

# La formation théorique au niveau 1

À L'AQUA TEAM  
KAYSERSBERG





# Nous allons voir...

Le matériel du plongeur

## La réglementation

Le Club et la formation au Niveau 1

Les signes et les règles de sécurité

Les pressions, les barotraumatismes

L'équilibre, la flottabilité

La désaturation

Le froid, l'essoufflement et les dangers du milieu

L'environnement

Le test de connaissances



# Le Code du Sport...

En France, le **Code du Sport** régit la pratique et l'enseignement de la plongée loisir pour garantir la **sécurité des plongeurs** et la **protection de l'environnement**.

Le Code du Sport a valeur de Loi.

Il définit notamment :

- L'organisation minimale des plongées.
- L'équipement et le matériel obligatoire pour la plongée.
- Les prérogatives des plongeurs en fonction de leurs aptitudes.

Attention, la pratique de l'activité reste possible en dehors de tout cadre juridique, sans matériel club et sans assurance.

À l'étranger, les réglementations peuvent être différentes qu'en France. Renseignez-vous avant de partir plonger...





## Article A. 322-71...

Les dispositions de la présente section s'appliquent aux établissements mentionnés à l'article L. 322-2 qui **organisent la pratique de la plongée subaquatique**.

Elles **ne sont pas applicables** à la plongée archéologique, à la plongée souterraine ainsi qu'aux parcours balisés d'entraînement et de compétition d'orientation subaquatique.

### ARTICLE A. 322-72

Sur le site de l'activité subaquatique, la pratique de la plongée est placée sous la responsabilité d'un **directeur de plongée** présent sur le lieu de mise à l'eau ou d'immersion de la palanquée.

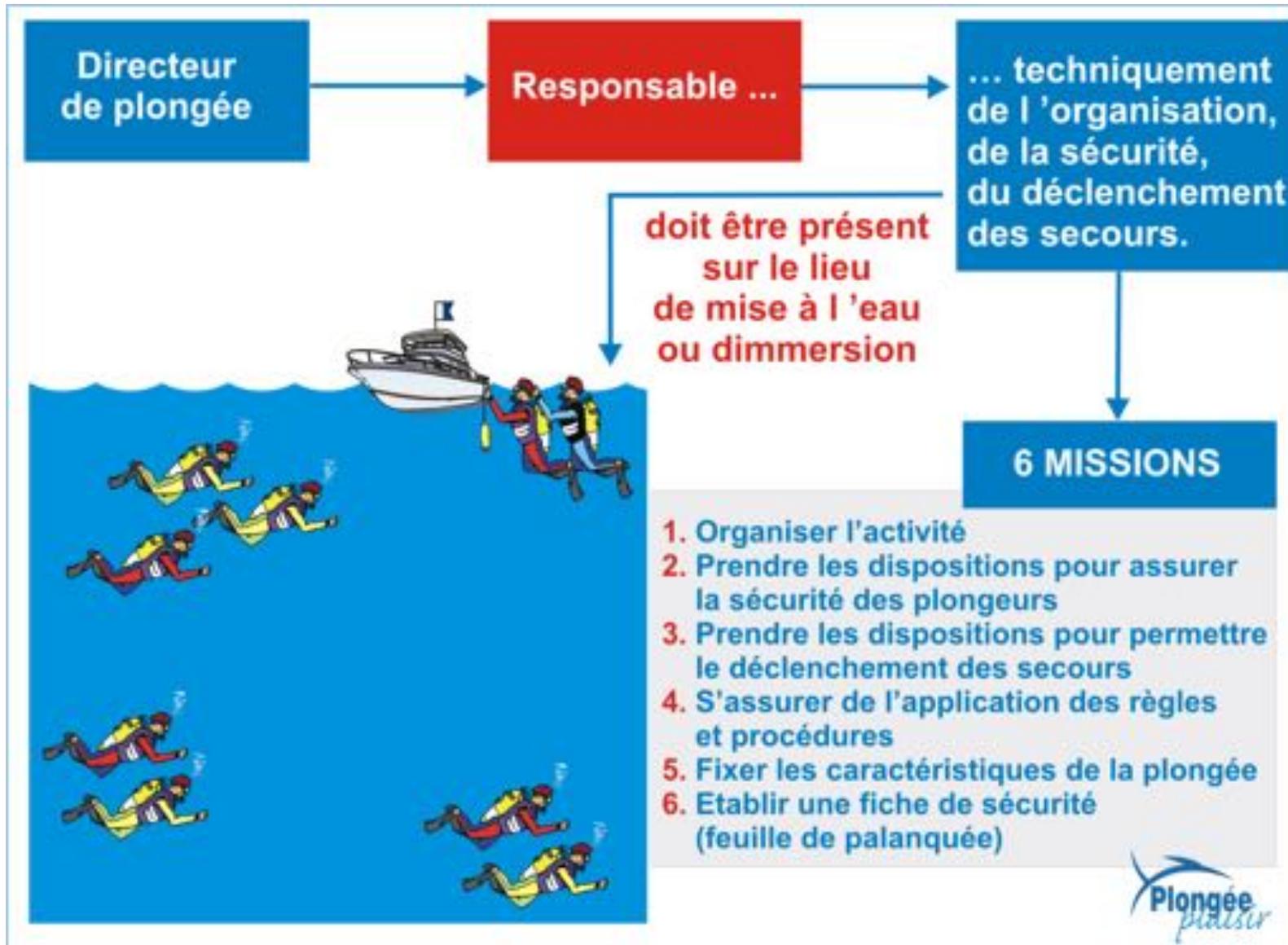
Il est responsable techniquement de **l'organisation**, des dispositions à prendre pour assurer **la sécurité** des plongeurs et du déclenchement des secours.

