, le médecin peut définir une périodicité moindre.
- Les enfants âgés de 12 ans révolus ne peuvent entrer en formation niveau 1 que s'ils sont en possession d'un certificat médical de non contre-indication autorisant le surclassement établi dans les formes prévues (modèle disponible sur <http://medicale.ffessm.fr>).
- Dès lors que l'enfant est titulaire du niveau 1, il est considéré comme un adulte au regard de la visite médicale de non contre-indication.
- La visite médicale de non contre-indication n'est pas nécessaire pour le baptême, sauf pour les enfants handicapés. Une information minimale sur les risques liés à l'activité doit cependant être communiquée au responsable légal du mineur.

Baptême de plongée

Il n'y a pas d'obligation de certificat médical.

Sauf pour les personnes porteuses d'un handicap

Le moniteur peut surseoir à la réalisation du baptême au vu des éléments liés à la santé du plongeur et avancés par lui sur la base de l'entretien préalable au baptême.

Exploration et passage du niveau 1

La présentation d'un certificat médical type F.F.E.S.S.M. de non-contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique établi depuis **moins de 1 an** est exigée.

Tout médecin est habilité à rédiger ce certificat

Passage des niveaux 2 et plus

La présentation du certificat médical type F.F.E.S.S.M. de non contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique établi depuis moins de 1an, et délivré par un médecin fédéral, un « médecin spécialisé » ou un médecin titulaire du C.E.S de médecine du sport (capacité ou D.U.), est exigée.

Qualité des médecins habilités à délivrer des certificats de non contre indication en fonction des disciplines pratiquées.	Médecins diplômés de médecins subaquatique	Médecins fédéraux	Médecins du sport	Tout médecin inscrit à l'ordre ou médecin du Service de Santé des Armées
Certificat pour la pratique des sports sous-marins				
Certificat préalable à la délivrance de la 1 ^{ère} licence	Oui	Oui	Oui	Oui
Pratique des sports subaquatiques en exploration	Oui	Oui	Oui	Oui
Passage brevet plongeur Niveau 1	Oui	Oui	Oui	Oui
Passage brevet plongeur Niveau 2 et supérieur	Oui	Oui	Oui	Non
Jeunes plongeurs (8-14 ans)	Oui	Oui	Non	Non
Plongeur de plus de 12 ans ayant réussi le niveau 1	Oui	Oui	Oui	Oui
Plongeurs asthmatiques ou insulino-dépendants	Non	Oui	Non	Non
Pratique des sports de compétition	Oui	Oui	Oui	Non
Pratique de la plongée par les handicapés moteurs (*)	Oui	Oui	Non	Non
Reprise de l'activité plongée après accident	Oui	Oui	Non	Non

Code du sport, garantie d'hygiène et de sécurité



Articles A.322-71 à A.322-115

Etablissements qui organisent et dispensent l'enseignement de la plongée subaquatique.

Etablissements qui organisent et dispensent l'enseignement de la plongée autonome à l'air.

(Articles A322-71 à A322-87)

Etablissements qui organisent et dispensent l'enseignement de la plongée autonome aux mélanges autres que l'air.

(Articles A322-88 à A322-115)

Etablissements qui organisent et dispensent l'enseignement de la plongée autonome à l'air. (extraits)

Article A322-73

La pratique de la plongée est placée sous la responsabilité d'un directeur de plongée présent sur le site qui fixe les caractéristiques de la plongée et organise l'activité. Il s'assure de l'application des règles définies par la présente sous-section.

Article A322-74

Le directeur de plongée en milieu naturel est titulaire au minimum :

- du niveau 3 d'encadrement ;
- ou du niveau 5 de plongeur uniquement en cas d'exploration.

Il faut entendre par exploration la pratique de la plongée en dehors de toute action d'enseignement.

Article A322-75

Lorsque la plongée se déroule en piscine ou fosse de plongée dont la profondeur n'excède pas 6 mètres, le directeur de plongée est titulaire au minimum du niveau 1 d'encadrement.

Le directeur de plongée autorise les plongeurs de niveau 1 ayant reçu une formation adaptée à plonger entre eux et les plongeurs de niveau 4 à effectuer les baptêmes.

