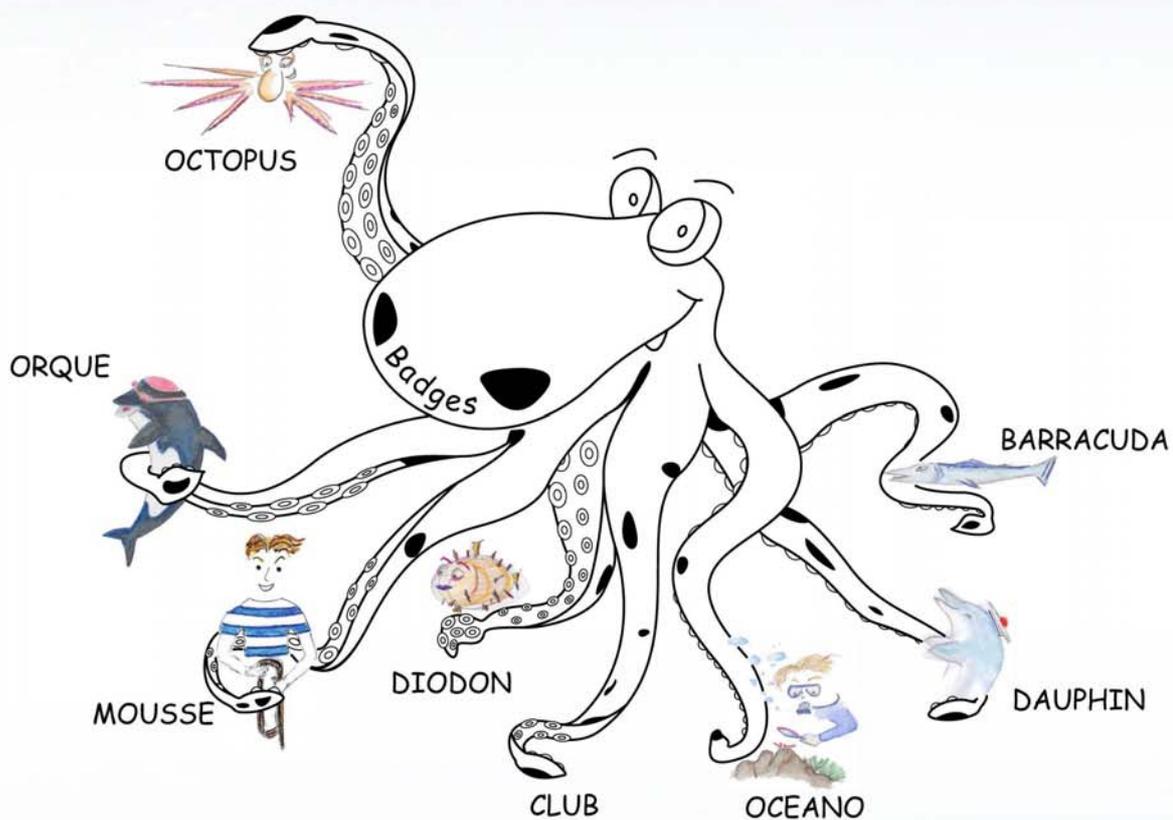




# "SUBA JEUN'S"



Manuel "Plongée Jeune" Version 2009





## LA SPECIFICITE DE LA PLONGEE JEUNE

L'engouement pour la plongée subaquatique avec scaphandre ne cesse de grandir et l'enfant n'y échappe pas. Cependant l'enfant n'est pas un adulte en réduction et il présente vis à vis de la plongée une spécificité propre.

Ceci résulte de très nombreux facteurs propres à l'enfant dont la pierre angulaire semble être que son organisme subit au quotidien un processus de maturation générale.

**La maturation pulmonaire** se fait progressivement jusqu'à l'âge adulte. La multiplication alvéolaire s'arrête à huit ans, d'où l'âge charnière permettant l'immersion à pression souvent préconisé.

D'autres organismes permettent la pratique en surface exclusivement de la respiration sur détendeur avant huit ans, et ceci sur narguilé afin d'éviter la contrainte de poids et de volume, mais néanmoins afin de faire découvrir de l'intérieur le milieu sous-marin.

