



Points d'intérêt particuliers :

- *Il s'agit d'une certification facultative*
- *Les Scuba Divers de l'ACUC doivent toujours plonger sous la supervision directe d'un Divemaster de l'ACUC ou d'un autre organisme reconnu.*
- *La profondeur maximale pendant l'entraînement est de 12 mètres / 40 pieds*
- *Ce cours est certifié ISO 24801-1*

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.

Le cours ACUC Scuba Diver est un cours **optionnel**. En termes de compétences et de niveau théorique, il se situe au-dessus d'un programme d'introduction à la plongée et en dessous du cours ACUC Open Water Diver. Ce cours peut être dispensé par tout Entry Level Instructor de l'ACUC ou supérieur; les Divemasters peuvent intervenir dans tous les aspects du cours, sous la supervision directe d'un Instructeur ACUC, mais doivent être évalués et certifiés par un Entry Level Instructor de l'ACUC ou supérieur. Les principales caractéristiques de ce cours sont que les candidats qui le réussissent **ne pourront pas** plonger s'ils ne sont pas, au moins, sous la supervision directe d'une personne titulaire de la certification ACUC Divemaster, ou d'une certification similaire délivrée par d'autres organismes reconnus, et, **une fois certifiés**, ne pourront plonger qu'à une profondeur maximale recommandée de 12 mètres (40 pieds). Les plongeurs souhaitant plonger plus profondément sont encouragés à suivre le cours ACUC Open Water Diver.

Il s'agit d'une norme internationale de l'ACUC et elle est donc toujours soumise aux différentes législations nationales ou locales. En cas de législations différentes de la présente norme, la délégation nationale ou régionale de l'ACUC, le cas échéant, doit demander par écrit au siège de l'ACUC une **dérogation** à cette norme afin de se conformer à la législation locale, en joignant les documents appropriés. Pour être considérées comme valables, les dérogations, le cas échéant, doivent figurer à la fin de chaque document normatif spécifique. Si la législation locale ou nationale est plus restrictive que la norme ACUC, la législation locale prévaut. En revanche, si la norme ACUC est plus restrictive, c'est elle qui prévaut, car le respect de la norme ACUC, plus restrictive, implique logiquement le respect de la législation locale. Concernant le nombre d'heures de formation requis, aucun n'est spécifié, car celui-ci peut varier en fonction de nombreux facteurs (nombre de candidats, 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, les heures de formation sont indiquées à titre indicatif.

1 Champ d'application

Cette norme spécifie les compétences minimales en matière de sécurité à acquérir lors de **la formation en plongée récréative** au niveau Scuba Diver de l'ACUC. Elle s'applique uniquement à la formation contractuelle et à la certification en plongée récréative.

2 Définitions

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)

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

3 Compétences

Un Scuba Diver certifié ACUC sera formé pour acquérir les compétences, les connaissances, les aptitudes et l'expérience nécessaires pour plonger en milieu naturel avec d'autres plongeurs certifiés, d'au moins le même niveau, toujours sous la supervision directe d'au moins un Divemaster ACUC ou d'un organisme similaire. Les Scuba Divers certifiés ACUC respecteront les paramètres suivants :

- Plongez à une profondeur maximale recommandée, une fois certifié, de 12 mètres / 40 pieds, toujours sous la supervision directe d'au moins un Divemaster ACUC ou similaire.
- Participez à des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Ne plongez que lorsque le support de surface approprié est disponible
- Plonger dans des conditions égales ou supérieures à celles dans lesquelles ils ont été formés.

Accompagné d'un Instructeur ACUC, un Scuba Diver certifié ACUC peut acquérir une expérience progressive au-delà de ces paramètres et développer sa maîtrise des plongées dans des conditions plus difficiles, conçues pour obtenir des certifications supérieures. Si une expérience supplémentaire est requise, elle peut être dispensée par un Divemaster ACUC qualifié. Si une formation complémentaire est nécessaire, elle ne peut être dispensée que par un Instructeur ACUC qualifié.

