



Plongée Jeunes

Stage Initial MF1

Codep 13

27 Janvier 2019



Serge Geairain
Responsable des Activités Subaquatiques Jeunes
Comité Régional Provence-Alpes Côte d'Azur

www.ffessm-paca.fr



Les Jeunes



- Les **enfants**. Moins de 12 ans (autorisation d'un responsable légal pour les mineurs)
- Les **ados** (filles / garçons). Plongeuses, plongeurs, **non majeurs**
- Les jeunes en **situation de handicap**. PESH - Formation FFH



- de l'Enfant à l'Adulte : du Jeu à la Technique
- Enfant Plongeur (physio, psycho)
- Adolescent Plongeur
- Jeunes et la FFESSM
- Accueil Collectif des Mineurs
- Plongée et le Milieu Scolaire
- ATP collectif
- Matériel
- Pédagogie
- Pratiques Fédérales
- Manifestations

□ de l'Enfant à l'Adulte : du Jeu à la Technique 1/2



Publics	Motivations	Moyens	Enjeux
Enfants	Prendre du plaisir, Découvrir.	Jeu	Apprentissage adapté au public, pérennité de la pratique de l'activité
Adolescents	S'émanciper, partager, Découvrir.	Pratique collective	
Ados-adultes	Rencontrer, Progresser, Découvrir.	Convivialité, Rigueur	

SE RAPPELER

La plongée pour les jeunes, enfants ou adolescents, est différente de celle des adultes, elle doit être marquée par une compréhension progressive des enjeux

SE RAPPELER

Portée vers l'amusement la pratique des jeunes est totalement déconnectée de celle des adultes, davantage tournée vers l'acquisition du geste technique

Pourquoi vient-on vers une pratique plutôt qu'une autre ?

A chacun sa réponse, osons ces regroupements à partir de **motivations** exprimées.

Pour les **Enfants**, l'amusement reste le moteur de la pratique.

Pour les **Ados**, marqué par la **puberté**, l'émancipation et la **rencontre** priment.

Pour les **Ados-adultes**, la **technique** prendra souvent le dessus, voire sera une finalité.

Mais pour tous les âges, la **découverte** est voulue et orientera chacun selon ses choix et affinités vers, la faune, la photographie, la technique, les sports (Nev, Nap, Tir, Hock, Orien) le monde maritime, l'environnement, etc., à vous de les proposer.

□ de l'Enfant à l'Adulte : du Jeu à la Technique 2/2



Publics	Motivations	Moyens	Enjeux
Enfants	Prendre du plaisir, Découvrir.	Jeu	Apprentissage adapté au public, pérennité de la pratique de l'activité
Adolescents	S'é émanciper, partager, Découvrir.	Pratique collective	
Ados-adultes	Rencontrer, Progresser, Découvrir.	Convivialité, Rigueur	

SE RAPPELER

Evaluer la maturité des jeunes est délicat. L'acceptation des règles et la compréhension des risques liés à l'activité, permettent de les situer dans le cursus fédéral.

L'enseignement est un « art de transmettre », vous allez y accéder. Votre « art » devra **s'adapter aux publics** et vous devrez connaître les **motivations** de vos futurs élèves.

C'est ce qui vous permettra de mettre en œuvre les **pédagogies** les plus efficaces et les mieux comprises. Donc, de réussir à enseigner. De plus dans notre **environnement spécifique** la connaissance des **motivations** des pratiquants est incontournable en matière de **prévention**.

SE RAPPELER

Maîtriser sa **ventilation** est une difficulté rencontrée par beaucoup d'ados. Avec patience elle doit être enseignée au plus tôt.

SE RAPPELER

L'Équilibration tympanique est un point essentiel, **sa non maîtrise** est souvent rencontrée et est lourde de conséquence. Prudence, **progressivité** et patience seront les maîtres-mots.



✓ Un ENVIRONNEMENT SPECIFIQUE ?

Qu'est-ce que c'est ?

Le code du sport dit, les activités s'exerçant dans un **environnement spécifique** impliquant le **respect de mesures de sécurité particulières**, sont celles relatives à la pratique de la **plongée en scaphandre**, en tous lieux, et en **apnée**, en milieu naturel et en fosse de plongée (*Kayak, parachutisme, spéléologie, ...*). Lorsque l'activité s'exerce dans un environnement spécifique, seule la détention d'un **diplôme** permet son exercice.

Réponse ministérielle au Sénat : précisions sur la notion d'environnement

La notion « d'**environnement spécifique** » renvoie très précisément à des **milieux naturels** dont la caractéristique est d'être potentiellement **fluctuants**. Ils présentent des contraintes physiques et climatiques telles qu'en cas d'accident la tâche des secouristes s'avère très difficile tant du point de vue de l'acheminement des secours que de l'évacuation des victimes, d'où une adaptation particulière en matière de sécurité.

SE RAPPELER

L'**environnement spécifique** est un espace « **particulier** » nécessitant des mesures de **prudence**, de **sécurité particulières** et une pratique adaptée.

❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

De façon très simplifiée, retenez que:

- **Les poumons** de l'enfant ne sont pas complètement développés (Surpression, Essoufflement).
- **Cœur** et appareil circulatoire sont peu compatibles avec la plongée avant 8 ans (FC, foramen).
- **Nez, gorge** sont souvent **infectés** et ont des conséquences sur **l'oreille** (l'équilibrage).
- L'enfant est plus sensible au **froid**, tout en l'ignorant parfois. (hypothermie).
- Le développement des **os**, n'est pas le problème, c'est le **poids du matériel** qui l'est.
- La **dentition** en pleine évolution est à surveiller.

C'est pour ces raisons qu'il y a **limitation de la profondeur, pour les jeunes** (durée, nombre)

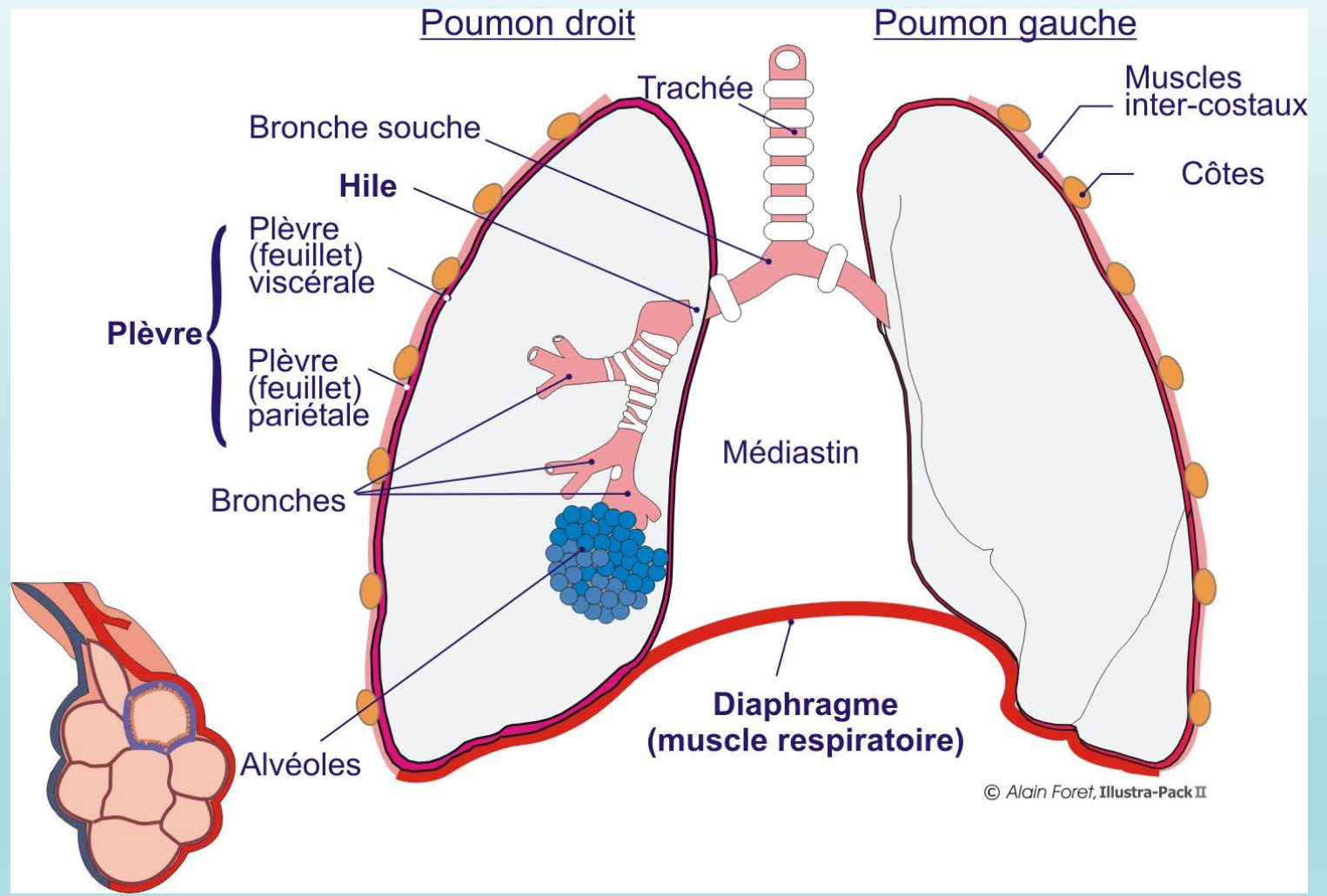
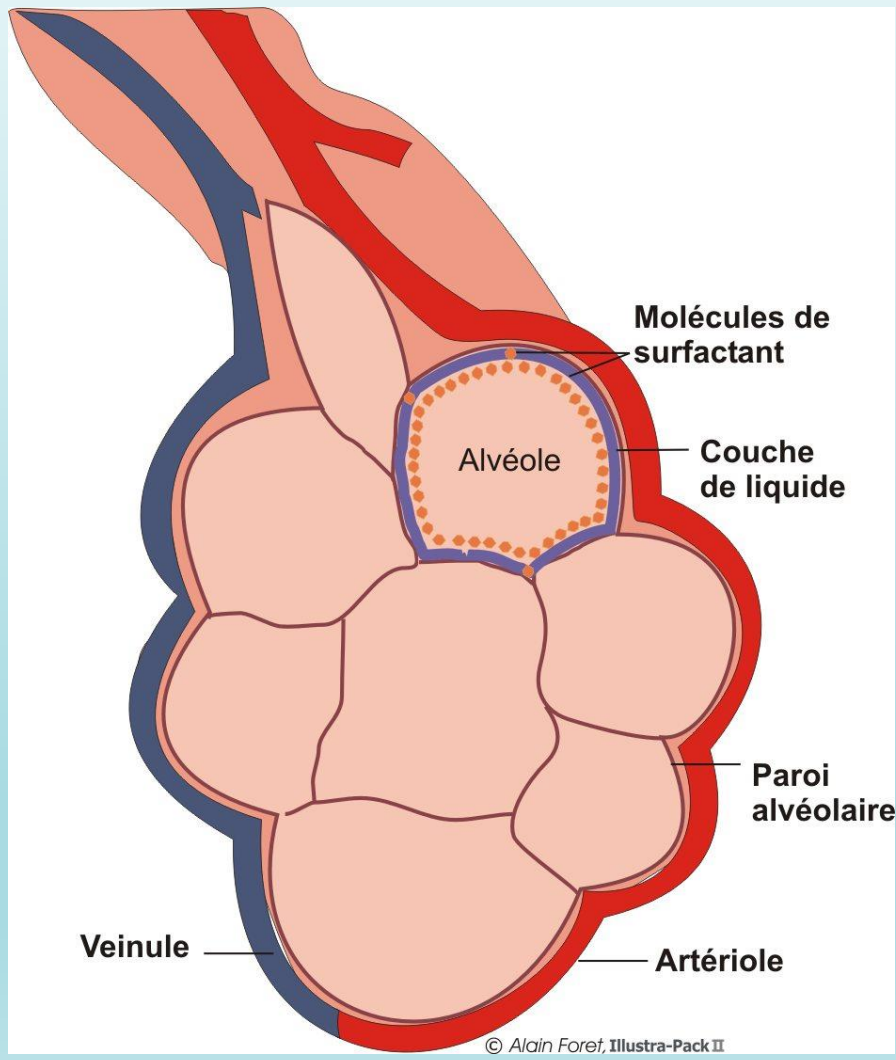


SE RAPPELER

La façon la plus simple de plonger en **sécurité** passe par la **prévention** et l'**anticipation**. Vous veillerez toujours à mettre en place un **cadre sécurisé** pour les **jeunes**, avec des **paramètres** clairement définis et reconnus.

❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Appareil respiratoire



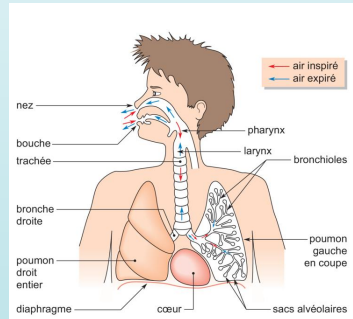
❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Le Docteur Jean BOURREL (Codep 95) a réalisé une **synthèse** particulièrement intéressante des caractéristiques de l'enfant plongeur, Il insiste notamment sur la fragilité de l'appareil O.R.L (1/7).