La plongée dans une piscine ou fosse de plongée dont la profondeur excède six mètres est soumise aux dispositions relatives à la plongée en milieu naturel.

Etablissements qui organisent et dispensent l'enseignement de la plongée autonome à l'air. (extraits)

Article A322-78

Les pratiquants ont à leur disposition sur les lieux de plongée le matériel de secours suivant :

- un moyen de communication permettant de prévenir les secours ;
- une trousse de secours dont le contenu minimum est fixé en [annexe III-17](#) du présent code
- de l'eau douce potable non gazeuse ;
- un ballon autoremplisseur à valve unidirectionnelle (BAVU) avec sac de réserve d'oxygène ;
- une bouteille d'oxygène gonflée d'une capacité suffisante pour permettre, en cas d'accident, un traitement adapté à la plongée, avec manodétendeur et tuyau de raccordement au BAVU ;
- une bouteille d'air de secours équipée de son détendeur ;
- une couverture isothermique ;
- un moyen de rappeler un plongeur en immersion depuis la surface, lorsque la plongée se déroule en milieu naturel, au départ d'une embarcation, ainsi que, éventuellement, un aspirateur de mucosités.

Ils ont en outre le matériel d'assistance suivant :

- une tablette de notation ;
- un jeu de tables permettant de vérifier ou de recalculer les procédures de remontées des plongées réalisées au-delà de l'espace proche.

Les matériels et équipements nautiques des plongeurs sont conformes à la réglementation en vigueur et correctement entretenus.

CONTENU DE LA TROUSSE DE SECOURS

Article Annexe III-17

Créé par Arrêté du 28 février 2008 - art. (V)

(Art. A322-72 et A322-78).

La trousse de secours comprend au minimum :

- des pansements compressifs tout préparés (grands et petits modèle : 1 boîte de chaque) ;
- un antiseptique local de type amonium quaternaire (1 tube) ;
- une crème antiactinique (1 tube) ;
- une bande de type Velpeau de 5 centimètres de large ;
- de l'aspirine en poudre non effervescente.

Etablissements qui organisent et dispensent l'enseignement de la plongée autonome à l'air. (extraits)

Article A322-81

Modifié par l'arrêté du 18 juillet 2008

Les plongeurs accèdent, selon leur compétence, à différents espaces d'évolution :

Espace proche : de 0 à 6 mètres ;

Espace médian : de 6 à 20 mètres ;

Espace lointain : de 20 à 40 mètres.

Dans des conditions matérielles et techniques favorables, l'espace médian et l'espace lointain peuvent être étendus dans la limite de 5 mètres.

La plongée subaquatique autonome à l'air est limitée à 60 mètres. Un dépassement accidentel de cette profondeur de 60 mètres est autorisé dans la limite de 5 mètres.

En cas de réimmersion, tout plongeur en difficulté est accompagné d'un plongeur chargé de l'assister.

Les [annexes III-16 a et III-16 b](#) fixent les conditions d'évolution des plongeurs en fonction de leur niveau.

Article A322-82

Une palanquée constituée de débutants ne peut évoluer que dans l'espace proche. En fin de formation technique conduisant au niveau 1 de plongeur, celle-ci peut évoluer dans l'espace médian sous la responsabilité d'un guide de palanquée.

Article Annexe III-15 Modifié par Arrêté du 18 juillet 2008 - art. 8(Art.[A. 322-77](#) du code du sport)

NIVEAU de l'encadrement	ENSEIGNEMENT BÉNÉVOLE			ENSEIGNEMENT RÉMUNÉRÉ
	FFESSM (Fédération française d'études et de sports sous-marins)	CMAS (Confédération mondiale des activités subaquatiques)	FSGT (Fédération sportive et gymnique du travail)	Brevets d'Etat
Niveau 1 (E1)	Initiateur		Initiateur	
Niveau 2 (E2)	Initiateur + P4 ou P4 stagiaire pédagogique (*)	Moniteur 1 étoile	Aspirant fédéral	Stagiaire pédagogique (**).
Niveau 3 (E3)	Fédéral 1er degré	Moniteur 2 étoiles	Fédéral 1er degré	Brevet d'Etat d'éducateur sportif du 1er degré (BEES 1).
Niveau 4 (E4)	Fédéral 2e degré	Moniteur 3 étoiles	Fédéral 2e degré	Brevet d'Etat d'éducateur sportif du 2e degré (BEES 2).
Niveau 5 (E5)				Brevet d'Etat d'éducateur sportif du 3e degré (BEES 3).