**Nous préconisons donc une possibilité d'accès à partir de huit ans concernant la plongée immergée mais autorisons la possibilité de l'initiation dès six ans en zone surface soit 1 mètre maximum au narguilé exclusivement sous contrôle d'un encadrant expérimenté.**

Ceci n'empêche pas d'autres activités nautiques et ludiques avant 6 ans (apnée, jeux, pmt ....) à l'exclusion de toute immersion en scaphandre autonome.

**La désaturation** et les tables de décompression ne sont pas transposables chez l'enfant, d'où la nécessité de plonger à des profondeurs limitées qui ont été définies par prudence en coordination avec le corps médical.

Une attitude préventive de dépistage clinique concernant **la sphère ORL** et ses multiples pathologies est impérative au delà du baptême, et aussi souvent que cela semble nécessaire. Pour les enfants qui rentrent dans le cadre de l'école de plongée : un certificat médical d'un médecin du sport est obligatoire avec l'implication de l'encadrement et des parents dans la démarche préventive.

**La thermobiologie** chez l'enfant nécessite une combinaison parfaitement ajustée. Le froid est le principal facteur limitant la plongée chez l'enfant, la déperdition maximale de chaleur se situant au niveau de la tête et du cou.

Il est donc conseillé de ne pas faire plonger des enfants même très bien équipés:

- de moins de 12 ans si l'eau est inférieure à 16°.
- de moins de 10 ans si l'eau est inférieure à 18°.
- plus d'une seule plongée par jour (limitée à 25 minutes).

**L'appareil locomoteur** de l'enfant ne permet pas de porter des charges importantes en surface comme dans l'eau, aussi il semble raisonnable d'adapter le matériel à l'enfant. La gamme des bouteilles de plongée avec le gilet stabilisateur de petit modèle permet de trouver des solutions raisonnables, et à défaut, le narguilé est recommandé. De même, pour l'immersion préparatoire le masque doit être ajusté afin de profiter au maximum des plongées et éviter les entrées d'eau, les palmes sont souvent courtes et chaussantes pour le débutant.

Les 7 badges fédéraux : une certification attractive.

Le cursus est prévu sous forme de modules de capacités appelés « badges » :

BADGE		OBJECTIF	CAPACITE
dauphin		sécurité	Le dauphin est la capacité à respirer sur et sous l'eau en sécurité.
orque		Randonnée PMT	L'orque est la capacité à se déplacer dans l'eau et à communiquer avec des signes.
octopus		respiration	L'octopus est la capacité à respirer sur et sous l'eau avec équipement.
diodon		équilibre	Le diodon est la capacité à s'équilibrer sur et sous l'eau
barracuda		palanquée	Le barracuda est la capacité à pratiquer l'activité en équipe
mousse		équipement	Le mousse est la capacité à aider et à être ordonné à terre comme en mer.
océano		environnement	L'océano est la capacité à connaître et respecter l'environnement.



## LES NIVEAUX : UNE PROGRESSION PEDAGOGIQUE ADAPTEE

Chaque niveau est validé lorsque l'enfant a acquis les 7 badges du même niveau.

Il existe 4 niveaux :

Niveau <u>blanc</u>	matérialise	<b>la DECOUVERTE</b>
Niveau <u>jaune</u>	matérialise	<b>le PERFECTIONNEMENT</b>
Niveau <u>vert</u>	matérialise	<b>la CONFIRMATION</b>
Niveau <u>bleu</u>	matérialise	<b>l' EXPERTISE</b>

*Notons que la licence et le certificat médical ne sont obligatoires qu'à partir du niveau jaune : apprentissage.*

**IMPORTANT :** *Cet enseignement permet donc de matérialiser une progression par les couleurs mais n'impose pas un cheminement pédagogique aux jeunes.*

*Le principe de base de SUBA JEUN'S est d'être un cursus à géométrie variable qui permet à un jeune :*

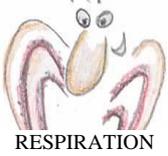
- . d'entrer où il veut en fonction de ses aptitudes  
(ce qu'il sait faire)*
- . de progresser comme il veut en fonction de ses motivations.  
(ce qu'il veut faire)*
- . de suivre une progression en milieu artificiel ou naturel sans manque de contenu échelonné sur plusieurs saisons  
(à la discrétion du jeune plongeur et du moniteur)*