« *Justification des particularités du certificat médical pour les 8/12 ans - Particularités physiologiques des enfants* »

Appareil respiratoire de l'enfant .

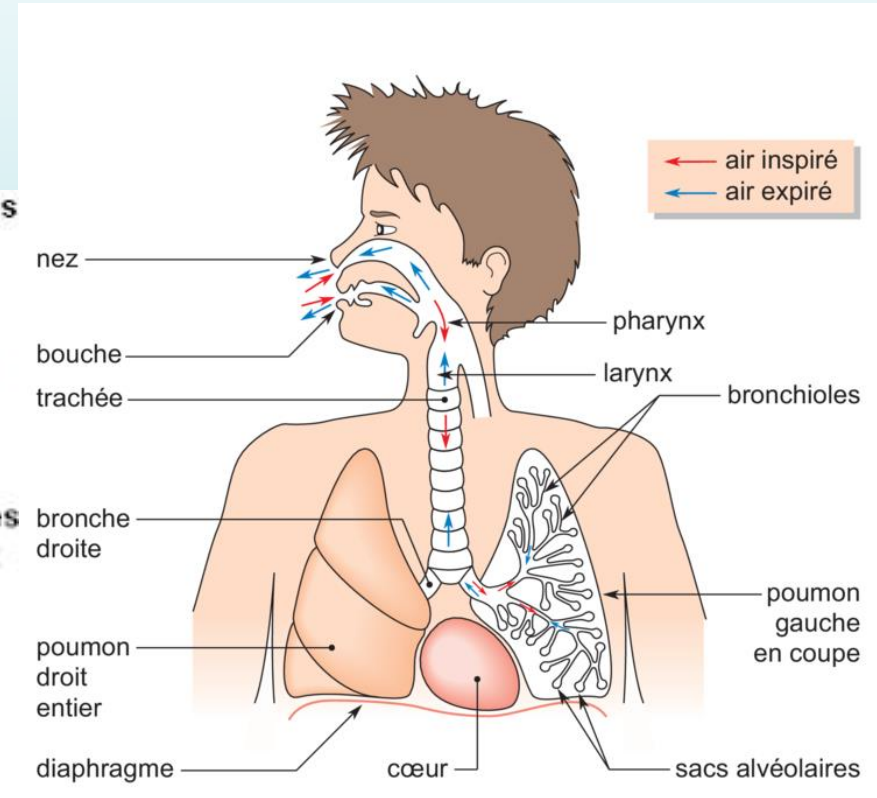
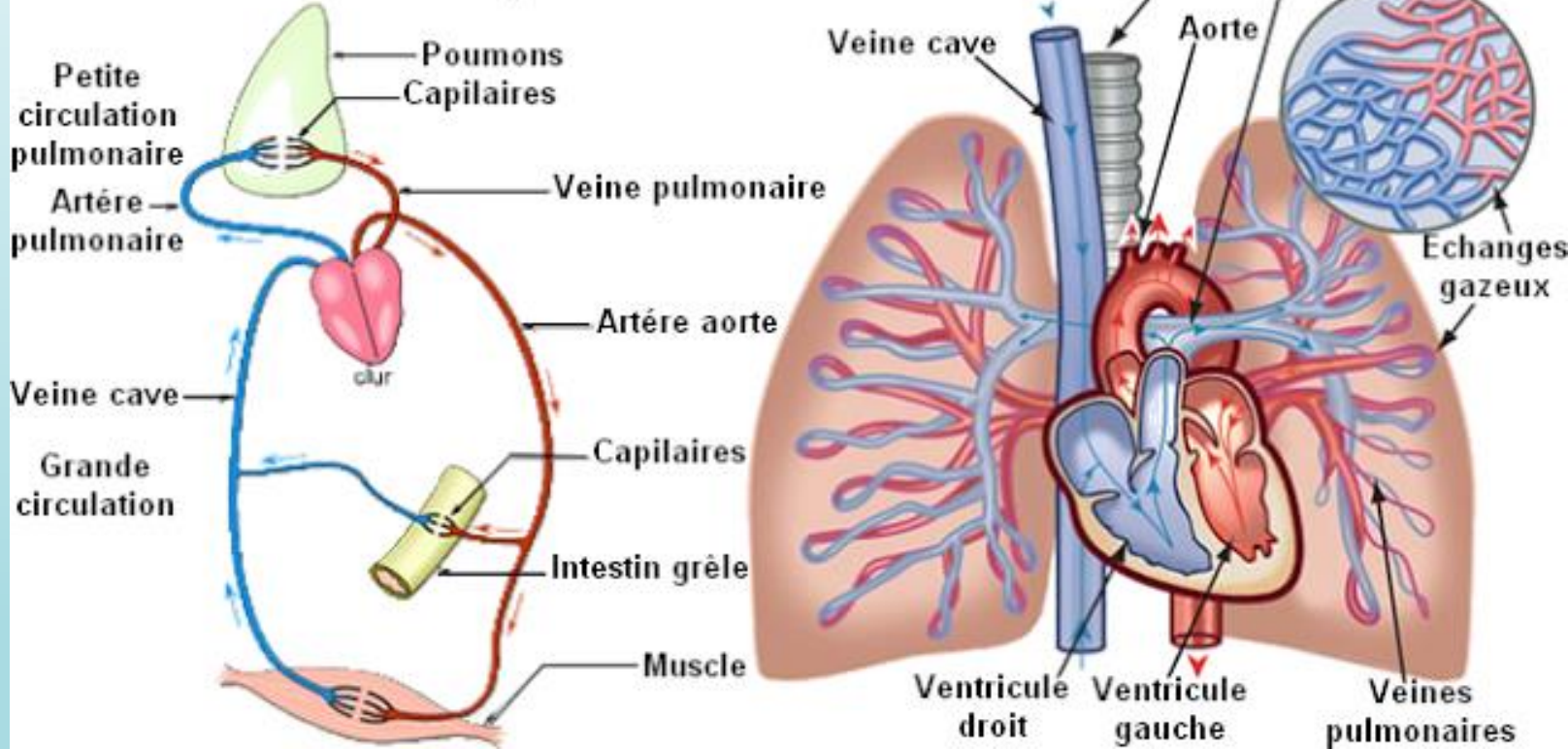
- La **maturation pulmonaire** est progressive tout au long tout au long de la croissance.
- La **multiplication des alvéoles** pulmonaires se poursuit rapidement jusqu'à 4 ans puis se ralentie et s'arrête vers **8 ans**, et plus le volume pulmonaire est petit plus le risque d'**affaissement bronchique** est important. (d'où l'âge minimum pour plonger en bouteille).
- Le tissu élastique de soutien augmente progressivement avec l'âge, ce, jusqu'à 18 ans.
- Le **temps expiratoire est plus long chez l'enfant** car les résistances à l'écoulement de l'air sont plus élevées, du fait de la plus petite taille des bronches.
- La respiration d'un air comprimé plus dense, d'un détendeur qui introduit ses propres résistances, augmente l'effort respiratoire et en particulier l'**effort expiratoire**, le tissu de soutien avant 8 ans étant très médiocre , on ne peut augmenter les pressions intra thoraciques expiratoires que de façon très limitée, car au delà d'un seuil très vite atteint avant cet âge il se produit un **affaissement du tissus bronchique** et donc un arrêt de l'écoulement de l'air, qui est piégé dans les alvéoles pulmonaires, d'où, un risque de surpression pulmonaire beaucoup plus important que chez l'adulte.



❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Appareil respiratoire

Les vaisseaux pulmonaires

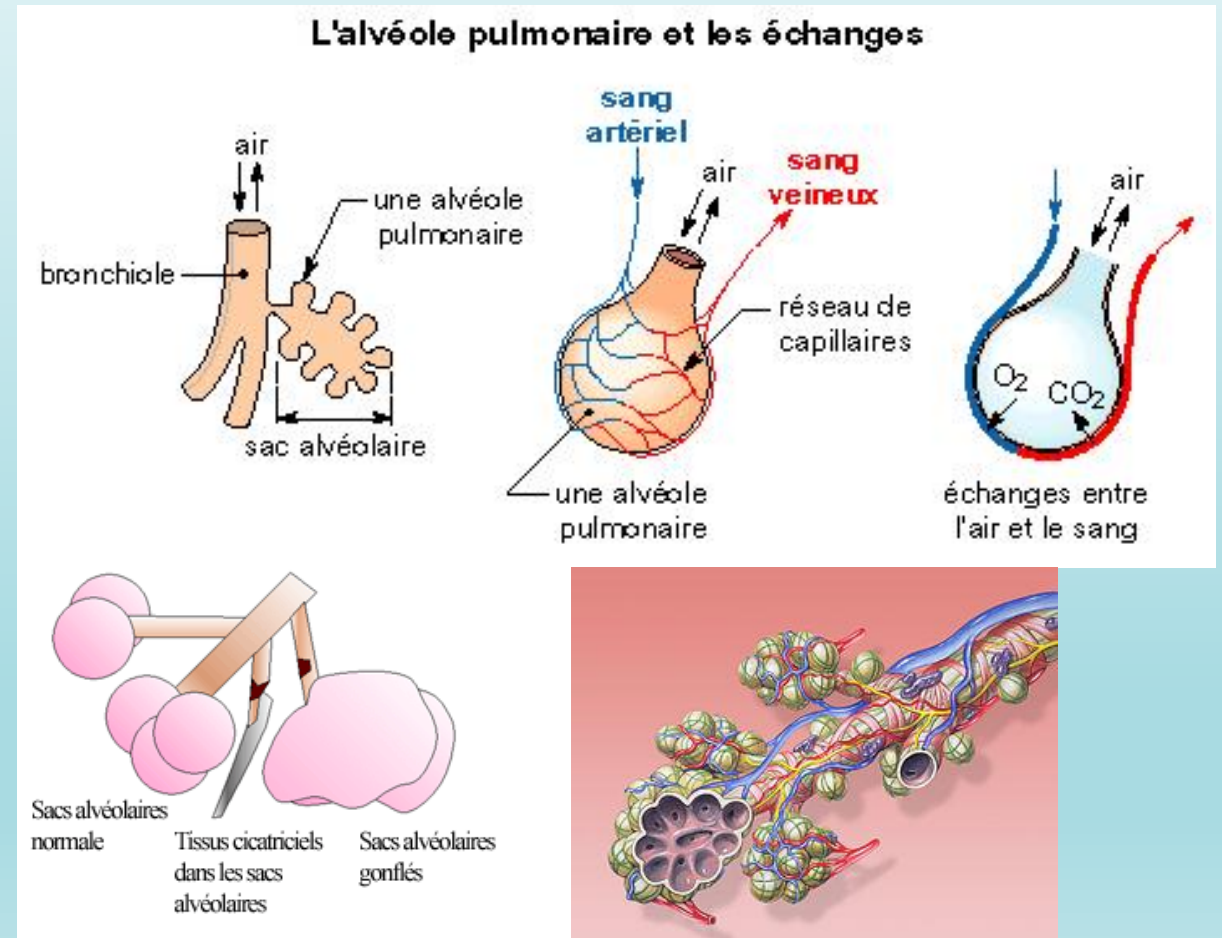
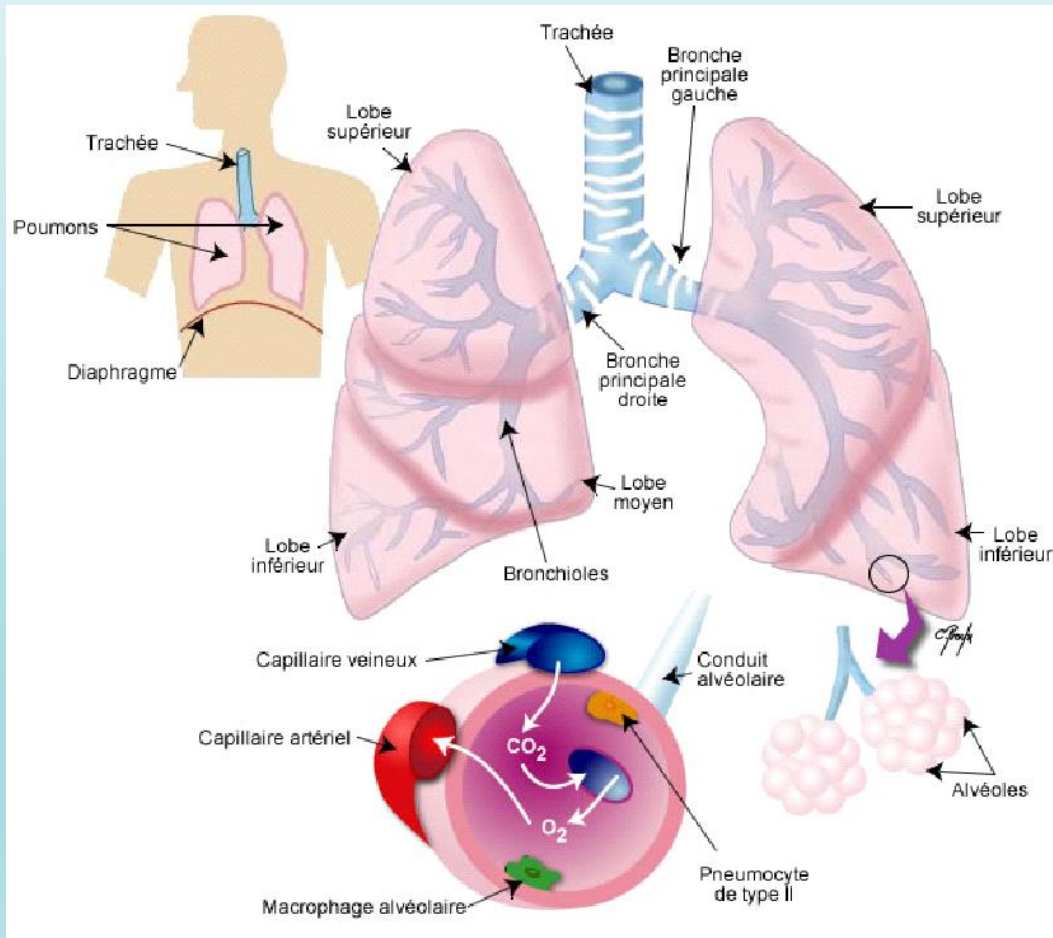


❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

L'affaissement bronchique.