(*) Pour obtenir les prérogatives attachées au niveau 2 d'encadrement (E2), le P4 en formation pédagogique est assujetti à la présence sur le site de plongée d'un cadre formateur E3 minimum.

(**) Stagiaire pédagogique dans le cadre d'une formation reconnue par le ministère de la jeunesse et des sports conduisant au BEES 1 de plongée subaquatique.

CONDITIONS DE PRATIQUE DE LA PLONGÉE EN MILIEU NATUREL " **EN ENSEIGNEMENT** "

Article Annexe III-16 a Modifié par Arrêté du 18 juillet 2008 - art. 8 (Art. [A. 322-77](#) du code du sport)

ESPACES D'ÉVOLUTION	NIVEAUX DE PRATIQUE des plongeurs	COMPÉTENCE MINIMUM de l'encadrant de palanquée	EFFECTIF MAXIMUM de la palanquée encadrement	
			non compris	
Espace proche : 0-6 mètres	Baptême	E1	1	
	Débutant	E1	4 + 1 P4 éventuellement	
Espace médian (*) : 6-20 mètres	Débutant en fin de formation	E2	4 + 1 P4 éventuellement	
	Niveau P1	E2	4 + 1 P4 éventuellement	
	Niveau P2	E2	4 + 1 P4 éventuellement	
Espace lointain (*) : 20-40 mètres	Niveau P1 en fin de formation	E3	2 + 1 P4 éventuellement	
	Niveau P2	E3	2 + 1 P4 éventuellement	
Au-delà de 40 mètres et dans la limite de 60 mètres	Niveaux P3, P4 et P5	E4	3 + 1 E4 éventuellement	

(*) Dans des conditions favorables, les espaces médian et lointain peuvent être étendus dans la limite de 5 mètres. La plongée est limitée à 60 mètres avec possibilité de dépassement accidentel de 5 mètres.

CONDITIONS DE PRATIQUE DE LA PLONGÉE EN MILIEU NATUREL " **EN EXPLORATION** "

Article Annexe III-16 b Modifié par Arrêté du 18 juillet 2008 - art. 8

ESPACES D'ÉVOLUTION	NIVEAUX DE PRATIQUE des plongeurs	COMPÉTENCE MINIMUM de l'encadrant de palanquée	EFFECTIF MAXIMUM de la palanquée encadrement	
			non compris	
Espace proche : 0-6 mètres	Débutant	P4	4 + 1 P4 éventuellement	
Espace médian : 6-20 mètres	Débutant en fin de formation	P4	4 + 1 P4 éventuellement	
	Niveau P1	P4	4 + 1 P4 éventuellement	
	Niveau P1	En surface : E3 + P4 quand autonomie dans la zone des 10 mètres	5 équipes	
	Niveau P2	Autonomie	3	
Espace lointain (*) : 20-40 mètres	Niveau P2	P4	4	
Au-delà de 40 mètres et dans la limite de 60 mètres (*)	Niveaux P3, P4 et P5	Autonomie	3	

E1, E2, E3 et E4 = niveaux d'encadrement.

P1, P2, P3, P4 et P5 = niveaux de pratique.

(*) Dans des conditions favorables, les espaces médian et lointain peuvent être étendus dans la limite de 5 mètres. La plongée est limitée à 60 mètres avec possibilité de dépassement accidentel de 5 mètres.