*Par conséquent à partir du support papier du poulpe (Attestation de niveau « SUBA JEUN'S ») le jeune a la possibilité de valider les couleurs (niveaux) qu'il souhaite sur le badge qu'il veut.*

*Ainsi, lorsqu'un jeune est validé « jaune » sur l'ensemble des badges il peut prétendre à une carte de niveau « Apprentissage » ce qui ne l'empêche pas d'être validé « bleu » sur un ou plusieurs autres badges.*



# RECAPITULATIF PEDAGOGIQUE PLONGEE JEUN'S

	Niveau blanc Découverte	Niveau jaune Perfectionnement	Niveau vert Confirmé	Niveau bleu Expert
DAUPHIN  SECURITE	<u><b>D.I.V.E</b></u> <u>Découvrir s'immerger</u> <u>voir et écouter</u>  Position du dauphin  + compenser les oreilles  + souffler dans le masque	<u><b>R.E.C</b></u> <u>remontée en chantant</u>  Remonter à la surface « petit train » et en chantant  Tour d'horizon OK surface Trouver point d'appui	<u><b>R.A.B</b></u> <u>remontée avec les bulles</u>  Repérer les petites bulles, les pointer du doigt, et les suivre...  Si perte palanquée, remontée calme	<u><b>R.I.C.E</b></u> <u>remontée instrumentée</u> <u>contrôlée en équipe</u>  Remontée avec stabilisation à un palier défini en vérifiant son instrument (profond. , ordinateur)
ORQUE  RANDO PMT	Mettre la tête sous l'eau Nager sans bruit Essayer des palmes  Parcours sous l'eau.  Jeux surface par équipe	Apprentissage du palmage Choix des palmes  Immersion phoque  Mise à l'eau saut droit	Perfectionnement du palmage  Immersion canard  Mise à l'eau bascule	Raid PMT en milieu naturel (avec plaquettes bio)  mise à l'eau du bateau  (selon les moyens)
OCTOPUS  RESPIRATION	Essai du masque Eviter la buée  Ajuster son masque  Jeu des bulles magiques avec un narguilé	Les signes de plongées (communication)  Le lâcher-reprise d'embout  Aller chercher l'octopus	Les signes de plongées (problème d'air)  exercices octopus  le vidage de masque	. Les signes de plongées (assistance)  recevoir et donner de l'air en dynamique (simulation)
DIODON  EQUILIBRE	Figures et pirouettes Jeu du radeau (avec gilet stabilisateur)  jeu du sous marin (découverte des purges)	S'asseoir sur son gilet stabilisateur et gréer son bloc en surface  utilisation des purges du gilet stabilisateur (phoque)	Perfectionnement du poumon ballast (ludion, diodon, pivot)  Palmage capelé sur détenteur et sur tuba	Remontée au gilet en gérant les purges avec arrêt zone palier  Lestage adéquat en milieu naturel selon l'équipement
BARRACUDA  GROUPE	Relais de nage Raids découvertes par petits groupes  Réalisation des exercices conforme aux consignes données par l'encadrant	Se déplacer en palanquée sur l'eau et sous l'eau en fille indienne  Se déplacer sous l'eau en escadrille (aile de planeur) Plongée en équipe	Utiliser les points d'appui pour s'immerger (pendeur, mouillage)  Découverte de la boussole Jeux de l'orientation  Notion de distance	Jeu du parachute de palier respect en équipe de la profondeur au palier  Exploration en simulation De guide de palanquée (paramètre, orientation)
MOUSSE  EQUIPEMENT	Rinçage du matériel Rangement du matériel  Amarrage du gilet-radeau avec un noeud	Gréer son propre matériel Entretien son matériel  Jeu : apprentissage des nœuds marins usuels	Savoir comment accrocher un bloc au rack  Jeu : perfectionnement des nœuds marins	Etre ordonné à bord du bateau (pour ne pas gêner)  Amarrage d'un bateau (selon les moyens)
OCEANO  ENVIRONNEMENT	Photographier un camarade et un trésor sous l'eau (avec appareil jetable)  Les mammifères marins La respiration sous l'eau	Jeu des plaquettes bio et découverte des espèces marines et sous marines  La vie sous l'eau, La protection des espèces	Utilisation d'un lampe de plongée en milieu naturel (avec plaquettes bio)  La lumière, source de vie, les couleurs sous l'eau	. Plongée bio et photo en réserve naturelle ou un espace protégé  La vie des océans, Les courants, les marées...