4 Prérequis de formation

Pour être admissible à l'inscription à un cours conformément à la présente norme, le candidat doit satisfaire aux prérequis suivants :

- **Âge minimum** : 16 ans pour la certification standard. Les élèves âgés de 12 à 15 ans, répondant aux exigences de performance en plongée encadrée, peuvent obtenir une certification junior spéciale. L'autorisation des parents ou du tuteur est requise si le candidat est mineur. (La définition de « mineur » dépend de la législation de chaque pays.)
- **Conditions de santé** : Les candidats doivent passer un examen médical approprié à la plongée récréative ou, si la législation du pays où se déroule le cours le permet, remplir un questionnaire approprié. En cas de doute, les candidats doivent être orientés vers un médecin compétent. En l'absence d'examen médical, le candidat devra confirmer par sa signature les informations écrites fournies par l'Instructeur concernant toute maladie ou condition physique pouvant présenter un risque lié à la plongée. Les candidats seront informés de l'importance d'exams médicaux réguliers et appropriés.
- **Exigences en matière de documentation** : Les candidats doivent signer les formulaires ACUC Risk Release et Safe Diving Practices, les deux formulaires sont inclus dans le kit Scuba Diver ou sont téléchargeables depuis le site Web privé de l'ACUC.
- **Savoir nager.**

5 Ratios

Les ratios Instructeur/candidat à respecter pendant la formation sont les suivants :

- Théorie (en classe ou en piscine) : Aucune limite.
- Eaux Confinées : 8 candidats par Instructeur, avec 2 candidats supplémentaires par Divemaster, avec un maximum absolu de 12 candidats.
- Eau Libre : 4 candidats par Instructeur, avec 2 candidats supplémentaires par Divemaster, avec un maximum absolu de 8 candidats.

6 Informations initiales

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

- Prérequis selon le point 4,
- Limitations de la qualification éventuelle,
- Portée du cours,
- Procédures de cours,
- Coûts, assurances et questions contractuelles selon les réglementations nationales,
- Besoins en matière d'équipement,
- Exigences de certification selon le point 10,
- Législation et exigences légales relatives à la plongée.

7 Connaissances théoriques

Le contenu du cours relatif aux connaissances théoriques est le suivant :

- Équipement : Les candidats auront un niveau de connaissances théoriques de base sur l'utilisation et la manipulation de l'équipement de plongée.
- Physique de la plongée : Les candidats auront une compréhension de base de l'influence et des effets des changements de pression, en particulier en ce qui concerne :
 - Compensation (par exemple, oreilles et masque)
 - Respiration (ne pas retenir sa respiration et effet de la pression sur la consommation d'air)
 - Flottabilité et comment la contrôler
 - Temps et profondeur (la courbe de sécurité de décompression)
- Problèmes médicaux liés à la plongée : Les candidats auront une compréhension de base de la manière d'éviter les problèmes résultant de ce qui suit :
 - Effets directs de la pression
 - Pression croissante (phase de descente)
 - Compression de gaz (par exemple : oreilles, sinus, masque, poumons, combinaisons, dents)
 - Diminution de la pression (phase de remontée)
 - Expansion gazeuse (par exemple : oreilles, sinus, poumons, estomac, intestins, dents).
 - Maladie de décompression (par exemple : maladie de décompression, embolie artérielle)
 - Autres risques
 - Stress physique et mental
 - Les effets de la température sur le plongeur
 - Médicaments, drogues, alcool, etc.
- Environnement de plongée : Les candidats auront une compréhension de base des conditions locales et générales de l'environnement de plongée, de leurs effets possibles sur le plongeur et de l'impact du plongeur sur l'environnement.

8 Compétences et connaissances

Contenu du cours lié aux techniques de plongée

- **8.1 Compétences de plongée en milieu confinée** : Les candidats doivent être capables d'exécuter les exercices suivants. Chaque exercice doit être maîtrisé en milieu confinée avant d'être exécuté en eau libre :
 - Utilisation de l'équipement de base
 - Montage et démontage du matériel de plongée (au bord de l'eau)
 - Entrées et sorties de l'eau
 - Rinçage de l'embout buccal - tuba et détendeur
 - Échanges détendeur/tuba, nage en surface
 - Procédures de descente et de remontée appropriées (par exemple : égalisation de la pression dans les oreilles et le masque)
 - Nage sous l'eau
 - Vidange du masque, y compris son retrait et sa mise en place
 - Contrôle de la flottabilité, sous l'eau et en surface
 - Récupération du détendeur sous l'eau
 - Surveillance des instruments de base
 - Fonctionnement en surface du système du largage rapide du lest
 - Agir en tant que récepteur d'une source alternative de gaz respiratoire