Tableau des conditions de la pratique de la plongée ENFANTS en milieu naturel, en enseignement ou en exploration (manuel de formation technique)

Espace d'évolution	Age des plongeurs	Niveaux de pratique	Compétence minimum de l'encadrement de la palanquée	Effectif maximum de la palanquée encadrement non compris
0 – 2 mètres	8 – 10 ans	Baptême	E1	1
0 – 3 mètres	10 – 14 ans			
Espace proche	8 – 14 ans	Formation plongeur bronze	E1	1 (2 en fin de formation)
		Plongeur bronze	E1	2
		Plongeur argent	E1 ou P4 en exploration	2 + 1 plongeur P1 minimum ou 1 + 2 P1
0 – 10 mètres	10 – 12 ans	Plongeur or	E2 ou P4 en exploration	2 + 1 plongeur P1 minimum ou 1 + 2 P1
Espace médian	12 – 14 ans			

Attention : la plongée enfant exige que d'autres conditions précises soient réunies (matériel, température de l'eau, durée).

- Pas d'activité lorsque la température de l'eau est inférieure à 12 degrés
- Si la température de l'eau est inférieure à 23 degrés, la durée de la plongée ne doit pas excéder 25 minutes
- Le matériel du jeune plongeur doit être adapté à sa morphologie
- Les éléments de la trousse de secours doivent être adaptés aux jeunes
- Rester dans la courbe de sécurité
- Jusqu'à 12 ans : une seule plongée par jour

PRÉROGATIVES DE L'INITIATEUR DE CLUB (manuel de formation technique) :

Elles sont définies dans l'arrêté du 28 février 2008, codification de la partie réglementaire du Code du Sport (Articles A 322-71 à A 322-115 et leurs annexes):

- Surveillance et organisation des séances en bassin, dans l'espace proche (zone des 6 mètres).
 - Responsabilité d'enseignement en bassin, dans l'espace proche (zone des 6 mètres).(Directeur de plongée).
 - Encadrement dans l'espace proche.
 - Enseignement du débutant au Plongeur Autonome Niveau II dans l'espace proche (zone des 6 mètres). Si l'enseignement s'effectue en milieu naturel, le directeur de plongée doit être au minimum un moniteur 1er degré (encadrant E3).
 - Participation aux jurys du brevet Niveau I.
 - En milieu artificiel : validation des compétences du Brevet niveau I.
 - Equivalence UC4 du MF1 (pédagogie pratique sans scaphandre et avec scaphandre en surface)
- Cette équivalence s'applique également aux Initiateurs ancienne formule.

Remarque : un stagiaire initiateur en cours de formation n'a aucune prérogative d'enseignement.

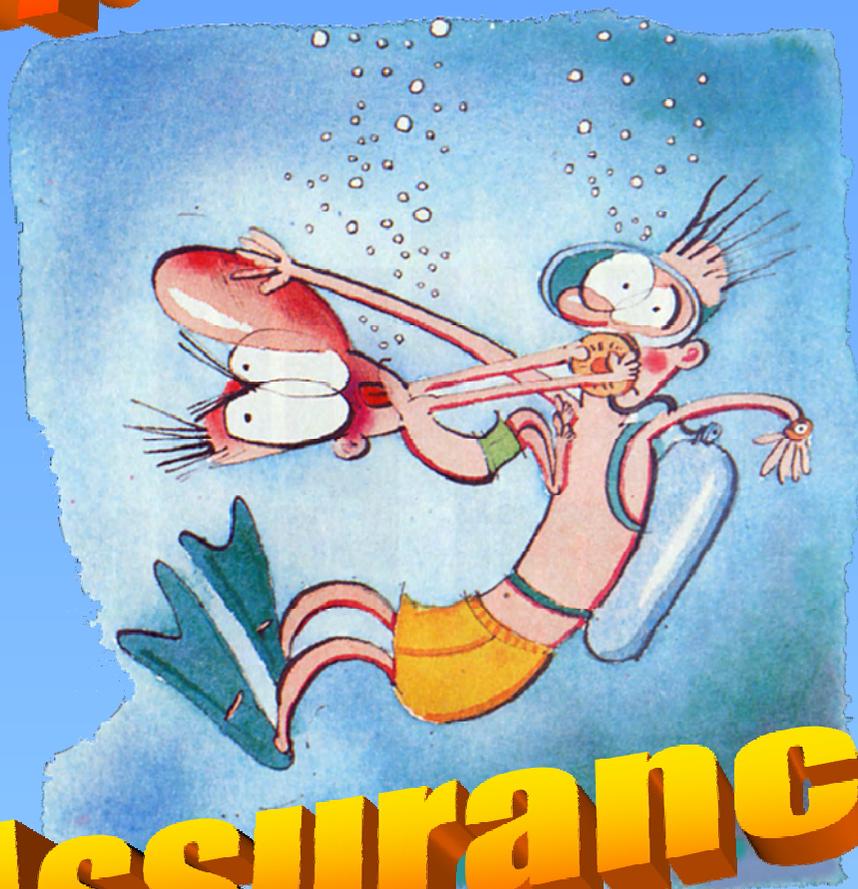
PRÉROGATIVES DU E2 FÉDÉRAL (Initiateur + Niveau IV FFESSM)