## RECOMMANDATIONS FEDERALES CONCERNANT LA PROFONDEUR

AGE	Niveau BLANC	Niveau JAUNE	Niveau VERT	Niveau BLEU
	<i>Découverte</i>	<i>Perfectionnement</i>	<i>Confirmé</i>	<i>Expert</i>
6 ans	zone surface	non	non	non
8-9 ans	zone 2 mètres	zone 3 mètres	non	non
10-11 ans	zone 3 mètres	zone 4 mètres	zone 5 mètres	non
12 ans	zone 4 mètres	zone 5 mètres	zone 6 mètres	zone 10 mètres



## RECOMMANDATIONS FEDERALES CONCERNANT L'EFFECTIF

nombre d'élève(s) / palanquée	Niveau BLANC	Niveau JAUNE	Niveau VERT	Niveau BLEU
	<i>Découverte</i>	<i>Perfectionnement</i>	<i>Confirmé</i>	<i>Expert</i>
<u>exploration</u>	1	1	2	3
<u>enseignement</u>	1	1	2	2

remarque : en séance d'entraînement piscine, le directeur de bassin fixera les effectifs cibles en pédagogie préparatoire (nage en surface, technique de mise à l'eau et d'immersion, etc...).

Bonnes plongées à tous, à la découverte de nouveaux badges...



## L'EVALUATION ET LA CERTIFICATION EN CONTROLE CONTINU

Ces certifications ne sont en aucun cas le résultat d'un examen mais d'une participation du jeune plongeur à une saison dans son club (saison piscine suivi de séances mer) ou plusieurs week-ends en mer ou stage(s) bloqué(s) sur plusieurs jours.

**Aucune obligation en terme de nombre de plongées en milieu naturel n'est fixée.**

Néanmoins il est légitime que tout acquis à partir du niveau jaune soit confirmé en milieu naturel.

Le parcours du jeune plongeur est donc une suite d'objectifs pédagogiques, nautiques et ludiques adaptés à l'individu et à sa structure d'accueil dans le cadre du **contrôle continu** dans le strict intérêt de l'enfant plongeur et de sa sécurité.

Une grande latitude est donnée à l'enseignant concernant la biologie subaquatique ou la photographie, ou l'aptitude à la navigation et la connaissance du bateau de plongée.

Il s'agit **d'adapter les moyens à la demande du jeune plongeur, sans standards incontournables.**



## LES ACTIVITES CONNEXES A L'ENSEIGNEMENT « PLONGEE JEUNE »

Les **BADGES** permettent une grande souplesse d'interprétation, car le nombre de plongées n'est pas imposé, ni même un parcours obligeant à passer par le bateau ou par la photographie sous-marine par exemple.

Aussi, il est possible de certifier des aptitudes complémentaires telles que :

- les plongées du bateau (badge mousse)
- les plongées photo et biologie sous marine (badge océano)
- le perfectionnement de l'apnée ou la nage avec palme (badge orque)
- l'évolution vers une plus grande autonomie (badge barracuda)

**Chaque enseignant doit adapter la progression pédagogique à son public avec parfois quelques contraintes telles que :**

- **sa situation géographique (en bord de mer ou en club de l'intérieur)**
- **la sensibilité et le savoir faire du pôle d'encadrants**
- **le budget des adhérents et de la structure plongée**

**ce système de BADGES le permet.**



## LA TRANSITION DU JEUNE PLONGEUR VERS LE NIVEAU 1

---

Après avoir découvert le milieu marin, le jeune plongeur peut s'il le souhaite accéder au niveau 1 qui est un brevet avec sa formation et son contenu spécifique. Le niveau 1 est certifié au travers d'une ou plusieurs plongées d'évaluation, à la discrétion de l'équipe d'enseignants validant les savoir-faire.

**Il n'existe donc pas d'équivalence entre le niveau bleu et le niveau 1 mais des allègements de formation peuvent être accordés.**



## PRECONISATIONS FEDERALES CONCERNANT LE SITE ADAPTE

---

Nous parlerons d'abord de l'initiation où **la profondeur n'est surtout pas une fin en soi.**

**Le site en milieu naturel**, sera abrité et balisé avec divers points d'appui, et une mise à l'eau aisée. La sécurité surface sera adaptée à l'environnement et au public.