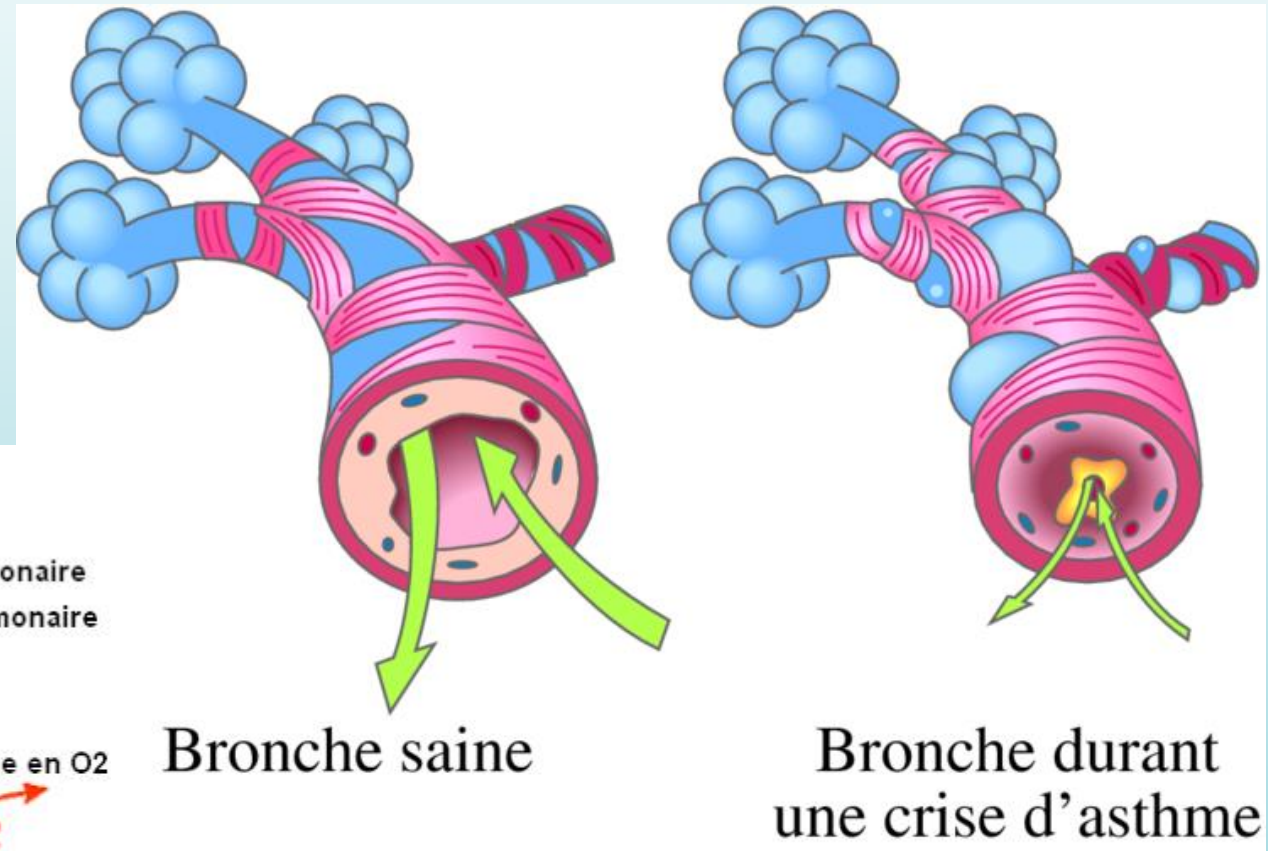
La disparition de l'air dans les alvéoles, cause leur **affaissement** (rétraction) (l'air est piégé dans les alvéoles, un risque de SP)

Le détachement du poumon de la cavité thoracique, cause la rétractation du poumon par l'élasticité de ses tissus.

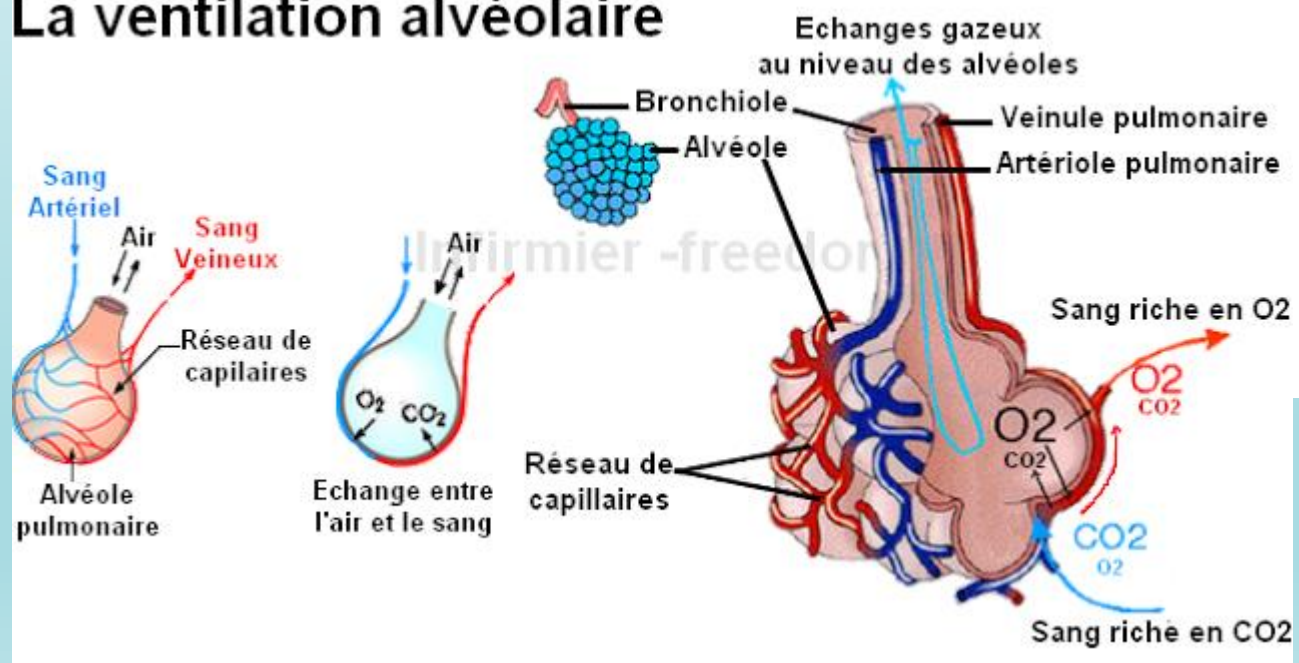


❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Appareil respiratoire



La ventilation alvéolaire



❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Synthèse du Dr Jean BOURREL (3/7).

« *Justification des particularités du certificat médical pour les 8/12 ans - Particularités physiologiques des enfants* »

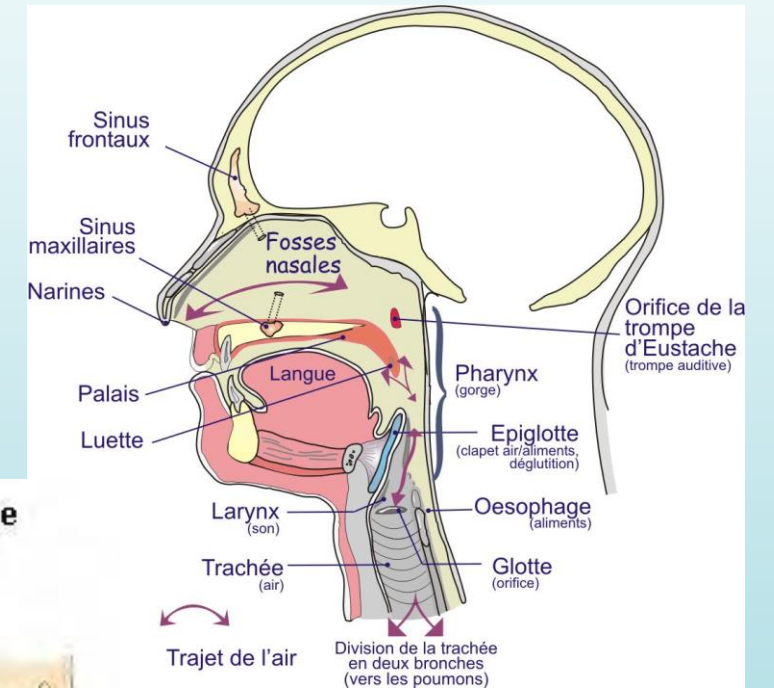
Nez – Gorge – Oreilles

- Les **voies aériennes supérieures** sont les premières à être en contact avec les virus et les microbes, la première ligne de défense de l'organisme se trouve donc logiquement située à ce niveau, il s'agit des amygdales et des végétations. La fréquence des infections à ce niveau est très importante dans les 6 premières années de la vie.
- Le retentissement de ces affections sur les oreilles est très important (otite aiguës, otites séreuses).
- Le problème des végétations est particulièrement à mettre en relief compte tenu de leur emplacement proche des orifices tubaires.
- Les infections ORL diminuent très notablement après 7 ans et donc, la perméabilité des trompes d'Eustache s'améliore.
- Néanmoins la musculature tubaire n'atteint sa maturité qu'à 16, 17 ans.
- Contrôler le bon fonctionnement tubaire et le bon état tympanique est indispensable, avant et après 6 mois de pratique au moins la première année.
- Il est indispensable que le moniteur **soit attentif à une plainte éventuelle de l'enfant.**
- Il est hors de question de faire plonger un enrhumé.

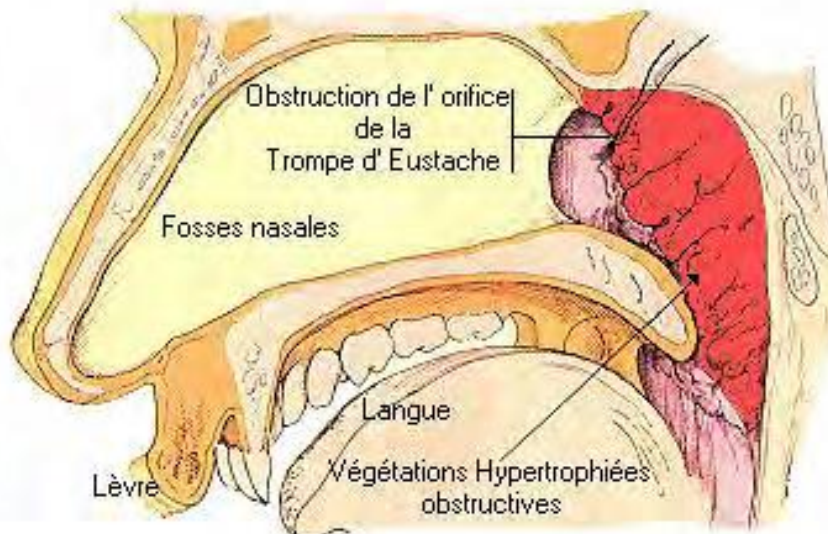
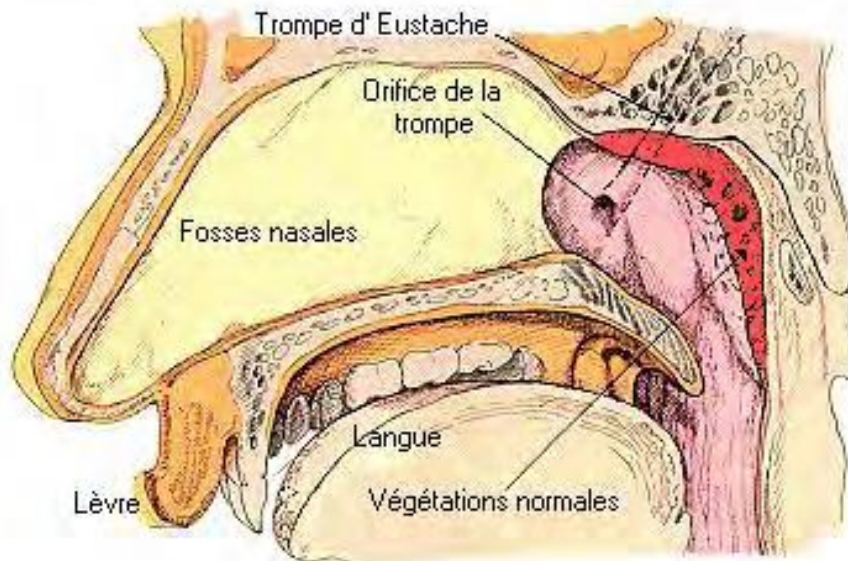
❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Synthèse du Dr Jean BOURREL (4/7).