- Entretien de l'équipement
 - Signaux manuels de base
- **8.2 Compétences de plongée en eau libre** : Les candidats doivent être capables d'exécuter les tâches suivantes dans des conditions typiques de l'environnement local :
- Utilisation de l'équipement de base
 - Montage et démontage de l'équipement de plongée (au bord de l'eau)
 - Entrées et sorties de l'eau
 - Rinçage de l'embout buccal - tuba et détendeur
 - Échanges détendeur/tuba, nage en surface
 - Procédures de descente et de remontée appropriées (par exemple, égalisation de la pression dans les oreilles et le masque)
 - Nage sous l'eau
 - Vidange du masque, y compris son retrait et sa mise en place (*) Des précautions de sécurité particulières seront prises lors du processus de retrait et de mise en place du masque en eau libre, notamment dans les zones d'eau froide.
 - Contrôle de la flottabilité, sous l'eau et en surface
 - Récupération du détendeur sous l'eau
 - Contrôle des instruments de base
 - Fonctionnement en surface du système de largage du lest
 - Agir en tant que récepteur d'une source alternative de gaz respiratoire
 - Entretien de l'équipement
 - Signaux manuels de base

9 paramètres de formation pratique

- Toutes les techniques de plongée en milieu confiné seront présentées, encadrées et évaluées par un Instructeur de l'ACUC présent dans l'eau à chaque séance. L'Instructeur de plongée sera encadré par les candidats tout au long des séances.
- Avant la première plongée en eau libre, le candidat devra démontrer à un Instructeur de plongée, ou prouver de manière efficace, les compétences aquatiques suivantes, sans utiliser de masque, de palmes, de tuba ou d'autres aides à la natation :
 - 50 m de natation
 - Nage sur place de survie de 5 minutes.
- Avant de participer à des plongées en eau libre, le candidat aura démontré en eau confinée des connaissances théoriques et des compétences de plongée suffisantes pour être en mesure d'effectuer des plongées en eau libre dans les conditions prévalant.
- La profondeur maximale lors des plongées d'entraînement ne dépassera pas 12 mètres / 40 pieds
- Toutes les plongées de formation en milieu naturel se dérouleront de jour, dans des eaux permettant un accès vertical direct à la surface. Par conséquent, les plongées en eau libre ne se dérouleront pas dans des cavernes ni sous la glace.
- Lors des plongées en eau libre, le candidat et l'Instructeur doivent être au moins équipés d'un équipement de plongée conforme au 2.13.
- Toutes les techniques de plongée en eau libre seront présentées, encadrées et évaluées par un Instructeur de l'ACUC. Ce dernier sera présent dans l'eau et responsable de chaque plongée en eau libre.
- Conformément à l'article 5, le nombre maximal de candidats par moniteur de plongée, dans des conditions idéales, pour la surveillance et l'escorte sous-marines est de quatre. Le nombre maximal de candidats par assistant qualifié pour la surveillance et l'escorte sous-marines est de deux.
- À aucun moment, un candidat ne doit être laissé sans surveillance dans ou sous l'eau.
- En aucun cas ne seront admis des groupes de plongeurs certifiés (plongeur certifié comme binôme d'un autre plongeur certifié, etc.) et des groupes de candidats d'un cours Scuba Diver dans la même plongée, sous la supervision directe du même Instructeur.
- En aucun cas, il n'est permis de jumeler un plongeur certifié avec un candidat (à moins que ledit plongeur ne possède la certification nécessaire — Divemaster au minimum).
- Avant chaque plongée, l'Instructeur de plongée préparera un plan d'urgence. À proximité immédiate du site de plongée, vous trouverez :
 - Une trousse de premiers soins appropriée
 - Une unité d'oxygène d'urgence d'une capacité de fourniture d'au moins 15 l/min, pendant au moins 20 minutes.
 - Un système de communication adéquat pour alerter les services d'urgence.

- L'Instructeur annulera ou interrompra la plongée en eau libre si les conditions environnementales ou l'état physique ou mental du candidat l'exigent.
- Un maximum de 3 plongées d'entraînement par jour est autorisées

10 Évaluation

Les exigences en matière d'évaluation et de certification prendront en compte les paramètres suivants :

- **Connaissances** : Le candidat démontrera, au moyen d'un examen écrit (voir note ci-dessous) fourni par l'ACUC, sa connaissance de la théorie de la plongée selon le point 7 et sa connaissance des compétences selon le point 8.
- **Compétences en plongée** : Le candidat démontrera de manière satisfaisante à un Instructeur de l'ACUC les compétences en plongée conformément au point 8.