Il s'assure de l'application des règles et procédures en vigueur.

Il **fixe les caractéristiques de la plongée** et établit une fiche de sécurité comprenant notamment les noms, les prénoms, les aptitudes des plongeurs et leur fonction dans la palanquée ainsi que les différents paramètres prévus et réalisés relatifs à la plongée. Cette fiche est conservée une année par tout moyen par l'établissement.



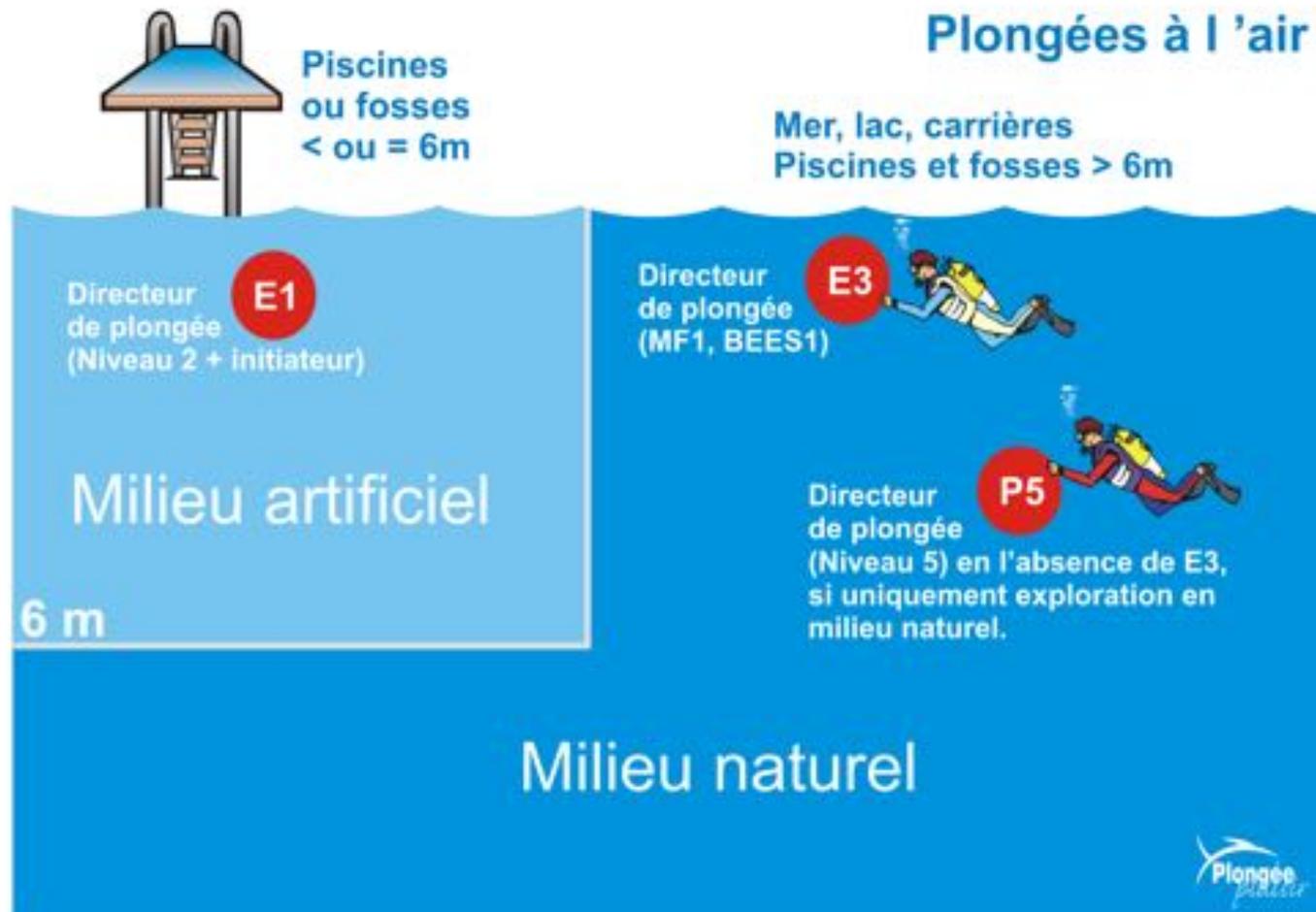
# En image...