En plus des prérogatives ci-dessus listées, les Initiateurs de club brevetés Capacitaire Niveau IV de la FFESSM (E2) peuvent, sauf avis contraire du Président du Club, enseigner la plongée au sein d'un club, dans la zone des 20 mètres (jusqu'au niveau IV), sous la direction d'un moniteur 1er degré licencié (encadrant E3).

Ils valident les compétences du Niveau I.

Ils valident les plongées qu'ils ont encadrées en milieu naturel.

Responsabilités



Assurances

Notions de responsabilités

- **La responsabilité civile (RC)**

Obligation de réparation à un dommage causé à un tiers; qu'il soit corporel, moral ou matériel.

On peut s'assurer pour cette responsabilité, c'est d'ailleurs obligatoire pour pratiquer la plongée.

L'assurance en responsabilité civile

Elle est **obligatoire** pour pratiquer la plongée

La licence fédérale inclue cette assurance

Elle couvre les dommages involontaires causés à un tiers (tous les licenciés sont tiers entre eux).

L'assurance individuelle

En cas de dommage sans tiers responsable, l'assurance en RC ne marche pas.

L'ensemble des frais incombe donc à la victime, sauf si une assurance individuelle a été souscrite.

Elle est facultative (sauf cas particuliers).

Les structures sont tenues d'informer leurs adhérents à souscrire un tel contrat.

Notions de responsabilités

- **La responsabilité pénale**

Obligation de répondre d'actes constituant une infraction à la loi
(faire ce qui est interdit ou ne pas faire ce qui est obligatoire)

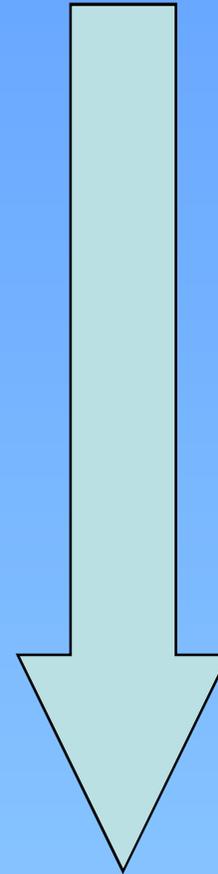
Cette infraction peut être volontaire ou involontaire.

Elle est puni de peines pécuniaires et/ou d'emprisonnement

Aucune assurance ne couvre cette responsabilité

La responsabilité pénale

- Maladresse
- Imprudence
- Inattention
- Négligence
- Manquement délibéré



La responsabilité pénale

La faute pénale peut être sanctionnée en dehors de toute atteinte effective à la vie ou à l'intégrité des personnes (contrairement à la faute civile).

On peut alors parler de

mise en danger délibérée d'autrui

La responsabilité pénale

mise en danger délibérée d'autrui

Résulte de la violation d'une obligation de sécurité ou de prudence, alors même que la personne fautive connaissait cette obligation et qu'elle a délibérément décidé de ne pas la respecter.

Ce délit peut être sanctionné sans qu'aucun préjudice n'ait été constaté.

Réglementation des bouteilles de plongée



La réglementation des bouteilles de plongée

Arrêté du 23 juillet 1943

Arrêté du 20 février 1985

Arrêté du 18 novembre 1986

Arrêté du 17 décembre 1997

Arrêté du 15 mars 2000

Arrêté du 30 mars 2005

La réglementation des bouteilles de plongée

- Inspection (arrêté du 30/03/05) :

L'inspection périodique a pour objet de vérifier que l'état de l'équipement sous pression lui permet d'être maintenu en service avec un niveau de sécurité compatible avec les conditions d'exploitations prévisibles.