**Le site en milieu artificiel**, sera aménagé de manière sécurisée en insistant sur les ateliers découverte et le côté ludique (utilisation d'outils pédagogiques, à défaut de faune et flore).

Pour le perfectionnement et la validation de couleur de badges, **le bateau de plongée** pourra être utilisé dans la mesure où son équipement et la météo permettent d'enseigner de manière adaptée. Il est conseillé pour la validation de certaines compétences (voir niveau bleu).



## PRECONISATIONS FEDERALES CONCERNANT L'ENCADREMENT

---

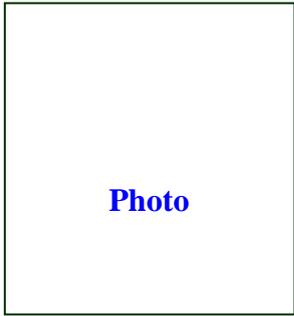
**Enseigner à un jeune c'est un peu prendre part à ses rêves.**

**L'imaginaire est donc une valeur repère** et l'encadrant doit être à l'écoute des motivations du jeune pour **le faire évoluer à partir du badge qui lui plaît** le plus et en fonction de ses aptitudes (c'est la pédagogie à géométrie variable).

**L'organisation à terre sera assurée par des personnes compétentes et passionnées** pour les explications préliminaires, les essais de matériel, et la sécurité des jeunes usagers.

Il est fortement conseillé de réduire **l'effectif d'élèves encadrés** en fonction des compétences et de l'âge des jeunes, sans néanmoins imposer ici des standards, sinon le strict respect des limites réglementaires.

Il est souhaitable qu'un **état d'esprit d'entraide** soit développé entre des camarades plongeur, par exemple, qu'un plongeur expérimenté aide un débutant à s'équiper ou lui explique le site de plongée qu'il connaît (sous le contrôle bienveillant d'un enseignant).



---

Nom.....Prénom.....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

Né(e) le .....A .....

Téléphone .....(domicile).....(port)

### LES PARENTS

---

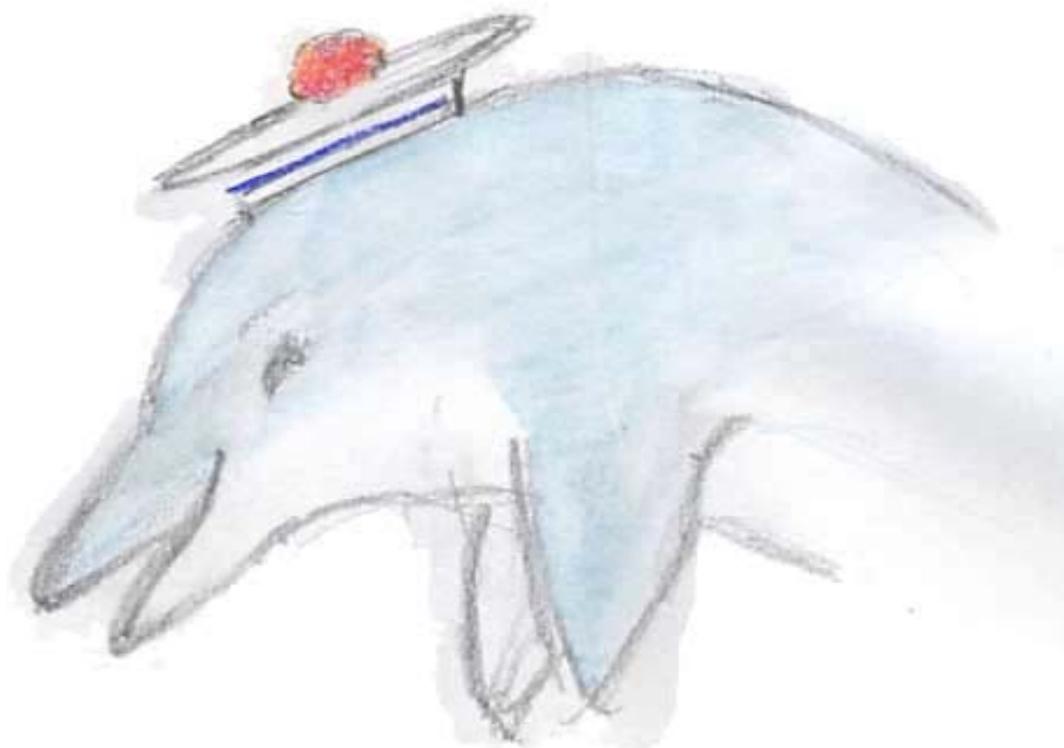
(autres coordonnées , mail.....)

