



DIRECTIVES D'INTRODUCTION OU INITIATION À LA PLONGÉE

V0225

Points de considération particulière

- *Il ne s'agit pas d'une norme obligatoire, mais plutôt d'une ligne directrice volontaire pour ceux qui souhaitent la suivre.*
- *Il s'agit de programmes pour lesquels aucune certification n'est obtenue*
- *Elles ne comprennent qu'une seule plongée, soit en piscine ou en eaux confinées aux caractéristiques similaires (initiation) soit en eau libre (introduction).*
- *Le programme d'initiation peut être proposé par un Divemaster ACUC ou un niveau supérieur*
- *Le programme d'introduction peut être offert par un Entry Level Instructor de l'ACUC ou de niveau supérieur.*

INTRODUCTION

Remarque : En cas de divergence entre ce texte et la version anglaise de cette norme, en raison de retards dans la traduction ou d'autres causes, la version anglaise doit être considérée comme la version valide.

Les programmes d'introduction et d'initiation à la plongée de l'ACUC ne sont pas des programmes de certification. Ils sont donc à considérer pour ceux qui souhaitent proposer ce type d'expériences d'initiation à la plongée. Ils sont volontaires et non obligatoires. L'objectif de ces directives est d'améliorer la sécurité de ce type de programmes, mais comme mentionné précédemment, il n'est pas obligatoire de suivre les suggestions et le programme présentés ici. L'ACUC ne propose pas de cours non certifiants; par conséquent, ces cours ne peuvent pas être présentés comme « Cours d'initiation ACUC », « Baptême ACUC » ou quelque chose de similaire. Les deux programmes se terminent par une plongée; le programme d'initiation doit se dérouler en piscine ou en milieu confinée aux caractéristiques similaires et à une profondeur maximale de 3 mètres (10 pieds), tandis que le programme d'initiation se déroule en eau libre et à une profondeur maximale de 10 mètres (33 pieds). Le programme d'initiation peut être enseigné par n'importe quel Divemaster de l'ACUC ou de niveau supérieur, tandis que le programme d'introduction doit être enseigné par un Entry Level Instructor de l'ACUC ou de niveau supérieur.

Il s'agit d'une directive internationale de l'ACUC et elle est donc toujours soumise aux différentes législations nationales ou locales.

Concernant le nombre d'heures de formation requises, aucune n'est précisée, car celles-ci peuvent varier en fonction de nombreux facteurs (nombre de participants, environnement de plongée, etc.). Par conséquent, le nombre d'heures de formation nécessaires dépend de l'atteinte des objectifs d'apprentissage. Dans les manuels et documents de l'ACUC, où le nombre d'heures est précisé, il ne s'agit que de recommandations.

1. CHAMP D'APPLICATION

Ce guide précise les compétences minimales en matière de sécurité à acquérir lors de la formation en plongée récréative, aux niveaux Initiation ou Introduction à la plongée de l'ACUC. Ce guide s'applique uniquement à **la formation contractuelle** en plongée récréative.

2. DEFINITIONS

Aux fins des normes de l'ACUC, les définitions suivantes s'appliquent. Veuillez noter que tous les termes présentés ci-dessous ne figurent pas nécessairement dans une norme spécifique.

2.1 ACUC : Entité fournissant des systèmes de formation et de certification en plongée sous-marine récréative.

2.2 Certification : Confirmation qu'un étudiant a satisfait à toutes les exigences d'un cours conformément à la norme spécifique, telle qu'émise par l'ACUC.

2.3 Compétences : Ce qu'un plongeur peut faire une fois certifié

2.4 Compétences aquatiques : connaissances transmises dans un environnement humide (eau de piscine, eau de mer, etc.)

2.5 Conditions préalables à la formation : Ce dont un plongeur a besoin ou les conditions à remplir avant de commencer la formation

2.6 Connaissances théoriques : connaissances transmises dans un environnement sec (salle de classe, bord de piscine, etc.)

2.7 Cours de plongée sans certification : Cours de plongée où les participants ne reçoivent pas de certification ACUC à la fin du cours, comme par exemple, l'introduction à la plongée, le rafraîchissement de plongée, la flottabilité de plongée, etc.

