

Jérôme HLADKY
Instructeur national Stagiaire

Mémoire

Les jeunes et la plongée

Ouvrir le monde du silence aux plus jeunes

Accueillir et fidéliser les jeunes plongeurs au sein de nos
activités

Promouvoir la plongée

Remerciements

*Jean-Louis BLANCHART, Président de la FFESSM
Francis MERLO, Président adjoint de la FFESSM*

Mes parrains :

*Jo VRIJENS, Président de la Commission Technique Nationale
Richard POTHIER, CTS-R*

Pour leurs conseils :

*Guy MICHEL, président du CODEP 95
Paul TERRIER, les ados et la plongée
François PAULHAC, référent secourisme auprès de la CTN
Docteur Jean BOURREL, médecin fédéral
Docteur Eric BERGMANN
Docteur Bernard PILLET*

Les commissions suivantes :

*Coquelin Jacques Pdt Commission Nage en eau Vive Nationale, avec Guy
AUFFRAY
Ferretti Jean Loup Pdt Commission Audio visuel Nationale
Gaunard Michel Pdt Commission Nage avec Palmes Nationale
Grandjean Bruno Pdt Commission Médicale Nationale
Maestracci Antoine Pdt Apnée Nationale
Morin Yannick Commission Hockey Sub aquatique Nationale
Patrice Petit de Voize Pdt Commission Bio Nationale
Stefanato Jean Pierre Pdt Commission Sousterraine Nationale
Ximenes Antoine Pdt commission Archeologie Nationale
Yver Jean Gilles Pdt Commission Tir sur Cible Nationale, avec serge ZERRUKI
Zaepfel Serge Pdt Commission Orientation Nationale serge.zaepfel@evc.net*

Introduction

- *Vaste domaine que celui de la pratique de notre discipline par les jeunes... Depuis de nombreuses années, le sujet est débattu avec passion, mais, souvent, les outils manquent pour qui s'y intéresse...*
- *Le but de ce mémoire est donc de dessiner un panorama, afin que celui qui souhaite se lancer dans l'aventure de la plongée jeune puisse y partir avec toutes les informations nécessaires. Et tout d'abord avec la connaissance de ces publics particuliers que sont les enfants et les adolescents, aux motivations tellement différentes des adultes... Connaître la réglementation est aussi essentiel, tant en ce qui concerne la pratique de l'activité que celle du cadre général des séjours. Bien sûr, le matériel est primordial pour la pratique des jeunes. Le contact avec ces derniers constitue également un point incontournable pour développer notre activité en direction de ce public. Enfin, qui veut mettre en place un projet doit savoir sur qui s'appuyer et connaître ses partenaires. Pour finir, parole doit être donnée aux commissions qui accueillent les jeunes plongeurs, pour mettre en avant le vaste champ d'activités de notre fédération et le formidable atout que représente la diversité des activités fédérales pour l'épanouissement de nos jeunes plongeurs.*
- *Beaucoup de choses ont été dites et réalisées. Il manquait un document de synthèse pour réunir les connaissances générales : c'est désormais chose faite.*

Jérôme HLADKY

MF2/BEES2/Instructeur régional

*Référent Jeunes plongeurs au sein de la Commission
Technique Nationale*

Conseiller Principal des Activités Physique et Sportives

Directeur des sports

Sommaire :

- 1. L'enfant plongeur
- 2. L'adolescent plongeur
- 3. De l'enfant à l'adulte : du jeu à la technique
- 4. Réglementation fédérale
- 5. L'accueil dans le cadre des centres de vacances
- 6. Le matériel
- 7. Pédagogie
- 8. Les partenaires
- 9. Développer l'activité et les thèmes : les diverses pratiques fédérales

1. L'enfant plongeur...

- *La plongée chez les enfants a fait l'objet de nombreux articles et travaux. L'une de ces publications constitue une base essentielle dans la compréhension des normes établies pour cette pratique ô combien spécifique.*
- *Dans un article très documenté de CTN infos 1994, intitulé « La plongée autonome chez l'enfant », P. IZARD et J.Louis DUCASSE, tous deux médecins, ont apporté des éléments tout à fait complets quant à la plongée enfant. Cet article a été repris dans le livre des docteurs B. BROUSSOLLE et J.L. MELIET intitulé Physiologie et médecine de la plongée (2006, Ellipses).*
- *En préambule, les auteurs introduisent deux réflexions : d'une part, « L'enfant n'est pas un adulte en réduction et il présente vis à vis de la plongée une spécificité propre ».*
- *Par ailleurs, « ... l'organisme de l'enfant subit un processus inéluctable de maturation générale ».*
- *La réflexion tourne donc autour des particularités de l'enfant dont il faut tenir compte en plongée.*

1.1 L'appareil respiratoire :

L'article évoque en premier lieu les caractéristiques pulmonaires des enfants. Celles-ci sont tout à fait particulières.