Elle est réalisée sous la responsabilité de l'exploitant par une personne compétente désignée à cet effet (ex:TIV), apte à reconnaître les défauts susceptibles d'être rencontrés et à en apprécier la gravité.

L'inspection périodique comprend : une vérification extérieure, un examen des accessoires de sécurité et des investigations complémentaires en tant que besoin. Elle porte sur toutes les parties visibles après exécution de toutes mises à nu et démontage de tous les éléments amovibles.

La réglementation des bouteilles de plongée

- Requalification :

Inspection visuelle

Epreuve hydraulique (1,5 fois la pression de service)
effectué par des organismes autorisés

La réglementation des bouteilles de plongée

Les équipements sous pression mobiles doivent en outre être vérifiés extérieurement avant chaque remplissage. (Arr. 30/03/05)

Type de bloc	Intervalle entre les inspections	Intervalle entre les re-qualifications	Observations
Bouteilles de plongée acier ou aluminium (alliage AG5 interdits après 10 ans)	1 an	5 ans	Affiliation à un club FFESSM et inscription au registre (TIV)
	1 an	2 ans	Cas général
Bouteilles de gilet (bouée)	Même réglementation que les bouteilles de plongée si volume supérieur à 1 litre		Volume inférieur à 1 litre : pas de contrôle DANGER
Tampons	40 mois	10 ans	
Filtres de compresseurs	40 mois	10 ans	
Bouteilles métalliques pour appareils de réanimation (oxygène)	40 mois	10 ans	Avec autorisation de mise sur le marché

Règlementation des piscines



Réglementation des piscines

Une piscine est un Etablissement Recevant du Public (E.R.P.) régi par la code de la construction.

3 risques identifiés :

- lié aux bâtiments (principalement incendie),
- liés aux activités (atteinte aux personnes),
- lié au traitement de l'eau (risque chimique)

Réglementation des piscines

- L'établissement est classé dans un type (X pour les équipements sportifs couverts) et dans une catégorie, en fonction de sa capacité d'accueil. C'est ce qui détermine les moyens à mettre en œuvre pour la sécurité incendie.
- Une Fréquence Maximale Instantanée (F.M.I.) précise le nombre de personnes pouvant être présentes simultanément dans l'établissement.
- Un plan d'organisation de la sécurité et des secours est obligatoire depuis 1998 : il détermine la CAT en cas d'accident sur une ou plusieurs personnes.

Réglementation des piscines

Ce que l'initiateur directeur de plongée doit savoir.

- prendre connaissance du dispositif de secours et d'évacuation
- prendre connaissance du POSS de l'établissement
- déterminer les moyens d'alerte (téléphone et son mode de fonctionnement)
- connaître la FMI et la faire respecter
- tenir à jour la liste des personnes présentes au sein de l'installation (qui sera demandée par les pompiers en cas de sinistre)
- et en cas de besoin, mettre en œuvre et coordonner les premiers secours et gérer le reste des adhérents.

Où prendre l'information?



Où prendre l'information?

- Après de votre tuteur
- Après de votre président de club (guide du dirigeant)
- Après des moniteurs du club ou du département
- Revues spécialisées (subaqua)
- Publications fédérales (ctn infos)
- Site internet www.ffessm.fr

Merci de votre attention.

Notions d'entraînement physique

Les filières énergétiques

- L'anaérobie alactique
- L'anaérobie lactique
- L'aérobie

L'anaérobie alactique

- Energie fournie par l'ATP et la créatine phosphate présente au sein du muscle.
- Puissance : 100%
- Durée : 1 à 3 secondes sur l'atp, puis maximum 5 secondes sur la créatine phosphate
- Pas de déchet
- Temps de récupération important pour régénérer les stocks (environ 10 minutes)

Exercice de puissance

L'anaérobie lactique

- Energie fournie par le glycogène musculaire
- Puissance : 80% à 90%
- Durée : 2 à 3 minutes
- Production de déchets (acide lactique)
- Récupération: 3 à 10 minutes
 - active pour éliminer l'acide
 - passive pour habituer l'organisme à résister

Exercice de résistance

L'aérobic

- Energie fournie par l'oxygène en dégradant sucres puis les acides gras
- Puissance : 60% à 70%, limitée par la VO₂max
- Durée : très importante
- Pas de déchet
- Récupération : très rapide

- Elimine une partie de l'acide lactique, mais attention, si l'on veut augmenter la puissance, la filière lactique va intervenir, avec ses avantages, mais surtout ses inconvénients (production d'acide)!