### LES ANTECEDENTS MEDICAUX, LES ALLERGIES

### PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT

### OBJECTIF SECURITE : BADGE DAUPHIN

Ton ami le dauphin ne pense qu'à plonger et s'amuser avec le maximum de sécurité. Avec lui, et ton matériel de plongée, tu vas t'entraîner à descendre sous l'eau tranquillement et à remonter en soufflant, comme il le fait avec ses amis dans l'océan. Comme le dauphin, tu seras solidaire de tes camarades et tu seras toujours là pour les aider, et les assister...



la fierté de  
la marine

BADGE DAUPHIN	OBJECTIFS	date validation tampon
BLANC	Tu découvres les sensations liées à l'eau, tu écoutes et observes sous l'eau, tu te positionnes comme un dauphin (bras = nageoires stabilisatrices, jambes = déplacement)	
JAUNE	Tu sais remonter à la surface en faisant le « petit train » (tuut...tuut...) et en chantant avec un tour d'horizon et le OK surface avant de rejoindre le point d'appui.	
VERT	Tu sais repérer les petites bulles, les pointer du doigt, et les suivre à la remontée (doucement...) Si tu perds la palanquée, ta remontée est calme.	
BLEU	Tu sais remonter en te stabilisation à un palier défini en utilisant un profondimètre ou un ordinateur. Tu connais la courbe de sécurité.	

### **OBJECTIF RANDO PMT : BADGE ORQUE**

Grand cousin du dauphin, l'orque est synonyme d'intelligence au sein du règne animal.

L'orque est pourtant très rigolo quand il s'entraîne en bassin : ça mouille !!!

Et quelle maîtrise, il nage tout le temps, parfois à la surface, parfois sous l'eau, il s'immerge et réapparaît à la surface sans faire de bruit, il ne s'arrête jamais de jouer...



BADGE ORQUE	OBJECTIFS	date validation tampon
BLANC	Tu sais mettre la tête sous l'eau et souffler en sortant, Tu as effectué un parcours sous marin en équipe (cerceaux, roches magiques, grotte à découverte...)	
JAUNE	Tu sais palmer sur le dos pour te reposer, sur le coté en longeant un repère, et t'immerger en phoque. Tu sais te mettre à l'eau de l'échelle et en saut droit.	
VERT	Tu as un palmage efficace, tu peux nager longtemps. Tu fais de l'apnée et t'immerges en canard. Tu sais te mette à l'eau en roulade arrière.	
BLEU	Tu as fait un raid bio en palme masque tuba. Tu as plongé en mer et tu as fait ta mise à l'eau et ton immersion comme prévu sans difficulté.	

### **OBJECTIF RESPIRATION : BADGE OCTOPUS**

Lorsqu'il est dans l'eau, l'octopus est le plus adroit de tous ses amis avec ses 8 pattes, il sait tout faire. Il calcule son autonomie à la perfection, et toujours prêt à rendre service, si tu as des problèmes de tuyaux, ou envie d'échanger ton embout, fais lui signe...  
Avec l'octopus malin et sa dextérité, c'est l'autonomie et la sécurité assurée...