- *En effet, il y a maturation pulmonaire progressive tout au long de la croissance : on assiste à une multiplication alvéolaire rapide jusqu'à 4 ans, qui se ralentit, puis s'arrête vers l'âge de 8 ans.*
- *Il est aussi avancé qu'il pourrait y avoir, avant 7 ans, des alvéoles non ventilées au repos. Il y a donc un risque de piégeage gazeux.*
- *A niveau d'activité égal, l'enfant a besoin d'un débit ventilatoire plus important et son travail respiratoire est plus élevé : la fréquence respiratoire diminue en effet avec la taille alors que la ventilation alvéolaire est identique à celle de l'adulte.*

Donc :

- **Avant l'âge de 7-8 ans, il existe un *risque d'essoufflement*, un risque d'hypoxie, un risque de piégeage gazeux pouvant être à l'origine d'une surpression pulmonaire**
- **Après l'âge de 7-8 ans, la fonction respiratoire devient compatible avec la plongée autonome sous réserve de limiter la profondeur.**

La réflexion aborde également les capacités cardiaques des enfants.

1.2 L'appareil cardio-vasculaire :

- *Première remarque, il y aurait chez l'enfant de 5 ans des turbulences importantes au niveau de l'abouchement de la veine cave inférieure.*
- *Par ailleurs, le foramen ovale peut rester perméable après la naissance : 40% des enfants de 7/8 ans présenteraient ce phénomène. **Il y aurait donc des risques d'embolie gazeuse cérébrale.***
- *Enfin, la transposition à l'enfant des tables de plongée adultes serait aléatoire.*

L'appareil circulatoire de l'enfant est donc peu compatible avec la plongée en scaphandre pratiquée par les enfants avant 8 ans. Mais c'est sans doute avec l'appareil O.R.L. que l'on retrouve le plus de contraintes.

1.3 L'appareil O.R.L. :

- *L'otite barotraumatique est le principal facteur d'incident et d'échec en plongée chez l'enfant : la fonction d'ouverture de l'orifice musculaire est en effet nettement moins bonne chez l'enfant.*
- *L'enfance étant marquée par de nombreuses maladies spécifiques à cet âge de la vie et touchant tout particulièrement la sphère O.R.L., il y a une forte corrélation entre pathologie et risque de barotraumatisme chez l'enfant.*
- *Les deux auteurs insistent donc particulièrement sur les points suivants :*
 - . le rôle **préventif** de l'encadrement*
 - . la compréhension des manœuvres d'équilibration chez l'enfant*
 - . le matériel adapté (masque notamment).*

Autre point à considérer dans la pratique des jeunes, la manipulation d'un matériel souvent peu léger a aussi des conséquences importantes.

1.4 L'appareil locomoteur :

- *Le risque ostéo-articulaire de l'enfant plongeur est lié au port de charges lourdes (bloc et plombs) pouvant léser les noyaux d'ossification.*
- *Il y a donc lieu de considérer tout particulièrement les manipulations de matériels qui, au-delà des risques osseux, nécessitent une prise en charge étroite par l'encadrement en raison des caractéristiques propres du matériel (métal, poids, gaz sous pression...)*

Notre cadre d'évolution est également à prendre en compte dans la pratique des jeunes. Leur résistance aux variations de température est en effet bien différente de celle des adultes.

1.5 La thermobiologie :

- *Le froid est le principal facteur limitant la plongée chez l'enfant (déperdition maximale par la tête et le cou).*
- *Il existe en plongée une réaction de compensation par une thermogenèse plus élevée et une réaction vasoconstrictive plus rapide entraînant une modification des flux thermiques régionaux.*
- *A l'opposé, il y a également un risque non négligeable d'hyperthermie en cas d'exposition au soleil.*

Le froid comme le chaud sont donc supportés différemment par les enfants qui abordent notre activité avec un état d'esprit bien particulier.