# Annexe III-15 a...

Le directeur de plongée est **titulaire d'une qualification** mentionnée à l'annexe III-15 a.



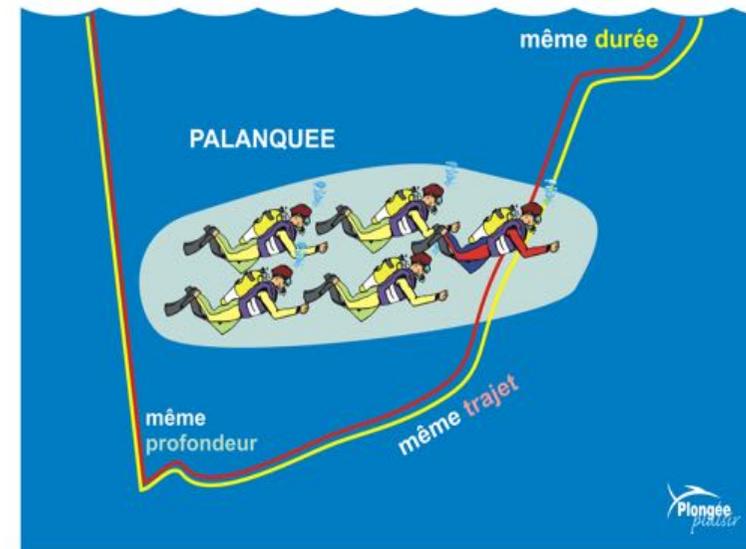


# Article A. 322-73...

Plusieurs plongeurs qui effectuent ensemble une plongée présentant les mêmes caractéristiques de durée, de profondeur et de trajet, y compris s'ils respirent des mélanges différents, constituent **une palanquée**.

Les palanquées peuvent évoluer :

- En **autonomie** avec au maximum 3 plongeurs par palanquée.
- **Encadrée** par un **guide de palanquée** (GdP) qui accompagne au maximum 4 plongeurs dont il est responsable au cours du déroulement de la plongée.



Lorsque la palanquée est composée de plongeurs **justifiant d'aptitudes différentes ou respirant des mélanges différents**, elle ne doit pas dépasser les conditions maximales d'évolution accessibles au plongeur justifiant des aptitudes les plus restrictives ou du mélange le plus contraignant.

Les **plongeurs mineurs** ne sont pas autorisés à évoluer en autonomie.





## Article A. 322-75...

Au sens de la présente section, la plongée en exploration correspond à la pratique de la plongée en dehors de toute action d'enseignement.