2.8 Définitions de formation :

- Observer : être observateur dans un cours mais sans aucun type de participation
- Assister : en plus de ce qui précède, assister à la formation d'un cours sous la supervision directe d'un Instructeur de niveau supérieur
- Former : en plus de tout ce qui précède, former dans le cadre d'un cours sans avoir besoin de la supervision d'un Instructeur de niveau supérieur
- Évaluer : outre tout ce qui précède, évaluer par soi-même ou avec d'autres évaluateurs, les performances des candidats
- Certifier : outre tout ce qui précède, délivrer les attestations des candidats.

2.9 Eau confinée : Piscine d'une profondeur adaptée à l'activité, ou plan d'eau offrant des conditions similaires (profondeur maximale 6 mètres / 20 pieds)

2.10 Eau froide : eau à moins de 10 °C / 50 °F de sa température moyenne la plus élevée ou eau à 10 °C / 50 °F ou moins

2.11 Eau libre : Plan d'eau sensiblement plus grand qu'une piscine offrant des conditions typiques d'un plan d'eau naturel rencontré dans la région où se déroule la formation.

2.12 Équipement de base : Équipement composé des éléments suivants :

- Masque
- Palmes
- Tuba

2.13 Équipement de plongée : Équipement composé des éléments suivants :

- Masque,
- Palmes
- Tuba,
- Bouteille
- Détendeur,
- Système de gaz respiratoire alternatif, qui pourrait aller d'un simple système octopus à un système respiratoire double avec une alimentation en gaz respiratoire séparée,
- Système de support de bouteille et dispositif de contrôle de la flottabilité comprenant (le cas échéant) un système de lestage à largage rapide,
- Manomètre submersible (moniteur de pression de gaz respiratoire),
- Moyens de mesurer la profondeur et le temps et de limiter en toute sécurité l'exposition au gaz inerte,
- Combinaison de plongée (si appropriée).

Remarque : Des environnements spécifiques peuvent nécessiter un équipement supplémentaire approprié (par exemple, une aide à la navigation sous-marine, un couteau/un dispositif de coupe).

2.14 Espaces confinés : condition qui s'applique lorsqu'il n'y a pas d'accès direct à la surface, comme à l'intérieur d'une épave, d'une caverne, etc.

2.15 Formation à la plongée en eau libre: expérience de formation en eau libre sous la supervision directe d'un Instructeur qualifié, comprenant au moins les activités suivantes :

- Briefing
- Préparation à la plongée
- Vérifications avant la plongée
- Entrée dans l'eau
- Procédures de descente
- Activité sous-marine

- Procédures de remontée et de surfacage
- Sortie de l'eau
- Debriefing
- Procédures post-plongée
- Enregistrement de la plongée.

2.16 Gaz respiratoire : mélange approprié d'oxygène et d'azote.

2.17 Instructeur de plongée : une personne qualifiée, certifiée par l'ACUC pour enseigner, évaluer et certifier les plongeurs.

2.18 Niveaux de connaissances :

- Basique : sait comment...
- Intermédiaire : sait comment et pourquoi...
- Avancé : sait comment, pourquoi et aussi, sait comment l'enseigner...

2.19 Scuba : (Self Contained Underwater Breathing Apparatus) Appareil Respiratoire Sous-marin Autonome.

2.20 Spécialité sèche : Cours de spécialité sans formation aquatique, comme par exemple, les premiers soins, l'administration d'oxygène, etc.

2.21 Visibilité réduite : condition qui s'applique lors d'une plongée de nuit ou lorsque la visibilité est inférieure à la longueur d'un bras, quelle qu'en soit la raison, etc.)

3. COMPÉTENCES

Les participants doivent être formés pour posséder les compétences et les aptitudes nécessaires pour effectuer **une plongée** en milieu confinée (initiation) ou en milieu naturel (introduction), sous la supervision directe du Divemaster ou de l'Instructeur qui les a formés. Les participants doivent plonger dans le respect des paramètres suivants :

Programmes d'initiation :

- Plongez à une profondeur maximale de 3 mètres (10 pieds) en eau confinée
- Plonger à condition d'être directement sous la supervision du Divemaster (ou niveau supérieur) qui leur a donné le programme.

Programmes d'introduction :

- Plongez à une profondeur maximale de 10 mètres (33 pieds) en eau libre
- Plongez s'ils sont directement sous la supervision de l'Entry Level Instructor ou de niveau supérieur qui leur a donné le programme.