1.6 Les abords psychologiques :

- *Risque principal, l'immatunité psychoaffective de l'enfant peut être à l'origine de nombreux problèmes, notamment de la surpression pulmonaire. L'enfant aborde l'activité avec ses envies propres, possède une perception bien à lui du milieu et, comme l'adulte, doit faire face à des appréhensions parfois bien éloignées de celles des « grands ».*
- *L'évaluation de la maturité psychoaffective est difficile et aléatoire : l'enfant évolue à son rythme.*

Ces éléments permettent donc de situer dans un cadre bien spécifique la plongée des jeunes et de ces divers constats découlent les préconisations que l'on retrouve dans les normes actuelles de la FFESSM avec :

- . une consultation médicale spécialisée*
- . un matériel adapté*
- . un âge minimum : 8 ans.*

Une audiotympanométrie peut également être réalisée si le médecin la juge nécessaire.

Malgré l'analyse très complète des deux auteurs, des zones d'ombre subsistent en ce qui concerne :

- . la profondeur et son éventuelle limitation*
- . la décompression*
- . les tables de traitement en cas d'accident.*

Une autre analyse apporte un complément d'information tout à fait intéressant...

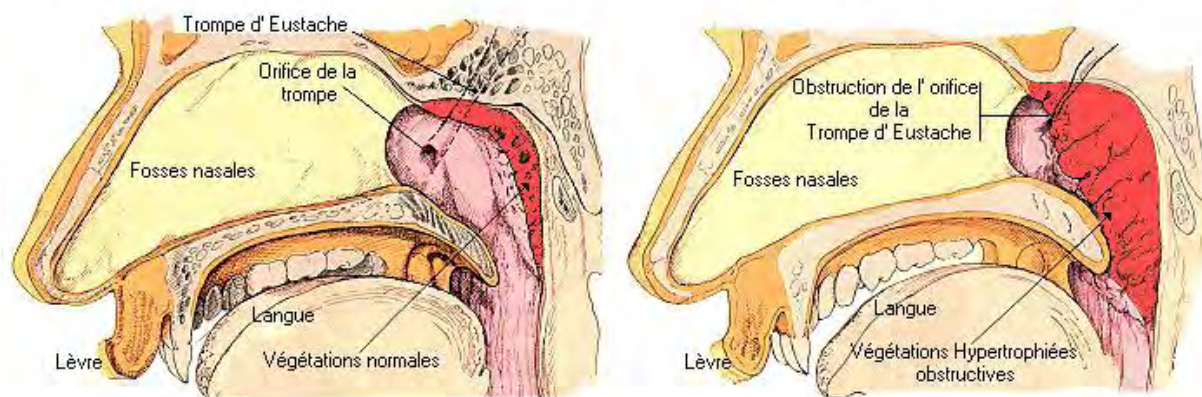
Le Docteur Jean BOURREL (FFESSM/CODEP 95) a également réalisé une synthèse particulièrement intéressante des caractéristiques de l'enfant plongeur. Il insiste notamment sur la fragilité de l'appareil O.R.L., sa spécialité médicale. Il s'attarde aussi sur les problèmes dentaires.

Dc Jean BOURREL, in « Justification des particularités du certificat médical pour les 8/12 ans - Particularités physiologiques des enfants »
Disponible sur site du CODEP 95/FFESSM

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 enfant enrhumé.

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



Problèmes dentaires :

- *Ceux ci sont dus au fait que la dentition est en pleine évolution et il est important d'en tenir compte, éventuellement 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.*
-

L'ensemble de ces éléments expose de façon précise les spécificités de l'enfant plongeur et permet de comprendre largement les dispositions prises pour entourer cette pratique.

Les enfants constituent donc un public bien spécifique tout comme le sont également les adolescents que nous allons découvrir maintenant...