Nez – Gorge - Oreilles



Les VEGETATIONS Adenoïdes normales et pathologiques, rapports avec la trompe d' Eustache



❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Synthèse du Dr Jean BOURREL (5/7).

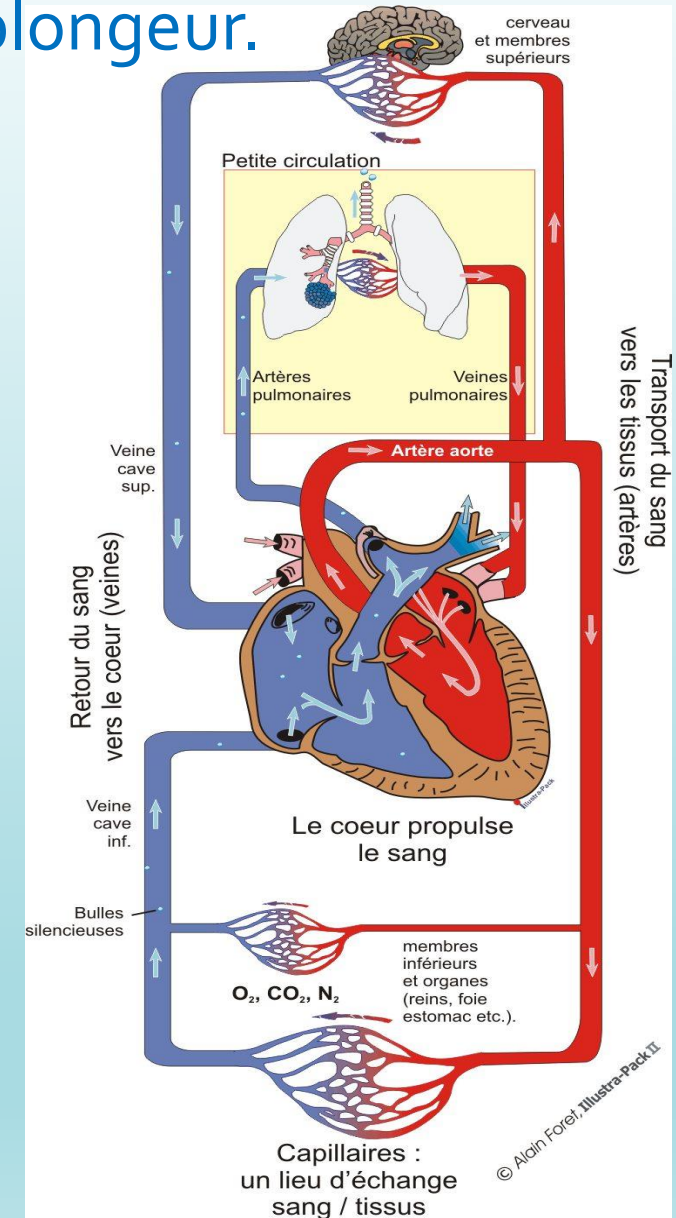
L'appareil cardio-vasculaire - cœur et vaisseaux

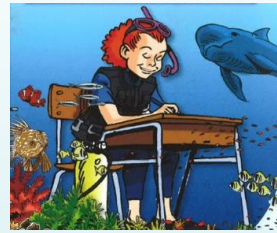
De la naissance à l'âge adulte la **fréquence cardiaque** de repos diminue, et le volume d'éjection systolique augmente.

La réponse cardiaque à l'effort chez l'enfant ne joue que sur la **fréquence**, vers 7 ans la fréquence au repos est d'environ 100/min, la marge d'augmentation de cette fréquence est faible.

Le Dr Broussolle estime que cette fréquence est la limite supérieure à ne pas dépasser.

L'entraînement doit en tenir compte pour privilégier, le travail de fond.





✓ La FREQUENCE CARDIAQUE ?

Qu'est-ce que c'est ?

La fréquence cardiaque est le nombre de battements par minute, mécanisme à l'origine de la contraction des ventricules. La fréquence cardiaque est très **inéga**le, la baleine est inférieure à 20 battements par minute, l'homme 70 battements, la souris 550. Plusieurs conditions peuvent faire accélérer ou ralentir la fréquence cardiaque. Sa mesure est un outil diagnostique très important.

La fréquence cardiaque au repos varie selon l'âge :

Chez l'adulte au repos, le pouls se situe entre 60 et 80, pendant un effort, le maxi théorique est de 220 moins l'âge (exemple : 180 à 40 ans).

La fréquence cardiaque de repos n'est pas constante et varie pendant la digestion.

La chaleur et le froid entraînent une augmentation de la fréquence cardiaque.

Le stress influe sur la fréquence cardiaque grâce à trois mécanismes : nerveux, chimique et physique.

Nous disposons d'un système nerveux autonome qui comprend un système nerveux **sympathique** (qui augmente la fréquence) et **parasympathique** (qui diminue la fréquence).

SE RAPPELER

Le Dr Broussolle estime que cette fréquence, 100/min est la limite supérieure à ne pas dépasser pour un enfant.

Nouveau né	140	+/- 50
1 à 2 ans	110	+/- 40
3 à 5 ans	105	+/- 35
6 à 12 ans	95	+/- 30
Ados et adultes	70	+/- 10
Personne âgée	65	+/- 5

❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Synthèse du Dct Jean BOURREL (6/7).

L'appareil cardio-vasculaire - cœur et vaisseaux (suite)

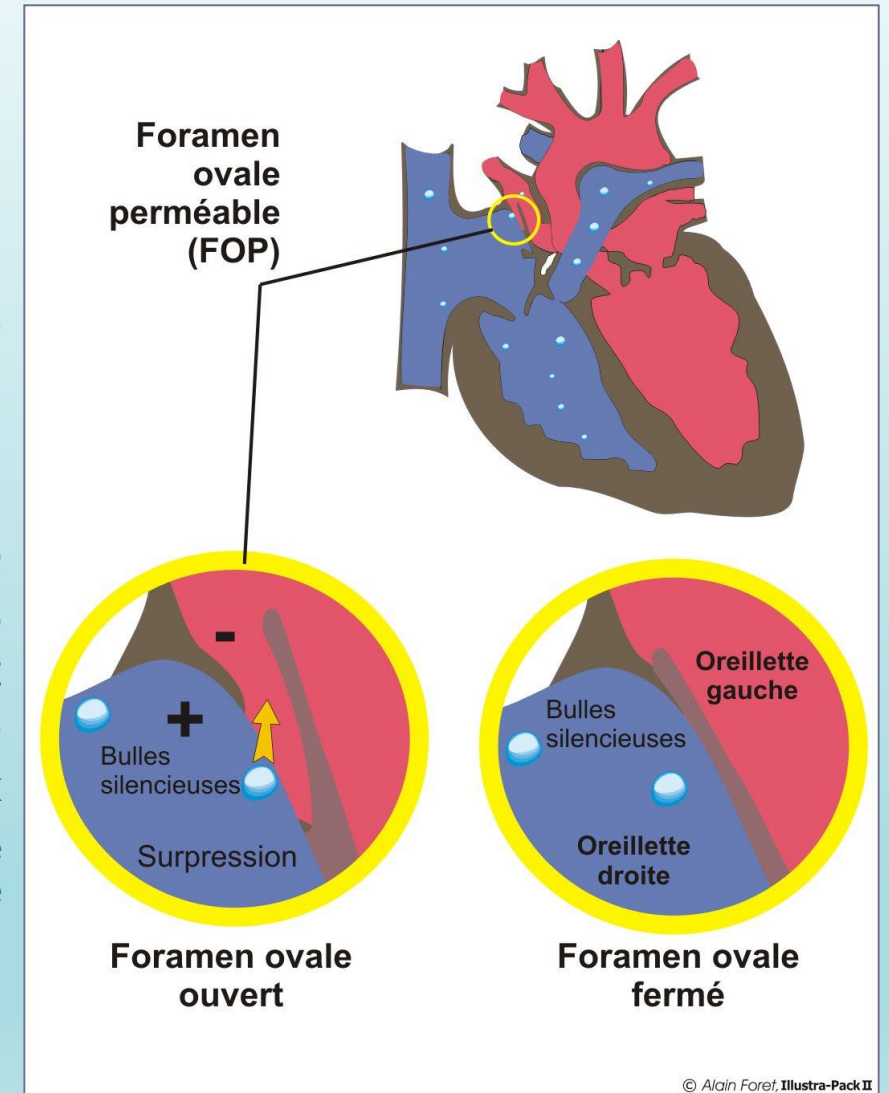
Il existe à la naissance chez tous les individus une communication entre les **oreillettes** (reste de la circulation fœtale qui court-circuite les poumons non fonctionnels) qui se nomme : **Foramen ovale** (ou encore **trou de Botal**).

Cet orifice se ferme progressivement après la naissance.

On estime que **40 % des enfant de 8 ans** ont encore un FOP.

Normalement le cœur gauche étant plus puissant que le cœur droit le sang va plutôt repasser de la gauche vers la droite ce qui n'est pas dangereux en cas de présence de bulles, mais le sens du passage peut s'inverser en particulier au cours d'un **effort** de Valsalva, ou d'un blocage respiratoire qui entraîne une surpression au niveau des vaisseaux thoraciques (ce phénomène étant par ailleurs favorisé par le fait que la simple pression hydrostatique appliquée sur la peau entraîne une fermeture des capillaires cutanés et une redistribution de la masse sanguine vers le thorax).

D'ou l'importance de la **limitation en profondeur**, pour les jeunes.



© Alain Foret, Illustr-Pack II

❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Synthèse du Dct Jean BOURREL (7/7).

Croissance, âge physiologique

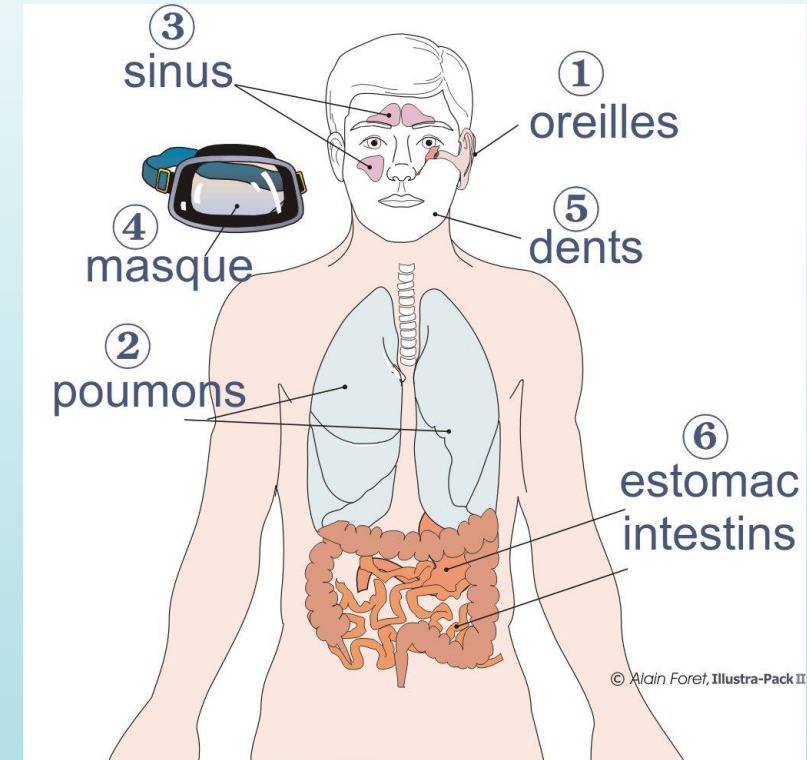
Le fait que les os sont en formation "poussant" par l'intermédiaire des cartilages de conjugaison a fait un instant craindre pour le devenir de ces os, en fait il apparaît que la plongée n'a pas d'incidence néfaste si l'on respecte les règles de sécurité.

Les problèmes liés à l'appareil locomoteur, sont plus le fait des **charges inadaptés**, (bouteilles trop lourdes).

En ce qui concerne l'âge des enfants il faut tenir compte de l'âge physiologique et non de l'âge légal, pour ce faire le médecin dispose d'abaques, en cas de doute il peut être amené à demander une radio des poignets pour déterminer l'âge osseux. radio des poignets pour déterminer l'âge osseux.

Problèmes dentaires

Dus au fait que la **dentition est en pleine évolution**, il est important d'en tenir compte, en conseillant aux parents de prendre l'avis d'un **orthodontiste**, surtout si les dents bougent, si la gencive saigne, si l'enfant se plaint.



❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.



Froid - Chaud – La thermobiologie

La résistance des jeunes aux variations de températures est différente des adultes.

Le **froid** est le principal facteur **limitant la plongée** chez l'enfant avec une déperdition maximale par la tête et le cou.

Il existe en plongée une réaction de **compensation** par une thermogénèse (*production de chaleur*) plus élevée et une réaction vasoconstrictive (*diminution du diamètre des vaisseaux sanguins*) plus rapide entraînant une modification des flux thermiques régionaux.

Ne pas oublier le risque d'hyperthermie au soleil.