### Article A. 322-76

En fonction des gaz utilisés, du niveau de qualification de l'encadrement et des aptitudes des plongeurs, les espaces d'évolution sont définis comme suit :

- Espace de 0 à 6 mètres.
- Espace de 0 à 12 mètres.
- Espace de 0 à 20 mètres.
- Espace de 0 à 40 mètres.
- Espace de 0 à 60 mètres.
- Espace de 0 à 70 mètres.
- Espace de 0 à 80 mètres.
- Espace au-delà de 80 mètres.

La plongée subaquatique à l'air est **limitée à 60 mètres**.



## Article A. 322-77...

Le plongeur justifie, auprès du directeur de plongée, des aptitudes mentionnées aux annexes III-14 a, III-17 a, notamment par **la présentation d'un brevet** ou diplôme, et du **carnet de plongée** permettant d'évaluer son expérience.

En l'absence de cette justification, le directeur de plongée organise l'évaluation des aptitudes de l'intéressé à l'issue d'une ou plusieurs plongées.

**Le plongeur titulaire d'un brevet mentionné à l'annexe III-14 b justifie des aptitudes correspondantes.**

Brevets délivrés par la FFESSM, la FSGT, l'UCPA, l'ANMP et le SNMP	Brevets délivrés par la CMAS	Aptitudes à plonger encadré avec une personne encadrant la palanquée	Aptitudes à plonger en autonomie (sans personne encadrant la palanquée)
Plongeur niveau 1 - P1	Plongeur 1 étoile	PE-20	
Plongeur niveau 1 - P1 incluant l'autonomie		PE-20	PA-12
Plongeur niveau 2 - P2	Plongeur 2 étoiles	PE-40	PA-20
Plongeur niveau 3 - P3	Plongeur 3 étoiles	PE-60	PA-60



# Article A. 322-77...

Au sens de la présente section, les aptitudes sont définies comme suit :

- Les aptitudes à plonger encadré à l'air : PE.
- Les aptitudes à plonger en autonomie à l'air : PA.

Il existe cinq niveaux de plongeurs :

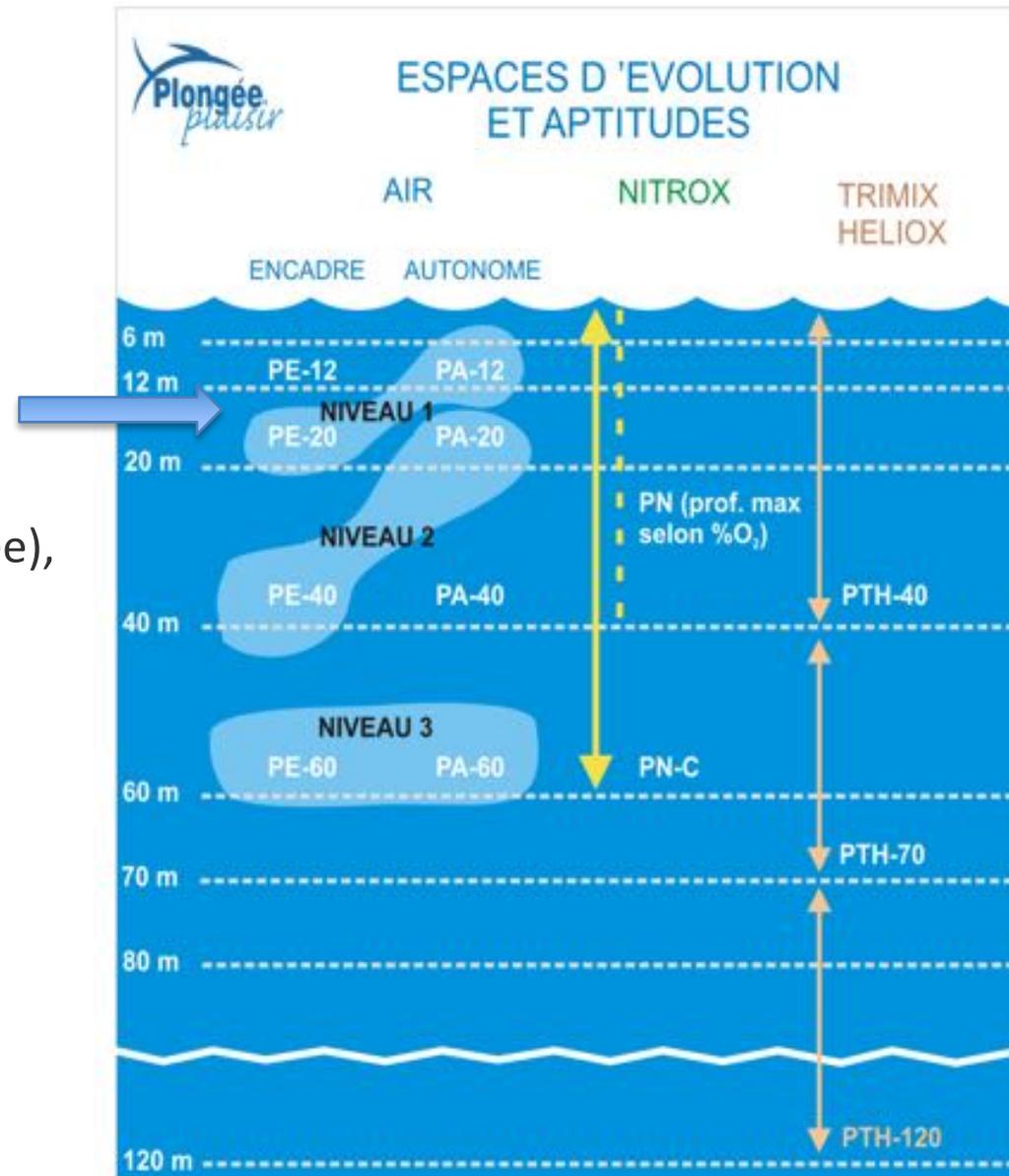
- P1, P2, P3, P4 (Guide de Palanquée),  
P5. (Directeur de Plongée)