2. L'adolescent plongeur

- *L'adolescence débute avec la puberté. Cette période de la vie est tout à fait particulière.*

2.1 Aspects moteurs et psychomoteurs :

- *L'un des aspects dominants de l'adolescence est celui de l'évolution corporelle. En effet, le passage à l'adolescence entraîne des modifications physiques correspondant aux transformations pubertaires :*
 - . c'est la fin du pic de croissance,*
 - . le rapport poids / taille atteint lui aussi sa fin*
 - . les mécanismes de la production d'efforts atteignent leur maturité avec le développement du métabolisme aérobie et celui de la force musculaire.*
 - . Il est à noter que la maturation est plus précoce chez les filles.*
- *L'adolescent fait face à un corps modifié, ce qui entraîne la destruction du schéma corporel, marquée par une indisponibilité motrice relative avec diminution du contrôle de soi, maladresse et mouvements « parasites ». Mais par ailleurs, c'est aussi l'affirmation d'un corps aux possibilités nouvelles qui prend toute sa dimension dans un goût souvent affirmé pour les records et le besoin de surpassement, avec volonté de l'éprouver par des jeux violents.*
- *Durant l'adolescence, le corps finit d'évoluer, tout en offrant à la fois des contraintes et des possibilités supplémentaires. A cette modification de la motricité s'ajoutent d'autres transformations.*

2.2 Aspects psychologiques et intellectuels :

- *L'adolescence est aussi une phase bien particulière sur ces deux aspects.*

Sur le plan psychologique :

- *Cette période est marquée par des troubles de l'humeur qui donnent lieu à une hyper instabilité motrice avec des phases d'agitation et de turbulence, contrastant avec une hypoinstabilité (apathie, asthénie). Peuvent donc s'enchaîner de façon brutale des phases d'enthousiasme et de calme. Cet aspect peut se traduire par l'existence de conflits liés à la puberté (exhibition ou pudeur...).*
- *C'est aussi une phase d'opposition aux valeurs des adultes avec possibilité de conflit à l'autorité.*
- *Il y a recherche d'autonomie et d'une identité propre.*
- *Cette période peut aussi être caractérisée par la tristesse de l'humeur (ennui, asthénie, irritabilité).*

Sur le plan intellectuel :

- *L'adolescence est marquée par l'apparition du raisonnement expérimental se caractérisant par l'élaboration vers 11/12 ans de tactiques d'investigations pour interroger le réel.*
- *Les faits sont soumis à interprétation et à procédures de vérification (accès à la pensée hypothético-déductive, intellectualisation utilisée comme mécanisme de défense, possibilité d'entrer dans le monde des adultes).*
- *L'adolescence est aussi la période où l'on tisse de nouvelles relations.*

2.3 Aspects sociologiques :

- *L'adolescence, c'est la mise en place de nouvelles relations avec les autres marquées par des périodes de nostalgie et d'inquiétude. Apparaît aussi une prise de distance avec les parents.*
- *L'intérêt est accru pour le propre moi.*
- *L'adolescence est aussi une phase de tâtonnement et d'engagement dans de nouvelles relations amicales, amoureuses, sociales. Le champ des relations de toutes natures s'agrandit.*
- *A lieu aussi une intervention sexuée avec une ségrégation fille/garçon et la possibilité de dissocier l'acte sexuel de la procréation.*

Les aspects affectifs sont aussi importants : apparaît une ambiguïté entre les groupes d'amis et les groupes de jeux (attentes et exigences à son égard, interprétation de son comportement).

Un ou des publics adolescents ?

Quelles différences entre un jeune de 12/13 ans et un « presque adulte » de 17/18 ? La rubrique « ados » recouvre des réalités fort différentes : la pré-adolescence marque en fait l'entrée dans cette période de transition où l'on débute sa construction d'adulte et à 17 ans cette construction est déjà largement engagée. Alors bien sûr, le contact, les motivations, les attentes sont très variés et ces deux publics doivent souvent être gérés de façon séparée.

Cette approche des motivations est essentielle dans la pratique des jeunes : l'enseignant doit tenir compte des divergences de ces publics, en dissociant ces groupes et en adaptant la pédagogie.

Il en va de même en ce qui concerne la compréhension des règles et des finalités de notre discipline : la perception de la sécurité est ainsi très variable en fonction des jeunes (âge, motivations, envie...).

En conclusion...

- *Chaque public, enfant et adolescent, possède donc ses caractéristiques propres dont il est important de tenir compte dans l'enseignement de la plongée.*
- *Si la plongée enfant a fait une apparition tardive dans notre cursus, elle est désormais complètement intégrée à notre progression.*
- *Il convient de d'accroître notre connaissance des publics spécifiques afin tout simplement d'être plus efficace dans notre approche pédagogique.*

A chaque âge ses préoccupations, à chaque âge ses motivations.