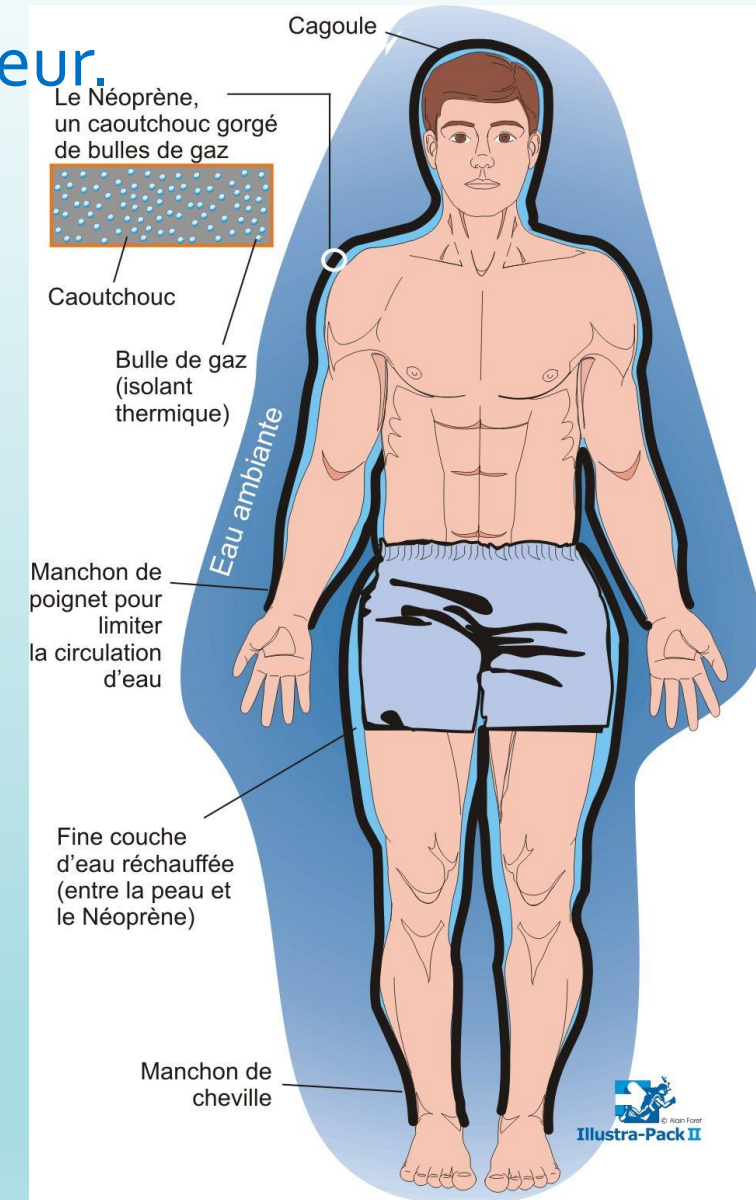
L'équipement est donc essentiel et doit être considéré avec toute l'attention nécessaire.

Équipement en plongée mais aussi, hors plongée, avant et après.



SE RAPPELER

Un jeune acceptera mieux le port de **bonnet** s'il fait partie de l'équipement du plongeur



❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Différence entre un jeune et un adulte.

Le jeune ventile avec de plus petits volumes et suivant une fréquence plus élevée.

La maturation et la croissance pulmonaire se font d'abord par la multiplication des alvéoles et leur croissance en taille jusque vers 8 ans, âge auquel le jeune a à peu près le nombre adulte d'alvéoles, environ 3 à 500 millions. Le poumon se développe ensuite en taille, suivant la stature du jeune.

Le tissu élastique est peu abondant chez le petit enfant, qui a donc une capacité moindre que l'adulte à distendre ses poumons. L'élasticité augmente à partir de 8 ans.

Enfin la fermeture des voies aériennes lorsque le poumon se vide crée un volume de fermeture en proportion plus important chez l'enfant.

Ainsi, le jeune a davantage de risques d'essoufflement, de piégeage gazeux et de surpression pulmonaire.

L'âge limite de la plongée de 8 ans correspond entre autres à une limite physiologique respiratoire !

La réponse aux contraintes thermiques ... L'enfant a un rapport surface corporelle / masse corporelle plus faible, les transferts de chaleur vers le milieu extérieurs sont plus importants : en milieu chaud, l'enfant stocke plus de chaleur que l'adulte et en milieu froid il se refroidit beaucoup plus; ceci est volontiers renforcé par une couche graisseuse plus mince ...

Ainsi, il est important pour limiter les pertes que le jeune ait une combinaison adaptée ... avec cagoule !

En effet, nos jeunes ont la grosse tête !!! Le rapport tête / corps est plus important chez le jeune que chez l'adulte, il faut donc davantage la protéger du froid (puisque davantage de pertes relatives par-là !).

Donc cagoule dans l'eau et bonnet hors de l'eau (en plus de vêtements chauds et coupe-vent) !

Sur le plan cardio vasculaire, le rythme cardiaque de l'enfant est plus rapide que chez l'adulte ...

Le foramen ovale (communication entre les 2 oreillettes, ouverte pendant la vie fœtale) se ferme normalement à la naissance et en quelques jours après la naissance, mais par pour tout le monde ! Il continue de se fermer dans la population durant la croissance : ainsi 40% des jeunes de 7-8 ans ont un foramen ovale perméable (FOP), 25 à 30 % des adultes l'ont toujours perméable.

Une des conséquences à cela, c'est l'augmentation du passage de bulles dans la circulation artérielle chez l'enfant, et le fait que les tables de décompression ne sont absolument pas validées ni adaptées à nos jeunes ...

Côté **entraînement**, nos jeunes ont normalement plutôt de bonnes capacités aérobies : c'est la base à utiliser, tout en leur faisant faire des activités variées et ludiques qui leur permettra de travailler leur souplesse et leur résistance aussi.

☐ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Rappelez-vous que ,

- **Les poumons** de l'enfant ne sont pas complètement développés (Surpression, Essoufflement).
- **Cœur** et appareil circulatoire sont peu compatibles avec la plongée avant 8 ans (FC, foramen).
- **Nez, gorge** sont souvent **infectés** et ont des conséquences sur **l'oreille** (l'équilibrage).
- L'enfant est plus sensible au **froid**, tout en l'ignorant parfois. (hypothermie).
- Le développement des **os**, n'est pas le problème, c'est le poids du matériel qui l'est.
- La **dentition** en pleine évolution est à surveiller.



❑ Caractéristiques de l'enfant plongeur.

Les abords psychologiques

L'**immaturité** psychoaffective de l'enfant, peut-être à l'origine de nombreux problèmes. L'enfant aborde la plongée avec ses propres envies, **sa perception**, ses appréhensions, parfois bien **éloignées** de celles des adultes.

Le risque de **remontée panique**, ou de jeu **sans avoir compris les risques** doivent être anticipés, c'est pour vous une **obligation**.



Immaturité

Remontée panique → **Surpression pulmonaire**

C'est pour cela que tous les **baptêmes** ne doivent pas se faire « au fond », en évoluant quelques centimètres sous l'eau, l'enfant est totalement **immergé**, mais le risque est annulé.

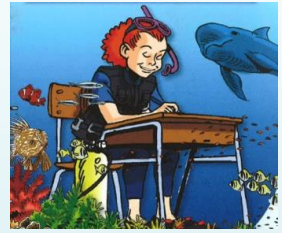
L'**évaluation** de la maturité psychoaffective est difficile et aléatoire, encore plus pour des non spécialistes.

Seuls des **critères d'évaluation objectifs** (en rapport avec la plongée) permettent un positionnement fiable sur ce sujet.

SE RAPPELER

La progressivité dans votre formation vous assurera une plus grande sécurité

□ L'Adolescent Plongeur



L'Adolescent

□ Aspects **Moteurs** et Psychomoteurs (modification corporelle)



□ Aspects Psychologiques et **intellectuels** (conflit - raisonnement)



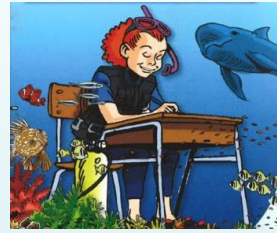
□ Aspects **Sociologiques** (relation à l'autre)



□ L'Adolescent Plongeur



Aspects **Moteurs**
et **Psychomoteurs**



L'adolescence, située vers 12, 14 ans, s'achève (légalement) à 18 ans.

Période à **cheval** entre l'âge adulte (l'autonomie) et l'enfance (insouciance, nostalgie).

Evolution **corporelle**, modification physiques, transformations **pubertaires**.

(fin du pic de croissance, rapport poids/taille à l'équilibre, mécanismes gestion efforts mature, métabolisme aérobie et force musculaire établis).

Face à ce corps « *modifié* » aux gestes maîtrisés (contrôle de soi, fin des maladresses (*outils*) et des mouvements parasites) offrant des « *possibilités nouvelles* », s'affirme un goût pour les **records** et le besoin de **surpassement**, avec volonté de **l'éprouver** par des **jeux violents**.

Un corps qui finit de se construire (entre contraintes et possibilités supplémentaires), à cette modification de motricité s'ajoutent d'**autres transformations**.

Tenir compte de ces aspects et très important, là se joue votre **relation** avec l'ados.

Vous aurez à « organiser » ces découvertes. (records, concurrences pour certains, violence, groupe)

□ L'Adolescent Plongeur

Aspects Psychologiques et intellectuels

Raisonnement, compréhension et perception.

Période marquée par les troubles de l'humeur

(hyper-instabilité motrice, phases d'agitation, turbulences ET hypo-instabilité (apathie, asthénie).

Risque de **conflit**, phase d'opposition aux valeurs des adultes (avec possibilité de conflit à l'autorité)

Recherche d'**autonomie**, d'identité propre.

Période aussi parfois de « tristesse de l'humeur » (ennui, asthénie, irritabilité).

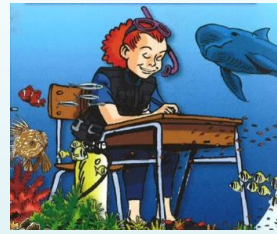
Sur le plan **intellectuel**, apparition du **raisonnement** expérimental (élaboration vers 11/12 ans de tactiques d'investigations pour interroger le réel) les faits sont « interprétés » et « vérifiés » période de **questionnement**.

Accès à la pensée hypothético-déductive, intellectualisation utilisée comme **mécanisme de défense** (si je dis cela, il pensera cela et croira cela) possibilité d'entrer dans le monde des adultes.

(autrement dit, c'est aussi avec et par le mensonge que l'enfant entre dans le monde des adultes ... NDA)



ENTHOUSIASME et **CALME**
(Exhibition ou pudeur)



□ L'Adolescent Plongeur



Aspects **Sociologiques**

Période où se « *tisse* » de **nouvelle relation** avec les « autres », période de nostalgie et d'inquiétudes.

Prise de **distance** avec les parents.

(râteau)

Intérêt accru pour le « propre moi » / Phase de **tâtonnement** et d'**engagement** dans de nouvelles relations amicales, amoureuses, sociales (Grande Période d'Engagement)

Intervention **sexuée** avec ségrégation fille / garçon (possibilité de dissocier acte sexuel et procréation)

Aspects **affectifs** importants, **ambiguïté** entre groupes d'amis et groupes de jeux (attentes et exigences à son égard, interprétation du comportement, je vais avec eux, je reste avec eux ?).

Ados de 12/13 ans et ados de 17/18 ans ? **Réalités** très différentes.

Contacts, motivations, enseignements différents

Dissocier ces groupes et **adapter** la pédagogie (perception sécurité, compréhension des règles).

Le jeune, comme tout individu est un modèle « *unique* »



Chaque personne est à elle seule un public particulier

Chaque public, jeunes, enfant, adolescent possède ses **caractéristiques** propres dont il est important de tenir compte dans l'**enseignement** de la plongée
Car à chaque âge ses **préoccupations** et à chaque âge ses **motivations**.

□ les Jeunes et la FFESSM



La FFESSM à depuis très longtemps mis l'accent sur la pratique des jeunes

Principes généraux:

- Plongée libre, sans âge minimum
- Plongée scaphandre dès 8 ans / tout médecin, utilisation du CACI
- Coursus plongée enfant 8 à 12 ans (14 ans) / 12 °C prohibée / 1 plongée par jour (- de 12 ans).
- Plongeur de Bronze, Argent et Or + qualifications associées, Gilet, Bateau 1, Bateau 2 (1985).

En 2006

- Plus d'audiotympanométrie systématique.
- Palanquée de 3 plongeurs.
- - de 23 °c durée de 25 mn.
- Plongée dans la courbe de sécurité.
- Simplification de l'encadrement en piscine.
- Les N4 peuvent encadrer les Argent et Or.

En 2011

- Plongée avant 8 ans sans scaphandre.
- Plus d'âge minimum pour les « jeunes bulles ».
- 1ère, 2ème et 3ème étoile de mer.
- 1ère étoile, PMT, sans avis médical (E1).
- Qualification gilet intégrée aux Bronze, Argent et Or.
- Qualifications « plongée du bord » et Aide Moniteur.

Nouveau, surement pas !

Les jeunes et la plongée c'est aussi « vieux » que la plongée elle-même.

Qui peut douter que depuis ses débuts, la plongée a été « un rêve d'enfants » et en a bercé plus d'un, combien d'illustres et d'inconnus ont débuté jeunes, voire très jeunes pour certains ?