Trois niveaux de moniteur :

- E1, E2 et E3.

Et huit qualifications :

- PE12, PA12, PE20, PA20, PE40,  
PA40, PE60 et PA60.





# Article A. 322-78...



Le matériel de secours est régulièrement vérifié et correctement entretenu.

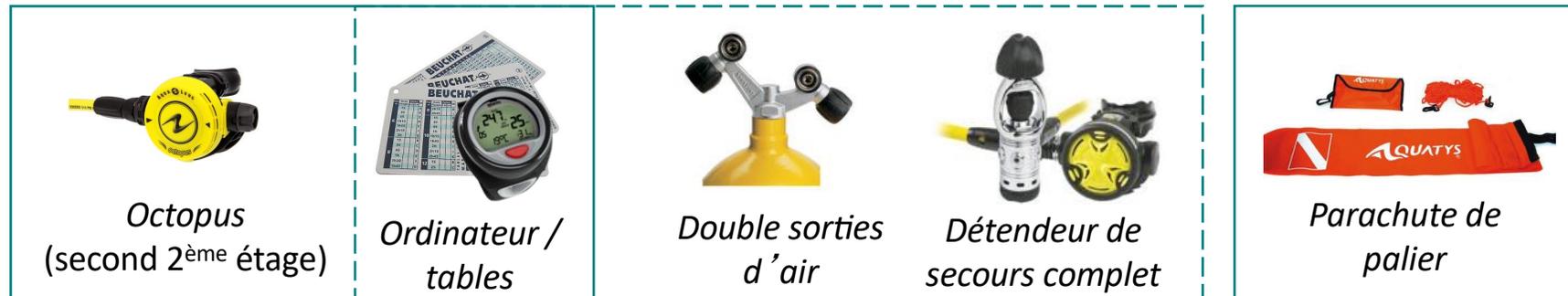


# Article A. 322-80...

En plus de la bouteille et du détendeur...  
Chaque plongeur doit disposer d'un **manomètre** permettant d'indiquer la pression au cours de la plongée et d'un **système gonflable** permettant de regagner la surface et de s'y maintenir.



En milieu naturel au-delà de 12 mètres de profondeur :



*Pour chaque plongeur  
si autonome ou >12m*

*Pour chaque encadrant*

*Pour chaque  
palanquée*

Article A. 322-81

Les matériels subaquatiques utilisés par les plongeurs sont **régulièrement vérifiés et entretenus**.

Les tubas et détendeurs mis à disposition, sont désinfectés avant chaque plongée.