S'ils sont accompagnés d'un Instructeur de l'ACUC, les participants peuvent acquérir une expérience progressive au-delà de ces paramètres en suivant un programme de certification, tel que l'ACUC Scuba Diver ou l'Open Water Diver, et développer des compétences en gestion de plongées dans des conditions plus difficiles conçues pour obtenir la certification.

4. PRÉREQUIS DE FORMATION

Pour s'inscrire à un programme dans le cadre de cette directive, les participants doivent satisfaire aux conditions préalables suivantes :

4.1 Âge minimum : Programme d'initiation : 8 ans ; Programme d'introduction : 12 ans. Le consentement des parents ou tuteurs est requis lorsque le participant est mineur. (La définition de « mineur » sera fonction de la législation de chaque pays.)

4.2 Exigences médicales : Les participants doivent passer un examen médical approprié à la plongée récréative ou, si la législation du pays où se déroule le programme le permet, remplir un questionnaire approprié. En cas de doute, les participants doivent être orientés vers un médecin approprié. Si le participant n'est pas examiné par un médecin, il devra confirmer, par sa signature, les informations écrites fournies par l'Instructeur concernant les maladies ou affections physiques pouvant présenter un risque lié à la plongée. Les participants seront informés de l'importance d'examen médicaux réguliers et appropriés.

4.3 Savoir nager.

5. RATIOS INSTRUCTEUR/PARTICIPANTS

- **Théorie (en milieu sec)** : Aucune limite
- **Piscine/Eau Confinée** : 4 participants par Divemaster ou niveau supérieur, avec 2 participants supplémentaires pour chaque Divemaster ou niveau supérieur, avec un maximum absolu de 8 participants.
- **Eau Libre** : 2 participants par Instructeur, avec 2 participants supplémentaires pour chaque Divemaster ou niveau supérieur, avec un maximum absolu de 4 participants.

6. INFORMATIONS INTRODUCTIVES

Les informations suivantes seront mises à la disposition des candidats avant ou pendant le premier cours.

- Prérequis selon le point 4,
- Portée du programme,
- Procédures du programme,
- Coûts, assurances et questions contractuelles selon les réglementations nationales,
- Exigences en matière d'équipement,
- Législation et exigences légales relatives à la plongée.

7. CONTENU DU PROGRAMME

- 7.0. Introduction et bref historique de la plongée
- 7.1. Physique et physiologie de la plongée
 - Pression
 - Vision
 - Son
- 7.2. L'équipement
 - Masque
 - Tuba
 - Palmes
 - Ceinture de poids
 - Détendeur
 - Veste de compensation
 - Manomètre
- 7.3. Montage et démontage de l'équipement
 - 7.3.1 Assemblage de l'équipement
 - Fixation de la veste à la bouteille
 - Contrôle de la valve
 - Fixation du détendeur à la bouteille
 - Fixation du boyau à la veste
 - Ouverture de l'air
 - Vérification du détendeur
 - 7.3.2 Démontage de l'équipement
- 7.4. Signaux manuels et vie marine
- 7.5. Compétences aquatiques
 - 7.5.1 Exercices de plongée en apnée
 - Vidange du tuba
 - Largage de la ceinture de lest (si elle doit être utilisée)
 - Entrées à l'eau
 - Un pas de géant
 - Assise contrôlée
 - Roulé arrière
 - Plongées en surface
 - La tête première

- Les pieds premier
 - Nage sous l'eau sans masque (Remarque: des précautions particulières doivent être prises lors du retrait du masque sous l'eau, en eau libre, notamment dans les zones d'eau froide)
- 7.5.2 Pratiques avec l'équipement autonome (remarque importante : aucun de ces exercices ne doit être effectué à moins d'être sous la supervision directe d'un Divemaster ou d'un niveau ACUC supérieur)
 - Largage de la ceinture de poids
 - Entrées à l'eau
 - Un pas de géant
 - Assise contrôlée
 - Roulé arrière
 - Plongées en surface
 - Les pieds premier
 - Veste compensatrice
 - Gonflage et dégonflage de la veste en surface
 - Gonflage et dégonflage de la veste au fond et obtention d'une flottabilité neutre
 - Respirer à partir d'une source d'air alternative
 - Descentes et remontées