La volonté de la fédération et de ses comités dans le développement de la plongée auprès des jeunes est aussi ancienne qu'elle, peut-on dire, puisqu'une simple lecture du Hors-série de Subaqua, portant sur l'histoire de la plongée, date l'intérêt porté par la fédération envers les jeunes, très précisément au **15 janvier 1967**, c'est dire. «*Structuré ou pas, la plongée se développe auprès des jeunes, parents et amis apprennent aux enfants* » on est dans les années 70.

Amusons-nous ici à replacer quelques « bornes » sur le chemin de notre évolution.

1976 la commission technique préconise 12 ans et 10 mètres pour la plongée en groupe, elle ne cessera d'affiner ses recommandations pour maintenir un niveau élevé de sécurité.

Des précurseurs adapteront le matériel à la morphologie de l'enfant, lui permettant aussi d'être autonome, source de plaisir à évoluer ainsi.

Années 80, une équipe œuvrera à faire découvrir les activités fédérales, des « tours de France, dans les lycées et collèges sont organisés » parmi eux une personne connue et reconnue dans notre région, « Monsieur Plongée », René Cavallo.

1985, création des Bronze, Argent et Or et qualifications associées, Gilet, Bateau 1, Bateau 2.

1994 création des RIPE.

1999 la plongée peut être pratiquée à l'école !

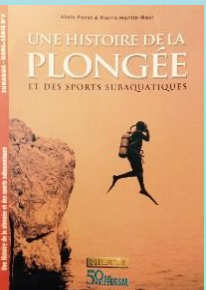
2004 la fédération définit la transversalité comme axe de travail. Un cahier blanc en 2005 puis un audit en 2009, réalisés par la fédération atteste, si besoin, de l'intérêt fédéral.

2011, 1ère, 2ème et 3ème Etoile de mer.

2012 Code du Sport.

2016 Convention FFESSM – Education Nationale

Tout au long de ces années partout en France, en bord de mer et « à l'intérieur » des bénévoles, individuellement, en club, en comité, œuvreront au partage de cette passion, prolongeront de mille façons cette volonté de faire connaître l'ensemble de nos activités, qui pour certaines évolueront et deviendront des disciplines sportives de haut niveau.



les Jeunes et la FFESSM

Commission technique nationale PASSEPORT JEUNES PLONGEURS

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

PLONGÉE « LIBRE »

- Sans bouteille.
- Pas d'âge minimum.

RandoSub

- 1^{re} étoile
- 2^{ème} étoile
- 3^{ème} étoile

PLONGÉE « BOUTEILLE »

Jeunes plongeurs à partir de 8 ans

Baptême

NIVEAUX	QUALIFICATIONS
Plongeur Bronze	Plongée du bord
Plongeur Argent	Bateau 1 (buge et pneumatique)
Plongeur Or	Bateau 2 (chalutier)
	Aide moniteur

PLONGÉE « ADOS »

À partir de 14 ans, 12 ans sous conditions

NIVEAUX	Conditions
Niveau 1	À partir de 14 ans
Niveau 2	À partir de 12 ans sous certaines conditions

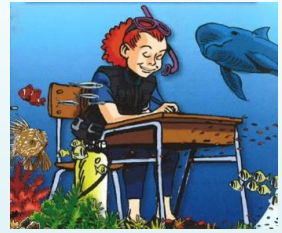
SPÉCIALITÉS

- Bio
- Image
- Nage avec palmes
- Nage en eau vive
- Hockey sub
- Apnée Rando sub
- Tir sur cible
- Orientation
- Archéologie

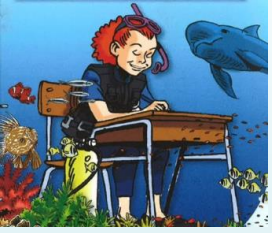
PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

Fédération française d'études et de sports sous-marins

5



□ les Jeunes et la FFESSM

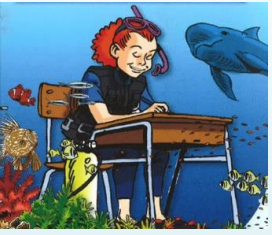


Conditions de pratique

Le cursus Jeunes Plongeurs est destiné aux enfants de **moins de 14 ans**.

- La pratique de l'activité est **prohibée** si la température de l'eau est inférieure à **12 degrés**.
- Si la température est inférieure à **23°C**, la durée de la plongée ne doit pas excéder **25 minutes**.
- Le matériel et les éléments de la trousse de secours sont adaptés aux morphologies.
- Il y a **3 niveaux sans scaphandre et sans âge minimum** : Les **étoiles de mer, 1ère, 2ème et 3ème**, l'effectif maximum du groupe des randonneurs est fixé à **8 personnes** hors encadrement.
- **4 qualifications**, Plongée du Bord, Bateau 1, Bateau 2, Aide Moniteur.
- **3 niveaux avec scaphandre** à partir de **8 ans** : Plongeur de Bronze, d'Argent et d'Or.
- Le niveau Or est accessible dès dix ans, le niveau 1 est accessible dès douze ans.

□ les Jeunes et la FFESSM



Conditions de pratique

- Les plongées en bouteille doivent rester impérativement dans la **courbe de sécurité** des moyens de décompression utilisés.
- Jusqu'à l'âge de **12 ans**, le jeune plongeur n'effectue qu'**une plongée par jour**.
- En cas de palanquées associant des plongeurs 14 ans et plus, ces plongeurs sont au minimum P1 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**.
- Les profondeurs et effectifs à respecter pour les baptêmes sont les mêmes qu'en milieu naturel

□ les Jeunes et la FFESSM



Conditions de pratique

Pour recevoir l'un des niveaux des **cursus jeunes bulles** ou jeunes plongeurs, il n'est pas obligatoire de posséder le **niveau inférieur**.

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

Les âges mentionnés font référence aux dates anniversaires des jeunes plongeurs. (ex : les "8-10 ans" va de la date anniversaire des 8 ans à celle des 10 ans).

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 première étoile qui est un niveau de découverte).
- La présentation d'un **certificat médical**.
- La visite médicale de non contre-indication n'est pas nécessaire pour le baptême.

Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique



PLONGÉE (Air, Nitrox, Trimix élémentaire), toute activité scaphandre APNÉE ou PÊCHE au-delà de 6 mètres

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- CACI de moins de 1 an au jour de la pratique, de la compétition, de l'encadrement ou du passage d'un brevet.

DISPOSITIF 1 AN

PRATIQUANT DE MOINS DE 14 ANS

CACI par tout médecin

Certificat médical rédigé au regard du modèle téléchargeable : <http://medical.ffessm.fr>

PRATIQUANT DE 14 ANS ET PLUS

CACI par tout médecin

Le médecin peut se référer aux fiches conseils de la Commission Médicale et de Prévention FFESSM : <http://medical.ffessm.fr>

CAS PARTICULIERS

- **Obligation de faire appel à un Médecin Fédéral, Spécialisé ou du Sport pour :**
=> la pratique du TRIMIX Hypoxyque => la COMPÉTITION en APNÉE eau libre
- **Handisub®** : - Baptême (sans licence) < 2 mètres : Obligation d'un CACI par Tout médecin.
- Toute autre pratique : Médecin Fédéral, Spécialisé ou du Sport.
- **Surclassement sportif** : Tout médecin (modèles de certificat médical définis par discipline, par catégorie d'âge et type).
- **Sportif sélectionné en Équipe de France** ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS : Médecin du Sport (liste d'examens imposés).

NAGE avec PALMES, NAGE en EAU VIVE, HOCKEY, TIR sur CIBLE APNÉE en piscine ou jusqu'à 6 mètres

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- Questionnaire de santé les 2 saisons suivantes.

DISPOSITIF 3 ANS

TOUS PRATIQUANTS

CACI par tout médecin

Le médecin peut se référer aux fiches conseils de la Commission Médicale et de Prévention FFESSM : <http://medical.ffessm.fr>

CAS PARTICULIERS

- **Surclassement sportif** : Tout médecin (modèles de certificat médical définis par discipline, par catégorie d'âge et type).
- **Sportif sélectionné en Équipe de France** ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS : Médecin du Sport (liste d'examens imposés).
- **Sportif inscrit sur les listes ministérielles de haut niveau ou en Pôle** : Médecin du Sport (liste d'examens imposés).

Rappel

SANS LICENCE ni CACI : Baptêmes, Pass rando, PE12, Pack découverte, 1^{ère} étoile de mer, Pass apnéiste, Pass plongeur libre.

LICENCE SANS CACI : La délivrance d'une licence n'ouvrant pas droit à la pratique sportive (Ex : dirigeant associatif, accompagnateur...) n'est pas subordonnée à la présentation d'un certificat médical.



les Jeunes et la FFESSM



Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS.
FRENCH UNDERWATER FEDERATION
Fondée en 1948, membre fondateur de la Confédération mondiale des activités subaquatiques.

Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique des activités subaquatiques

Je soussigné(e) Docteur, Exerçant à,

médecin généraliste du sport fédéral n° :
 diplômé de médecine subaquatique autre :

Certifie avoir examiné ce jour : **NOM :**

Né(e) le : **Prénom :**

et ne pas avoir constaté, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication cliniquement décelable à la pratique :

- de l'ensemble des activités subaquatiques EN LOISIR
Ou bien seulement (cocher) : DES ACTIVITÉS DE PLONGÉE EN SCAPHANDRE AUTONOME
 DES ACTIVITÉS EN APNÉE
 DES ACTIVITÉS DE NAGE AVEC ACCESSOIRES

de la ou des activité(s) suivante(s) EN COMPÉTITION (spécifier en toute lettre) :

- avec un certificat nécessitant un médecin fédéral, du sport ou qualifié (cocher) :
 TRIMIX Hypoxique APNÉE en PROFONDEUR > 6 mètres en compétition
 Pratique HANDISUB Reprise de l'activité après accident de plongée

NOMBRE DE COCHÉE(S) (obligatoire) :

Remarque(s) et restriction(s) éventuelle(s) (en particulier pour l'encadrement en plongée subaquatique...) :

Un certificat est exigible toutes les 3 saisons (si renouvellement sans discontinuité de la licence) pour les disciplines : Nage avec Palmes, Nage en Eau Vive, Tir sur Cible, Hockey Subaquatique, Apnée jusqu'à 6 mètres. Pratique de l'activité jusqu'à expiration de la licence. Un certificat est exigible tous les ans pour la pratique de la Plongée Subaquatique (Plongée en Scaphandre en tous lieux et en Apnée au-delà de 6 mètres).

Sauf en cas de modification de l'état de santé ou d'accident de plongée, qui suspend la validité de ce certificat. Il est remis en main propre à l'intéressé ou son représentant légal.

Pour consulter la liste des contre-indications à la pratique des activités subaquatiques fédérales et les préconisations de la FFESSM relatives à l'examen médical, disponibles sur le site de la Commission Médicale et de Prévention Nationale : <http://medical.ffessm.fr>

Fait à : Signature et cachet :

date :

PLONGÉE (Air, Nitrox, Trimix élémentaire), toute activité scaphandre APNÉE ou PÊCHE au-delà de 6 mètres

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- CACI de moins de 1 an au jour de la pratique, de la compétition, de l'encadrement ou du passage d'un brevet.

DISPOSITIF 1 AN

NAGE avec PALMES, NAGE en EAU VIVE, HOCKEY, TIR sur CIBLE APNÉE en piscine ou jusqu'à 6 mètres

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- Questionnaire de santé les 2 saisons suivantes.

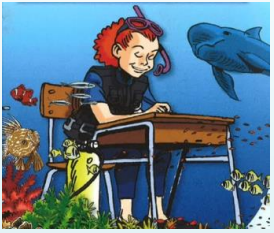
DISPOSITIF 3 ANS

- Handisub® : - Baptême (sans licence) < 2 mètres : Obligation d'un CACI par Tout médecin.
- Toute autre pratique : Médecin Fédéral, Spécialisé ou du Sport.

SANS LICENCE ni CACI : Baptêmes, Pass rando, PE12, Pack découverte, 1^{ère} étoile de mer, Pass apnéiste, Pass plongeur libre.



□ les Jeunes et la FFESSM



Qualifications complémentaires aux brevets, Plongée du bord, Bateau 1, Bateau 2 et Aide Moniteur.

- Reconnaissance de savoir-faire **évalués** en milieu naturel (ou en milieu artificiel pour l'aide moniteur)
- Obtenues **à partir du Plongeur de Bronze** sauf pour la qualification **Aide Moniteur** où le plongeur **d'or** est requis.
- Validés par **3 plongées** en milieu naturel (plongée du bord, bateau 1 et 2).
- Décernées **indépendamment**, soit simultanément aux brevets de jeunes plongeurs.

Les jeunes plongeurs continuent leur parcours à travers les Niveaux 1 et 2 du cursus adultes.