# Article A. 322-82...

**Les conditions de pratique de la plongée à l'air en enseignement** sont précisées par les annexes III-16 a.

Conditions d'évolution en enseignement en plongée à l'air en milieu naturel

Espaces d'évolution	Aptitudes minimales des plongeurs	Compétence minimale de l'encadrement	Effectif maximal de la palanquée (personne encadrant la palanquée non comprise)
Espace de 0 à 6 m	Baptême	E-1	1 (*)
	Débutant	E-1	4 (*)
Espace de 0 à 12 m	Débutants en cours de formation vers les aptitudes PE-12 ou PA-12	E-2	4 (*)
de 0 à 20 m	Débutants ou PE-12 en cours de formation vers les aptitudes PE-20 ou PA-20	E-2	4 (*)
Espace de 0 à 40 m	PE-20 ou PA-20 en cours de formation vers les aptitudes PE-40 ou PA-40	E-3	4 (*)
Espace de 0 à 60 m	PE-40 ou PA-40 en cours de formation vers les aptitudes PE-60 ou PA-60	E-4	4

(\*) Possibilité d'ajouter dans la palanquée un plongeur supplémentaire, au minimum titulaire d'une qualification de guide de palanquée (GP) ou de plongeur niveau 4 (P4).



# Article A. 322-82...

**Les conditions de pratique de la plongée à l'air en exploration** sont précisées par les annexes III-16 b.

Conditions d'évolution en exploration en plongée à l'air en milieu naturel

Espaces d'évolution	Plongée encadrée			Plongée en autonomie	
	Aptitudes minimales des plongeurs encadrés	Effectif maximal de la palanquée	Compétence minimale de la personne encadrant la palanquée	Aptitudes minimales des plongeurs en autonomie	Effectif maximal de la palanquée
Espace de 0 à 6 m	Débutant	4 (*)	E1 ou GP ou P4		
Espace de 0 à 12 m	PE-12	4 (*)	E2 ou GI	PA-12	3
Espace de 0 à 20 m	PE-20		E2 ou GP ou P4	PA-20	3
Espace de 0 à 40 m	PE-40	4 (*)	E3 ou GP ou P4	PA-40	3
Espace de 0 à 60 m	PE-60	4	E4	PA-60	3

(\*) Possibilité d'ajouter dans la palanquée un plongeur supplémentaire, au minimum titulaire d'une qualification de guide de palanquée (GP) ou de plongeur niveau 4 (P4).



# Les prérogatives...

**Guide de palanquée (GP)  
niveau 4 (P4) ou E2**

**1 à 4 plongeurs  
Niveau 1 - P1 (PE-20)**

**20 m**



# Pour être autonome : le PA12...

## NIVEAU 1 APTITUDES À PLONGER EN AUTONOMIE (PA-12)



### Formation complémentaire au niveau 1 : PA-12

- Maîtrise des aptitudes PE-12.
- Maîtrise de l'orientation et des moyens de contrôle de sa profondeur, de son temps de plongée et de son autonomie en air.
- Maîtrise de la propulsion à l'aide des palmes en surface et en immersion.
- Maîtrise de la communication avec ses coéquipiers et des réponses adaptées aux signes.
- Intégration à une palanquée avec surveillance réciproque entre coéquipiers.
- Planification de la plongée et adaptation aux conditions subaquatiques.

**Profondeur maximum 12 mètres**

**2 ou 3 Niveau 1  
majeurs avec  
aptitudes PA-12**



1. Gilet
2. Instruments  
(Ordinateur ou montre,  
profondimètre et tables)
3. Deux sources d'air
4. Manomètre
5. Parachute de palier  
(1 par palanquée)