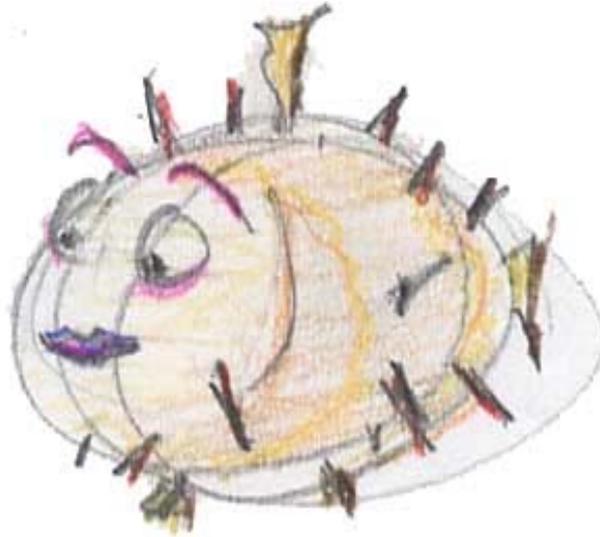


Bidule imite  
une  
étoile de mer

BADGE OCTOPUS	OBJECTIFS	date validation tampon
BLANC	Tu as craché dans ton masque pour éviter la buée, ajusté ce dernier sur ton visage en prenant soin d'écarter tes cheveux. Tu as respiré dans un détendeur en surface (narguilé)	
JAUNE	Tu connais les signes de plongée (communication simple) Tu sais lâcher et reprendre ton détendeur et aller chercher calmement le détendeur de secours de ton moniteur.	
VERT	Tu connais les signes de plongée liés à l'air (manomètre, mi-pression, réserve, panne d'air) Tu sais vider ton masque calmement.	
BLEU	Tu connais les signes de plongées d'assistance (ça va pas, froid, essoufflement, crampe...) Tu sais donner et recevoir de l'air (simulation)	

*OBJECTIF EQUILIBRE : BADGE DIODON*

On dira la diodon, car nous avons affaire à une dame. Très calme et très gentille, elle a tendance à « gonfler » lorsqu'elle se promène, sans déranger ses camarades. Elle sera plus à l'aise ainsi calée entre deux eaux, et profitera mieux du paysage, comme toi avec ton gilet stabilisateur en exploration avec tes camarades.

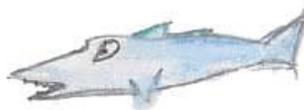
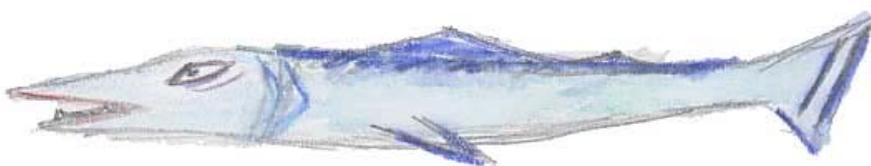


M<sup>me</sup> Diodon s'est maquillée  
Aujourd'hui !

BADGE DIODON	OBJECTIFS	date validation tampon
BLANC	Tu as appris différentes figures dans l'eau (pirouettes, etc...) Tu as utilisé un gilet stabilisateur (sans bloc) comme radeau et tu te stabilises avec ses purges (jeu du sous marin)	
JAUNE	Tu sais t'asseoir sur ton gilet gonflé en surface, repérer ton détendeur, et t'équiper calmement. Tu sais alors t'immerger en phoque.	
VERT	Tu utilises ton gilet au fond (ludion, pivot, diodon) et tu maîtrises le poumon ballast en exploration. Tu sais nager en capelé sur détendeur et tuba.	
BLEU	Tu gères toutes tes purges de gilet et remonte sans palmer à l'aide de ce dernier en faisant ton tour d'horizon ok surface. Ton lestage est adapté à ton équipement en milieu naturel.	

### OBJECTIF GROUPE : BADGE BARRACUDA

Voilà un vrai plongeur, un baroudeur. Ce dur à cuire est en fait une vraie pâte, super sympa, mais attention, il ne rigole pas avec la discipline. Avec lui, on s'organise, on élabore des stratégies, on apprend l'orientation, on aide ses camarades avant les plongées, bref, on planifie sa plongée, et quoi qu'il arrive, on reste solidaires en palanquée...