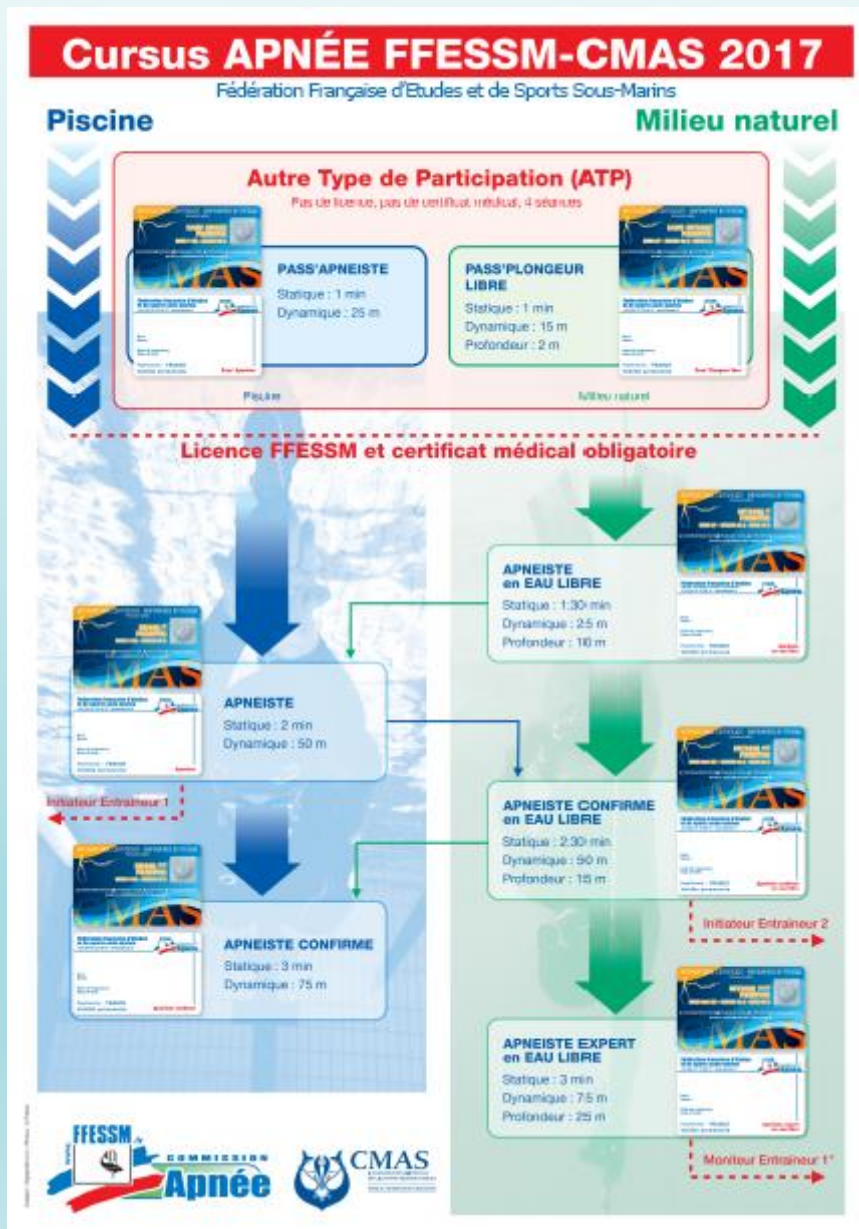
- **Niveau 1** est accessible habituellement aux jeunes à partir de **14 ans** et 12 ans sous conditions.
- **Niveau 2** est accessible à partir de **16 ans**.
- Les prérogatives de ces deux niveaux sont précisées dans le manuel de formation technique.

Les jeunes plongeurs ne peuvent toutefois évoluer en **autonomie** qu'à compter de leur **majorité**.

les Jeunes et la FFESSM



Pluriactivités, ex. l'Apnée



- Le *Pass'Apnéiste* est un ATP (Autre Titre de Participation) et ne nécessite donc pas de délivrance de licence ni de certificat médical préalable.

- Le *Pass'Apnéiste* permet de réaliser des séances d'initiation et de découverte en apnée en piscine dans l'espace 0 à 6 mètres maximum.

- Pour les enfants de 8 ans et moins, la profondeur maxi correspond à l'âge divisé par 2.

- Les évolutions en apnée sont systématiquement encadrées dans l'eau par, a minima, un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 FFESSM ou un E2 FFESSM en plongée scaphandre, ou tout autre encadrant de niveau supérieur en apnée ou en plongée scaphandre (notamment BEES, BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS licenciés).

- Les séances d'évolution en apnée sont à visée de découverte et de formation.

- Au cours de ces séances d'évolution, le pratiquant doit découvrir les bases de l'apnée, s'y préparer, s'initier à l'usage du matériel dédié, aborder les techniques d'immersion, de descente et de déplacement en apnée et avoir des connaissances sur les principaux risques et les règles de pratique et de protection de l'environnement adaptées à l'apnée.

- En termes de repères techniques, l'objectif du *Pass'Apnéiste* est, à l'issue des séances, de parvenir à réaliser en piscine au moins une apnée statique d'une minute et une apnée dynamique de 25 mètres.



les Jeunes et la FFESSM

Pluriactivités, ex. Environnement et Biologie



Cursus jeunes plongeurs biologistes

Être titulaire du niveau technique de **plongeur d'argent** minimum avec une expérience en milieu naturel ou de la **deuxième étoile de mer** en cas de plongée libre (sous réserve d'encadrement suffisant)"



PROGRAMME DE FORMATION DES JEUNES PLONGEURS BIOLOGISTES

Ce cursus s'adresse à des jeunes plongeurs de 10 à 16 ans, motivés par cette approche naturaliste de la plongée.

Il s'agit d'un cursus de découverte de la vie subaquatique dans une démarche de pédagogie active avec pour objectifs :

- une découverte des différents lieux de vie (= biotopes)
- une reconnaissance d'espèces courantes et des notions élémentaires de classification
- une sensibilisation au respect du milieu et à l'importance de comportements adaptés.

Les 5 modules (cf. tableau ci-dessous) peuvent s'enchaîner au cours d'un stage d'une semaine ou se dérouler sur plusieurs journées.

4 immersions au minimum (plongées et /ou randonnées subaquatiques) sont nécessaires pour réaliser le cursus.



□ L'Accueil Collectif des Mineurs

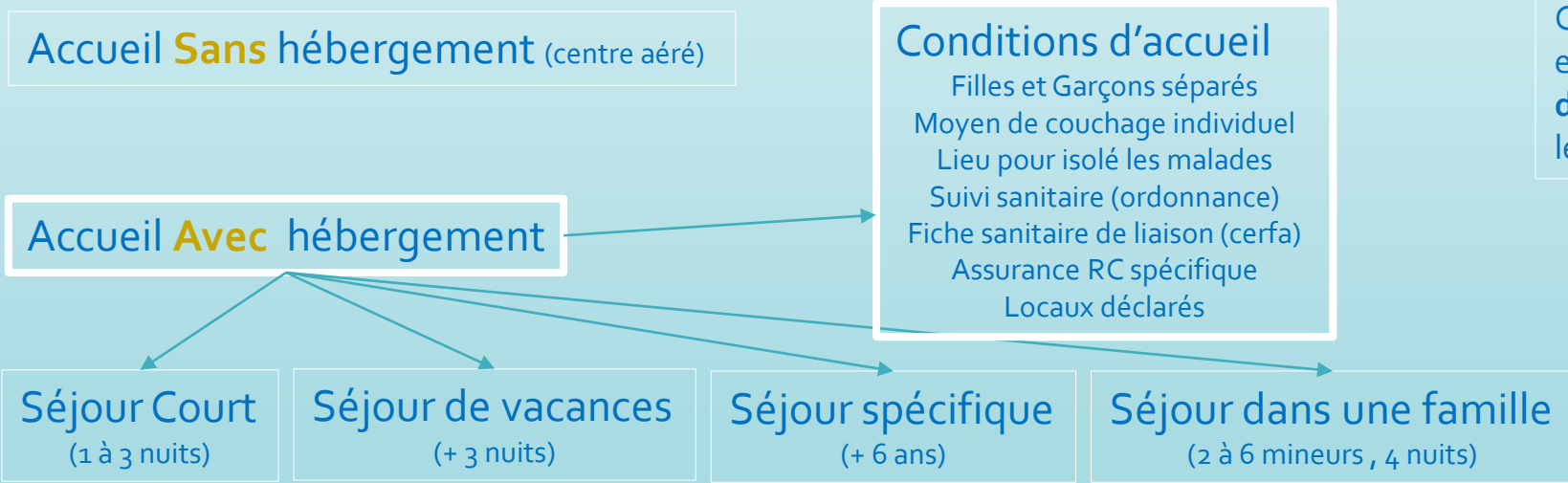
Code de l'Action Sociale et de la Famille, art. L227.1 à L227.12.

Principes généraux de la **protection des mineurs accueillis hors du domicile parental.**

- Tout organisateur, d'**Accueil collectif hors du domicile parental**, doit en prendre connaissance.
- A partir de **7 mineurs / Déclaration préalable** (Direction Départementale de la Cohésion Sociale).
- Encadrement minimum, **2 adultes** (dont un directeur, avec diplôme).

Activités Scolaires, pas concernées (elles ont leur propre règles).

SE RAPPELER
La réglementation sur l'accueil des **mineurs** se trouve dans le code de l'action social et de la famille.



SE RAPPELER
Ce cadre contraignant existe **dans l'intérêt des enfants** et pour leur sécurité.

Projet Educatif

Projet Pédagogique

Un club de plongée qui reçoit un séjour de vacances s'assurera de la mention plongée dans le projet



□ L'Accueil Collectif des Mineurs



L'encadrement, fonction d'animation (très réglementé et précis).

SE RAPPELER

Ce cadre contraignant existe **dans l'intérêt des enfants** et pour leur sécurité.

- **1** animateur pour **8** mineurs âgés de - de 6 ans.
- **1** animateur pour **12** mineurs âgés de + 6 ans et plus.

Dans le cadre des Activités Périscolaires, ces ratios passent à 1/10 et 1/14.

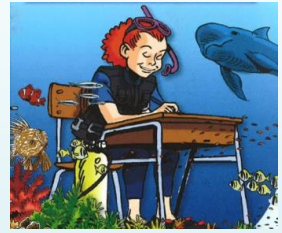
Les fonctions d'animation en séjours de vacances et en accueils de loisirs sont **exercées par:**

- **BAFA** ou d'un diplôme reconnu équivalent comme le BEES 1 de plongée. (ou bafa en stage pratique).
- Agents de la fonction public agréés par le ministère de la jeunesse. (20 % autres).
(Ces 2 catégories représentent au minimum 50 % de l'effectif total encadrant).
- Les organisateurs vérifient l'extrait de **casier judiciaire**, bulletin N°3
- Mise à disposition de moyen de **communication** et liste des personnes intervenantes (secours).

Des exceptions sportives et un dispositif allégé, ce qui ne dispense pas de l'obligation de sécurité.

- Pour les **séjours compétitifs** (compétitions sportives).
- Pour les **séjour spécifique sportif** (comme un séjour plongée).
- En CVL pas d'activités nautique sans une **attestation** de nage pour l'enfant (apnée limitée à 6 m).

☐ l'Accueil Collectif des Mineurs



Retenez .

Attention au cadre spécifique des séjours de mineurs.

Tout séjour de 7 mineurs dès la 1^{ère} nuit est concerné.

Se rapprocher de la direction départementale de la cohésion sociale

SE RAPPELER

Ce cadre contraignant existe **dans l'intérêt des enfants** et pour leur sécurité.

□ la Plongée et le Milieu Scolaire



La plongée à longtemps été interdite en primaire, aujourd'hui, en PMT c'est possible.

Aujourd'hui de nombreux projets éducatifs, basés sur la plongée, voient le jour à **l'école primaire**, au **collège**, au **lycée** et à **l'université**. La Plongée bouteille reste interdite en primaire.

Projet toujours soumis à **autorisation** de l'inspection d'académie (**Nice 2018 !**)

La totalité des interventions en Education Physique et Sportive (EPS) se fait par,

- **Enseignants du premier degré** (professeur des écoles) pour les **maternelles** et **élémentaires**, assistés parfois d'intervenants extérieurs.
- **Enseignants d'EPS**, pour le **collège** et **lycée**, avec possibilités d'intervenant extérieur sous la responsabilité des enseignants.

Les activités pratiquées à l'occasion d'une sortie scolaire viennent nécessairement en appui des programmes .

- **Sorties scolaires régulières.** (inscrits à l'emploi du temps et hors de l'école, piscine).
- **Sorties scolaires occasionnelles** (sans nuitée).
- **Sorties scolaires avec nuitée(s)** (avec enseignement, séjours courts (- 5 jours) classes de découvertes, classes verte, réglementation spécifique).

Bien définir, les conditions d'encadrement, de transport, d'accueil, les conditions des activités pratiquées
Si bateau, présence d'un secouriste obligatoire.

□ la Plongée et le Milieu Scolaire

Convention FFESSM – Education Nationale – UNSS Mai 2016



Le Président de la FFESSM signe une convention avec le Ministère de l'Education Nationale et avec l'Union Nationale du Sport Scolaire

Le président de la FFESSM Jean-Louis BLANCHARD a signé mardi 31 mai 2016 une convention avec Madame Najat VALLAUD-BELKACEM, ministre de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, et avec Monsieur Laurent PETRYNKA, directeur national de l'UNSS (union nationale du sport scolaire).

Madame Véronique MOREIRA élue récemment Présidente de l'USEP (Union Sportive des Ecoles Primaires) était également présente.

C'est dans le cadre prestigieux de Roland-Garros, à Paris, que la cérémonie s'est déroulée.

Cette convention était espérée depuis longtemps, car la pratique sportive scolaire est l'un des champs où la FFESSM peut légitimement et structurellement s'épanouir.