8. PARAMETRES DE FORMATION PRATIQUE

- 8.1** Toutes les techniques de plongée en milieu **confinée** seront présentées, démontrées et supervisées par un Divemaster ACUC ou de niveau supérieur, présent dans l'eau à chaque séance. Le Divemaster ou de niveau supérieur supervisera directement les participants tout au long des séances.
- 8.2** Avant la plongée en eau libre, les participants démontreront à un Instructeur de plongée les compétences aquatiques en eaux confinées, afin de pouvoir les réaliser correctement pendant la plongée en eau libre.
- 8.3** La profondeur maximale de la plongée ne dépassera pas les paramètres indiqués précédemment (si les conditions le permettent). La visibilité sous l'eau doit être d'au moins 3 mètres (10 pieds) ; il ne doit y avoir de courants significatifs et aucune vague de plus de 50 cm (environ 2 pieds) ne doit être présente.
- 8.4** La plongée en eau libre doit être effectuée de jour, dans des eaux permettant un accès vertical direct à la surface. Elle est donc interdite dans les cavernes, à l'intérieur des épaves ou sous la glace.
- 8.5** Lors de la plongée en eau libre, les participants seront équipés au moins de l'équipement de plongée selon 2.13.
- 8.6** Conformément à l'article 5, le nombre maximum absolu de participants par Instructeur de plongée, dans des conditions idéales, pour la supervision et l'accompagnement directs en eau libre est de deux. Le nombre maximum de participants par assistant qualifié pour la supervision et l'accompagnement directs en eau libre est de deux.
- 8.7** À aucun moment un participant ne doit être laissé sans surveillance sur ou sous l'eau.
- 8.8** En aucun cas, les groupes de plongeurs certifiés (plongeur certifié comme binôme d'un autre plongeur certifié, etc.) et les groupes de participants d'un programme d'initiation ne seront autorisés à participer à la même plongée, sous la supervision directe du même Instructeur.
- 8.9** Il n'est en aucun cas permis de jumeler un plongeur certifié avec un participant (à moins que ledit plongeur ne possède la certification nécessaire — Divemaster au minimum).
- 8.10** Avant la plongée, l'Instructeur de plongée préparera un plan d'urgence. À proximité immédiate du site de plongée, se trouveront :
- Une trousse de premiers soins appropriée
 - Une unité d'oxygène d'urgence d'une capacité d'au moins 15 l/min pendant au moins 20 minutes.
 - Système de communication adéquat pour alerter les services d'urgence.
- 8.11** L'Instructeur de plongée annulera ou interrompra la plongée en eau libre si les conditions environnementales ou la condition physique ou mentale d'un participant l'exigent.

9. PROGRAMME DE PLONGÉE

Ces programmes ne comprennent qu'une seule plongée et doivent être supervisés directement par le Divemaster ou l'Instructeur qui les a dispensés. La profondeur maximale pour le programme d'initiation est de 3 mètres (10 pieds) en milieu confinée et de 10 mètres (33 pieds) en milieu naturel pour le programme d'introduction, et uniquement dans des conditions idéales. En aucun cas, le participant n'est autorisé à effectuer d'autres plongées. Chaque fois qu'il souhaite effectuer une nouvelle plongée, il doit être informé qu'il doit refaire un programme d'initiation. Par conséquent, si l'expérience lui convient, il est recommandé que l'Instructeur lui suggère de suivre un programme de certification complet, comme les programmes ACUC Scuba Diver ou Open Water Diver.

10. QUI PEUT OFFRIR CES PROGRAMMES

La théorie et la plongée en piscine (en milieu confinée) peuvent être dispensées par tout Divemaster ACUC (ou niveau supérieur) en statut actif, disposant de la logistique nécessaire et d'une assurance responsabilité civile valide. La plongée en eau libre doit être assurée par tout Entry Level Instructor de l'ACUC (ou niveau supérieur) en activité, disposant de la logistique nécessaire et d'une assurance responsabilité civile valide, à condition que cet Instructeur ait participé directement à la formation en piscine ou en eau libre du participant. Si la plongée du programme se déroule en piscine ou en milieu confinée, plutôt qu'en eau libre, elle peut également être assurée par tout Divemaster ACUC (ou niveau supérieur) en activité, disposant d'une assurance responsabilité civile valide, à condition qu'il ait participé directement à la formation en milieu confinée ou en piscine du participant.