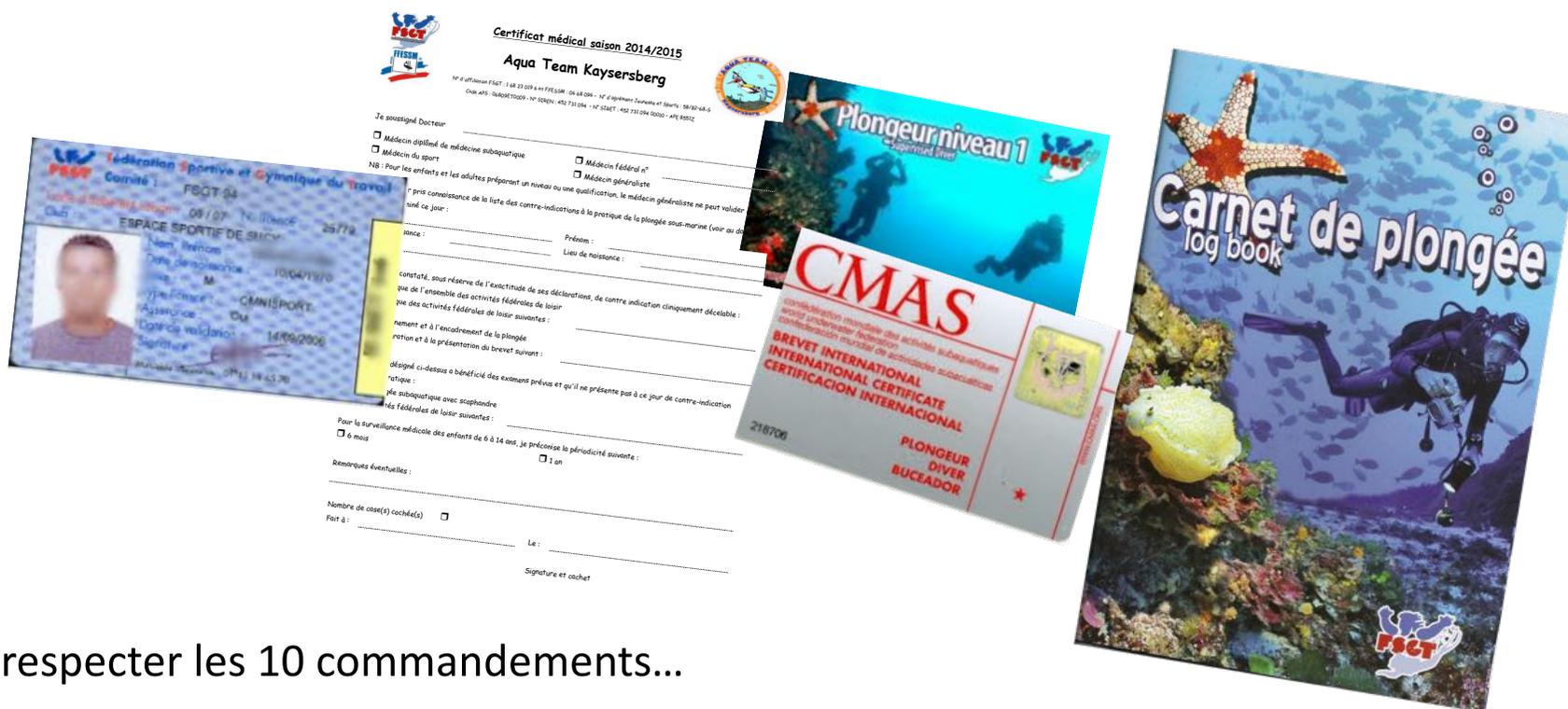




# Documents à présenter...

Pour plonger, avec le club, donc même le dimanche matin ; ou hors club, vous devrez présenter :

- Votre licence fédérale en cours de validité.
- Votre certificat médical en cours de validité,
- Votre carte de brevet de plongeur,
- Votre carnet de plongée.



Et respecter les 10 commandements...



# Les 10 commandements...

Seul, tu ne plongeras point.  
Avec un inconnu, double sera ta  
vigilance !

Qu'en bonne forme, tu plongeras.  
Sans envie, tu t'abstiendras !

Ton matériel, tu vérifieras.  
Avec soins, tu l'entretiendras !

Sans couteau, montre, profondimètre  
tu ne t'immergeras !

Ton lestage, tu étudieras.  
Largable rapidement, il sera !

Soif de record, tu ne convoiteras.  
La "40" mètres, te suffiras !

Faune et flore, tu respecteras.  
De nous estime, tu auras !

Dans la courbe, tu plongeras.  
Des risques, tu éviteras !

Au premier frisson, tu remonteras.  
Point de honte, tu auras

Ta remontée, tu respecteras.  
Près de la surface, tu ralentiras

Merci d'avoir été attentif  
Avez vous des questions ???





Ouf ! C'est la fin de cette partie !

Des questions ?

À la semaine prochaine...

**Le club et le niveau 1**