De nombreuses activités physiques et sportives sont enseignées dans les écoles et les établissements scolaires dans le cadre de l'enseignement obligatoire d'EPS et proposées dans le cadre optionnel. Les sports subaquatiques, qui s'entendent comme l'ensemble des disciplines pratiquées au sein de la FFESSM et de son champ délégitaire (), figurent parmi celles qui peuvent être choisies. Les sports subaquatiques trouvent également leur dimension éducative dans le cadre des pratiques sportives mises en place par les associations sportives au sein de l'UNSS.

Par sports subaquatiques, on entend :

- Les activités sportives du champ délégitaire de la FFESSM dont :
- le hockey subaquatique (sport collectif)
- la nage avec palmes (discipline reconnue de haut niveau)
- la gymnastique aquatique (Fit'palmes...)
- la plongée sans scaphandre avec palme, masque, tuba (randonnée palmée, sentiers sous-marins...)
- la plongée avec scaphandre dont la plongée sportive et l'orientation
- le tir sur cible sécurisé
- l'apnée
- la nage en eau vive
- les activités culturelles (sciences participatives et notamment la biologie et environnement subaquatique : BloObs – DORIS, l'archéologie...)
- les activités artistiques et technologiques (photographie, vidéo...)

□ la Plongée et le Milieu Scolaire

Plongée Interdite dans l'académie de Nice ?



VADEMECUM ACADEMIQUE

2018

LA SÉCURITÉ DANS L'ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

Annexe 1: activités autorisées et interdites – taux d'encadrement

Plongée sous marine et surf des neiges interdits dans l'académie

TYPE DE SORTIE	APSA USUELLE		APSA A ENCADREMENT RENFORCE	
	Maternelle	Elémentaire	Maternelle	Elémentaire
REGULIERE	L'enseignant seul			
OCCASIONNELLE (facultative ou obligatoire)	<u>jusqu'à 16 élèves :</u> le maitre de la classe + 1 intervenant agréé ou 1 autre enseignant	<u>jusqu'à 30 élèves :</u> le maitre de la classe + 1 intervenant agréé ou 1 autre enseignant	<u>jusqu'à 12 élèves :</u> le maitre de la classe + 1 intervenant agréé ou 1 autre enseignant	<u>jusqu'à 24 élèves :</u> le maitre de la classe + 1 intervenant agréé ou 1 autre enseignant
	<u>au-delà de 16 élèves, pour 8 élèves supplémentaires:</u> 1 intervenant agréé ou 1 autre enseignant	<u>au-delà de 30 élèves, pour 15 élèves supplémentaires:</u> 1 intervenant agréé ou 1 autre enseignant	<u>au-delà de 12 élèves, pour 6 élèves supplémentaires:</u> 1 intervenant agréé ou 1 autre enseignant	<u>au-delà de 24 élèves, pour 12 élèves supplémentaires:</u> 1 intervenant agréé ou 1 autre enseignant

□ la Plongée et le Milieu Scolaire



Une circulaire évoque « les **disciplines dites à risques** », dont la plongée, ainsi qu'une liste d'activités au primaire, dont la **nage en eau vive**.

Si besoin d'un encadrement renforcé, personnel territoriaux (éducateurs, conseillers) **BEES1**, ou bénévole, **MF1**. (voir le tableau d'encadrement minima, maternelle, élémentaire, 12, 24, au-delà).

La **responsabilité** de l'organisation générale de la sortie **incombe à l'enseignant** titulaire de la classe.

Il existe dans les écoles des associations sportives (facultative en maternelle) affiliée USEP, UGSEL.

L'USEP (second degré) propose entre autres des « activités aquatiques », (pas identifiée clairement plongée) mais des activités subaquatiques existent, souvent affiliées USEP + FFESSM.

La plongée à tout sa place dans les activités « proposées » à l'école (jeux, baptême, classe de mer, éducation au développement durable, environnement, connaissance du milieu, etc.).

Pour mettre en place un projet sportif dans une école, connaître la marche à suivre est essentiel. (projet, objectif, enseignant, directeur, agrément, convention, etc.).

□ la Plongée et le Milieu Scolaire



Collège et Lycées

Enseignement **obligatoire** d'éducation physique et sportive, hebdomadaire.

Il existe dans certains établissements des **Section Sportive Scolaire** (anciennement section sport-étude)
Haut de niveau de pratique, sur 2400 sections, 1 seule section sportive plongée à Nancy.

Une **Association Sportive** (AS) obligatoire avec pratique sportive hebdomadaire (3h, le mercredi),

La plongée, les activités subaquatiques (non répertoriée comme telle, dans les liste d'activités proposées) peuvent être intégrées dans un programme annuel d'EPS si le choix des enseignants se portent sur elles. (activités, environnement régional, mer).

Union Nationale du Sport Scolaire / Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre

La plongée est répertoriée (UNSS) dans les **Activités Physiques de Pleine Nature**, APPN.

Collège, les cours de natation peuvent inclure des activités subaquatiques, baptêmes, NAP, hockey, apnée, PSP, etc.).

Lycée, cours de natation, les **Travaux Personnels Encadrés en première** (ciblés milieu marin offre de nombreuses opportunités)

Enseignement **agricole** tourné vers les métiers de la mer, aquaculture (N2).

Université (section plongée).

☐ ATP collectif



Autres Titres de Participation.

Permet la plongée **sans licence** et **sans certificat** médical (pack-découverte, Pass Rando).

Pour des activités **ponctuelles** / Jeunes plongeurs en **groupe** (problème de la licence et du certificat médical)

Concerne, des **groupes de mineurs constitués et accompagnés d'adultes** (scolaires, périscolaire, colonie de vacances, centre aérés, manifestation ponctuelle).

Dans un Club ou une SCA de la **FFESSM**

35 personnes au **maximum** (adultes et jeunes)

ATP collectif journée.

ATP collectif semaine (5 jours)

Toutes les **activités** fédérales / Couverture **assurance** comprise

Inférieur à 6 mètres, **sinon** certificat médical / Si compétition ou certification fédérale, **licence**.

□ le Matériel



Morphologie différente = Matériel différent.

La référence à l'heure actuelle est le rapport du Dr Bonnat qui préconise « *des bouteilles légères, de petites tailles avec back-pack pour mieux les caler dans le dos, sans descendre plus bas que les fesses* ».

8 à 12 ans	4 litres	7 Kg
12 à 15 ans	10 litres	13 Kg
14 à 17 ans	12 litres	18 Kg

(Stab obligatoire, bloc de 4 litres)

RETENEZ qu'un enfant ne peut et ne doit pas porter de charge, de matériel lourd sur de longues distances et que le risque de chute de bloc doit être absolument évité.



□ le Matériel



Morphologie différente = Matériel différent.

Embout du détendeur de petite taille «*embout enfant*» en silicone (freins médians, gencives)

Prévoir un détendeur de secours avec embout enfant.

Palmes, légères, chaussantes (chausson, chaussette).

Masque adapté, nez séparé, bride dédoublée. (formation, nettoyage).

Tuba, petite taille, silicone (plus souple que le caoutchouc), petit volume.

Combinaison, (au minimum de 5 mm), bottillons, chaussons, gants, cagoule, pas de surlestage, prévoir plombs à mousquetonner ». Shorty en piscine vivement conseillé !



□ la Pédagogie



Les contenus pédagogiques sont définis dans les divers textes (MFT).

Le **retour d'expérience** permet de cibler les points essentiels dans l'enseignement des jeunes. La démarche pédagogique **doit impérativement** tenir compte de divers points particuliers.

(aussi essentiels chez les autres publics mais révèlent une importance toute particulière chez les jeunes plongeurs).

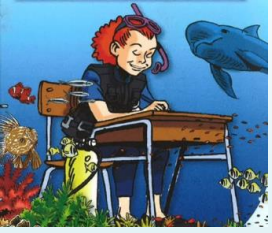
1. **l'équilibrage des oreilles** (prenez le temps, plusieurs méthodes, déglutition, lowry, valsalva, toynbee, *(pensez au mouchage avant !)*)
2. la maîtrise de la **respiration** et son approche (points clefs vérifiables, VDM, Expiration Contrôlé).
Notez le
3. **l'évaluation du plongeur et la certification** (objectif mesurables et quantifiables).(compréhension des enjeux, sécurité -> maturité)
(le jeune suit la palanquée, respecte les consignes, profondeur, répond aux sollicitations du moniteur, ces évaluations permettent de délivrer une certification).
4. le **contact avec les jeunes** (avoir envie, trouver le ton, rester dans son rôle, limite, responsabilité de chacun, prise en charge des clubs précise).

Travail en petite **profondeur** (avec un passage systématique, vous assurer la sécurité, regard de l'autre, vous jouer sur la durée)

Et toujours de façon très **PROGRESSIVE** (maîtrise du geste, aspects moteurs, on s'éloigne de la plongée des adultes).

Un enseignement individualisé

□ les Pratiques Fédérales



www.ffesm.fr fiches -> scub@toutjeunes

La plongée c'est un **Sport**, des **Voyages**, une **Image** forte.

Des disciplines, des activités adaptées aux jeunes

Hockey, NAP, Rando sub, Apnée, Tir sur Cible, NEV, Scaphandre cursus « jeunes plongeurs », la Biologie, la photographie, la vidéo, l'orientation, le monde maritime, l'éco-plongée, le développement durable, le respect de l'environnement ...

□ les Manifestations



Nombreuses et variées, la revue Subaqua en parle chaque mois, le site fédéral et régional.

- Nationale (RIPE)
- Régionale (Celtiades en Bretagne, Cigalia en Provence)
- Départementale
- Locale
- Club.



Bibliographie - 1



- ❑ Manuel de Formation Technique - Commission Technique Nationale – FFESSM.
- ❑ « Les jeunes et la Plongée » Hors Série N° 6 – 2011 - Subaqua – FFESSM.
- ❑ Mémoire d'IR - C.T.R Côte d'Azur « Séniors: une nouvelle génération de débutants » - 2009 - Laurent **Rzasa**.
- ❑ Mémoire d'IR - C.T.R Provence-Alpes « Plongée: familles, je vous aime ! » - 2009 – Annabelle **Blanchard**.
- ❑ Mémoire « Plongée sous-marine pour enfant handicapé » - 2014 – Jean-Christophe **Pinard**.
- ❑ « Moniteur de Plongée : enseigner une passion » - autoédition - 2007 - Claude **Duboc**.
- ❑ « Plongée Plaisir – Initiateur »- 4^{ème} édition - GAP – 2015 - Alain **Foret**
- ❑ « Plongée Plaisir – Monitorats » - 2010 - GAP - Alain **Foret**
- ❑ Présentation « Plongée et seniors » Colloque des Moniteurs Provence-Alpes 2011 - Dr. E. **Bergmann**.
- ❑ Présentation « La Plongée au delà de Soixante.... » Jean Pierre **Pham-Van**.
- ❑ Présentation « Sénior et Plongée » - mars 2007 - Dr **Farrugia**.

Bibliographie - 2



- ❑ « Physiologie et Médecine de la Plongée » - 2006 – ellipses – B **Broussolle** et JL **Méliet**.
 - Chapitre 5.3 - la femme et la plongée.
 - Chapitre 5.4 - la plongée autonome chez l'enfant
- ❑ « *Justification du certificat médical pour les 8/12 ans* » « *Particularités physiologiques des enfants* » - Dr Jean **Bourel**.
- ❑ Article scuba-people.com d'Isabelle **Croizeau**.

- ❑ « Apprendre à plonger un jeu d'enfant » - Vigot – **Jean-Pierre Malamas**
- ❑ « Vaincre la peur de l'eau, 60 exercices progressifs » - Amphora – **Éric Profit**
- ❑ « la plongée sous-marine » carnet du sport pour les jeunes – 2002 – Milan – JL Bertoncello
- ❑ « Dès 4 ans, Petite méthode pour commencer à nager » - 1999 - Education RETZ – S Bellosguardo et S. Rivière
- ❑ « L'EPS à l'école » RETZ – 2006 – Sylvain **Rivière**
- ❑ « Circulaire Natation - Enseignement dans les premier et second degrés - circulaire n° 2011-090 du 7-7-2011.

Bibliographie - 3



- ❑ « La résilience par le Sport » - Odile Jacob – Hubert **Ripoll**.
- ❑ « La Psychologie de l'enfant » - puf - Olivier **Houdé**.
- ❑ « Apprendre à résister » - Le Pommier – Olivier **Houdé**.
- ❑ « L'adolescence » - puf - Michèle **Emmanuelli**.
- ❑ « Les Neurones de la lecture » - Odile Jacob - Stanislas **Dehaene**
- ❑ « Réussir à l'école: une question d'amour ? » - Larousse – Stéphane **Clerget**
- ❑ « La vérité sur ce qui nous motive » - Champ Essais – Daniel H. **Pink**

- ❑ « Fille et garçons à l'école, clichés en tout genre » - Académie Clermont-Ferrand.
- ❑ « Masculin/Féminin I » - Odile Jacob - Françoise **Héritier**.
- ❑ « Masculin/Féminin II » - Odile Jacob - Françoise **Héritier**.
- ❑ « La fabrique du sexe » - folio - Thomas **Laqueur**.
- ❑ « Pourquoi les filles sont si bonnes en maths » - Odile Jacob - Laurent **Cohen**.
- ❑ « Le Sport contre les femmes » - Le Bord de l'Eau – Ronan **David**