Exercice d'endurance

L'échauffement

- augmentation de l'élasticité des tendons
- augmentation de la souplesse musculaire
- augmentation du débit d'oxygène sanguin
- augmentation de la vitesse de réaction aux impulsions électriques
- les cartilages des articulations s'adaptent progressivement en s'imbibant de liquide intra-articulaire et en gonflant de 10%
- Amélioration du rendement musculaire et limitation de la dette d'O2
- Permet une bonne concentration
- Augmente l'habileté
- Procure la motivation (aidé aussi de part l'effet de groupe et l'animateur)

Les étirements

- Les étirements sont un moyen de récupérer. Le principe fondamental est la mise en tension progressive, douce et lente des tissus fibreux, des tendons et des muscles
- ils doivent être réalisés sur des muscles chauds et sans temps de ressort
- Ils favorisent la récupération par un drainage lymphatique. Un muscle entouré d'une enveloppe membraneuse, chasse lors de l'étirement les toxines.
- Les étirements préviennent des accidents musculaires.

Attention : dans l'eau les muscles sont plus longs à chauffer. Les étirements devront se faire en fin de séance, immédiatement après les efforts, sans temps de repos trop important.

Les accidents musculaires

- **La contracture** : Le muscle ne retrouve pas sa longueur initiale après un exercice, d'où douleur . Il n'y a pas de lésion. Elle n'arrive pas pendant l'entraînement (mais une heure ou deux après ou le lendemain matin).
- **La crampe** : Elle intervient pendant l'effort. Son origine est métabolique et due à l'accumulation de déchets au niveau du muscle insuffisamment irrigué. Il faut mettre le muscle en extension forcée.
- **L'élongation** : Intervient au cours de l'exercice. Généralement ce n'est pas une douleur très importante. Impression d'étirement du muscle qui n'implique pas l'arrêt de l'effort mais simplement le limiter. Il n'y a pas de gros dégâts anatomiques. C'est l'inverse de la contracture, le muscle a été au delà de ses possibilités d'étirement.
- **Le claquage** : C'est la lésion d'un certain nombre de fibres musculaires. Il y a dégâts anatomiques. Classiquement son apparition est brutale et on la ressent en plein effort. Elle contraint à une interruption immédiate de l'activité.
- **La déchirure musculaire** : Le muscle peut parfois se rompre totalement, c'est est un accident très grave devant parfois être opéré. Le claquage est du à un dépassement des possibilités physiologiques du muscle.

Choix de l'entraînement pour l'initiateur

Objectif N1: environ 200m en libre et 100m en capelé

- Améliorer ou garder « la forme »
- Augmenter l'endurance (le N1 ne doit pas s'essouffler sur un 200m PMT)
- Pas de recherche de performance
- Léger renforcement musculaire



Aérobic

toute l'année, complétée par une autre activité (course, vélo, voir marche active)

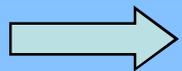
Choix de l'entraînement pour l'initiateur

Objectif N2: environ 200m en libre et 100m en capelé en s'adaptant à toutes les situations (courant, houle, voir tractage)

- Améliorer ou garder « la forme »
- Augmenter l'endurance (le N2 ne doit pas s'essouffler sur un 200m PMT)
- Etre capable de résister à un effort limité sur une durée de quelques minutes (retour au bateau)
- Pas de recherche de performance
- Bon renforcement musculaire



Aérobie durant les 6 à 7 premiers mois (avoir du « fond »)



Anaérobie lactique les 2 à 3 mois suivants (augmentation de la puissance et de la résistance).

Merci de votre attention.