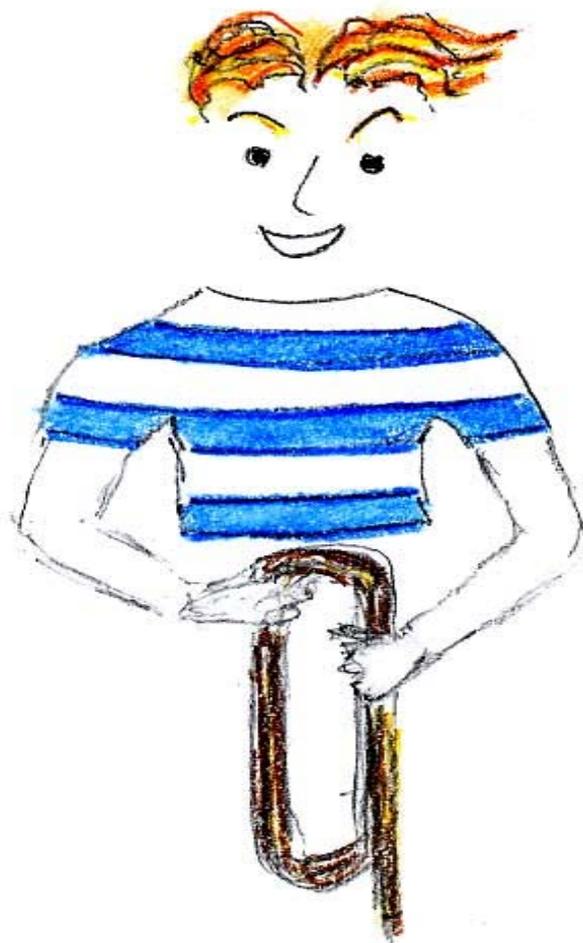


## La Famille Barracuda

BADGE BARRACUDA	OBJECTIFS	date validation tampon
BLANC	Tu as participé à des courses relais en équipe, tu as fait des raids découverte par petit groupe de 3 ou 4 camarades, et tu écoutes les consignes de ton encadrant	
JAUNE	Tu sais te déplacer en palanquée sous l'eau en palmant, En position de file indienne ou d'escadrille, ou encore en équipe de 2 plongeurs	
VERT	Tu sais utiliser les points d'appui pour t'immerger comme le mouillage, ou le pendeur. Tu as appris à te servir d'une boussole.	
BLEU	Tu sais tirer un parachute de palier et te tenir stabilisé à la profondeur voulue. Tu sais gérer les paramètres de ta plongée.	

### **OBJECTIF EQUIPEMENT : BADGE MOUSSE**

Le bateau, c'est comme sa maison, il connaît tous ses recoins et il sait s'organiser, aussi bien sur le pont, que dans la cabine, il sait se rendre utile pour ses camarades. Il est de bon conseil sur le choix des sites de plongée, et est très ordonné. C'est un bon, un vrai marin qui sera toujours là pour notre plaisir...



BADGE MOUSSE	OBJECTIFS	date validation tampon
BLANC	tu nettoies ton matériel (selon les consignes de l'encadrant), tu aides à le ranger afin de ne pas gêner tes camarades, tu apprends à amarrer ton gilet-radeau en faisant un noeud	
JAUNE	tu sais te déséquiper, rincer et ranger ton matériel pour ne pas déranger tes camarades et aider ton moniteur. Tu as appris quelques nœuds marins.	
VERT	Tu sais parfaitement t'équiper en surface et ranger tes affaires, ainsi qu'accrocher un bloc au rack. Tu te perfectionnes en matelotage.	
BLEU	Tu es très ordonné à bord du bateau. Tu aides à l'amarrage et au mouillage avec l'accord de ton capitaine à bord.	

### **OBJECTIF ENVIRONNEMENT : BADGE OCEANO**

La mer, c'est sa passion. Pratiquement incollable sur le nom des poissons, mais aussi sur leurs manies, leurs habitudes, il nous explique que ce sont tous des amis. Pourtant, même s'il habite la ville, loin de la mer, il a appris à les connaître, à les approcher, pour mieux les apprécier en plongée ou les photographier...



BADGE OCEANO	OBJECTIFS	date validation tampon
BLANC	Tu as fait une ou plusieurs photo sous l'eau (jetable...) selon les consignes données (cadrage, modèle, couleur) Tu connais les mammifères marins comme le dauphin.	
JAUNE	Tu utilises des plaquettes bio ou un ouvrage qui te permet de découvrir les espèces marines et sous marines. Tu sais que la vie sous l'eau est un cycle.	
VERT	Tu as utilisé une lampe en plongée pour restituer les couleurs réelles sous l'eau. Tu sais que la lumière est source de vie sous l'eau.	
BLEU	tu as réalisé une plongée bio et photo sur un site privilégié (à l'idéal sur une réserve naturelle ou un site classé protégé) Tu connais la vie des océans, ses courants, les marées...	