Remarque : Si, pour une raison quelconque, le candidat ne peut se présenter à l'examen écrit, l'Instructeur peut lui faire passer un examen oral basé sur l'examen écrit fourni par l'ACUC. Dans ce cas, l'Instructeur transfère les réponses orales du candidat à l'examen écrit. Dans les deux cas, l'examen écrit doit être réalisé, soit directement par le candidat, soit indirectement par l'Instructeur, à partir des réponses orales du candidat. Les Instructeurs peuvent, s'ils le souhaitent, soumettre le candidat à des examens supplémentaires, mais l'examen fourni par l'ACUC doit être passé.

11 Plongées de contrôle

Pour obtenir leur certification, les candidats devront effectuer au moins deux plongées de formation en eau libre sous la supervision directe d'un Instructeur de l'ACUC. La durée de chacune de ces plongées sous-marines sera d'au moins 20 minutes. Les plongeurs seront évalués sur les compétences spécifiées au point 8.2.

12 Certification des candidats

Les candidats seront certifiés Scuba Divers ACUC lorsqu'ils auront satisfait à toutes les exigences. Celles-ci incluent :

- Minimum 2 plongées en eau libre
- Réussir l'examen écrit ACUC Scuba Diver
- Réussir les plongées de contrôle pour le cours ACUC Scuba Diver

13 Qualifications des candidats

Une fois le cours terminé, l'ACUC Scuba Diver pourra plonger dans des eaux de caractéristiques similaires à celles dans lesquelles il a été formé, jusqu'à une profondeur maximale de 12 mètres / 40 pieds), et toujours sous la **supervision directe** d'un plongeur avec une certification minimale de Divemaster.

14 Déviations

Aucune demande



COMPÉTENCES À TESTÉES LORS DE LA PREMIÈRE PLONGÉE

Remarque : Cette première plongée doit être considérée comme une introduction au milieu. Il est donc conseillé de réaliser des exercices simples afin de ne pas stresser le candidat. La plongée doit être effectuée entre 6 et 12 mètres (20 et 40 pieds) de profondeur. Le temps de plongée suggéré est de 30 minutes (25 minutes en eau froide).

1. Utilisation de l'équipement et ajustement du poids
2. Inspection de la bouteille.
3. Montage et démontage de l'équipement (hors de l'eau).
4. Mettre et retirer l'équipement (hors de l'eau).
5. Méthodes d'entrée dans l'eau (pas de géant et entrée à pied depuis le rivage).
6. Plongées en surface (pieds en premier).
7. Vidange de tuba (méthode Blast).
8. Échange détendeur/tuba en nageant en surface.
9. Élimination des crampes
10. (*) Procédures de descente et de remontée appropriées (par exemple, égalisation de la pression dans les oreilles et le masque, rotation pendant la remontée, main levée, signal OK, etc.).
11. (*) Contrôle de la flottabilité en surface et sous l'eau (méthode pivot).
12. Entretien de l'équipement et carnet de plongée



COMPÉTENCES À TESTÉES LORS DE LA DEUXIÈME PLONGÉE

Lors de cette deuxième plongée, des compétences plus complexes seront évaluées. Cependant, il ne s'agit que de la deuxième plongée en eau libre et il est donc important de ne pas stresser inutilement l'élève. Répétez certains exercices de la première plongée afin d'assurer une évaluation continue. La profondeur de cette plongée doit être comprise entre 6 et 12 mètres (20 et 40 pieds). Le temps de plongée suggéré est de 25 minutes (20 minutes en eau froide).

1. Montage et démontage de l'équipement (hors de l'eau).
2. Mettre et retirer l'équipement (hors de l'eau).
3. Méthodes d'entrée d'eau (retournement et entrée contrôlée)
4. Plongées en surface (tête la première)
5. (*) Contrôle de la flottabilité sous l'eau (méthode pivot).
6. Vidange de tuba (méthode de déplacement)
7. Nage sous-marine (méthodes du vélo et des ciseaux)
8. (*) Procédures de descente et de remontée appropriées (par exemple, égalisation de la pression dans les oreilles et le masque, rotation pendant la remontée, main levée, signal OK, etc.).
9. (*) Nettoyage du détendeur (méthode de soufflage)
10. (*) Agir en tant que donneur et récepteur d'un système Octopus ou d'une source d'air alternative similaire
11. (*) Descendre et remonter en utilisant le BC
12. Surveillance des instruments (souvent) et signaux manuels de base
13. Entretien de l'équipement et-carnet de plongée