3. De l'enfant à l'adulte : du jeu à la technique

3.1 Le jeu, tout simplement...

Un contexte propice à l'apprentissage, une référence à l'adulte permanente, le jeu comme cadre privilégié de l'action : voici en quelques mots le moteur de l'approche pédagogique à développer en direction des jeunes.

- *La pratique des enfants se concentre donc pour l'essentiel **autour du jeu**, vecteur fondamental de l'apprentissage.*

- *L'enseignant doit donc **monter ses programmes** en se concentrant sur ce moyen, tout en veillant :
 . à respecter les divers contenus d'apprentissage
 . à évacuer la technicité « pure »
 . tout en restant maître de la sécurité et garant du contenu pédagogique et technique.*
- ***L'amusement** reste le moteur de la pratique et les **aspects techniques sont accessoires** pour les enfants.*

La pratique des enfants est donc totalement déconnectée de celle des adultes tournée assez largement vers l'acquisition pure et dure d'un bagage technique.

3.2 Les ados : entre enfant et adulte

- *Avec un corps en transformation, de nouvelles relations, une recherche d'autonomie et une volonté de tester, un contexte souvent propre au conflit marque cette période où l'on est tantôt enfant tantôt adulte.*
- *L'adolescence est marquée par la puberté. Il s'agit d'un moment de passage de l'enfance à l'âge adulte. Les centres d'intérêts des jeunes s'élargissent alors et la plongée avec l'ensemble de ces aspects techniques devient plus accessible.*
- *Il y a ouverture progressive vers les aspects traditionnels de notre discipline.*
- *Celle-ci peut se faire de façon adaptée sur des points particuliers (faune et flore, découverte du milieu, la mer et son fonctionnement, les techniques d'exploration sous-marine, protection de l'environnement et développement durable, photographie, activités sportives – nage en eau vive, tir sur cible, hockey subaquatique, nage avec palmes, orientation...)*
- *Rôle prédominant du cercle d'amis : la motivation de la rencontre est omniprésente dans le contexte de la plongée ados et cet aspect est déterminant.*

3.3 Une pratique rigoureusement différente de celle des adultes...

- *La pratique adulte, plus particulièrement en piscine, est très orientée sur la technique qui, normalement, simple moyen de plonger, est souvent présentée*

comme une finalité unique. On fait des exercices pour évoluer en sécurité sous l'eau mais souvent la technique devient une finalité à part entière, bien éloignée de ce qui peut motiver les adolescents et encore plus lointaine des motivations des enfants.

- Ces aspects sont donc fondamentaux dans l'enseignement de la plongée.

3.4 ... marquée par la compréhension progressive des enjeux de la plongée

- L'enseignant donne à ses élèves les moyens de pratiquer l'activité plongée en tenant compte de l'environnement spécifique dans lequel elle se déroule. L'impératif de sécurité est donc omniprésent et lorsqu'il s'adresse à ces divers publics, le moniteur doit se poser la question, chez ses élèves, de la perception des caractéristiques propres à l'activité.
- Cette disposition permettra de situer l'élève sur une échelle d'autonomie (le niveau 1 est le premier niveau d'autonomie encadré).

3.5 Des attentes et des motivations totalement différentes :

- L'enseignement pouvant se définir comme « l'art de transmettre », il est donc essentiel d'adapter sa démarche pédagogique au public, ce qui ne peut se faire qu'en en connaissant les divers rouages.
- La connaissance des motivations de pratique est fondamentale : elle permet au moniteur de mettre en œuvre des outils, situations ou moyens adaptés au public et ainsi d'activer les leviers efficaces sur le plan pédagogique.

3.5 Des attentes et des motivations très différentes :

| Publics | Motivations | Moyens | Enjeux |
|-------------|---------------------------------------|-------------------------|--|
| Enfants | Prendre du plaisir | Jeu | Apprentissage adapté au public Pérennité de la pratique de l'activité |
| Adolescents | S'émanciper | Pratique collective | |
| Adultes | Rencontrer Progresser Découvrir | Convivialité Rigueur | |

3.6 Des points à surveiller tout particulièrement :

- *Il y a lieu chez les jeunes plongeurs d'être particulièrement attentifs aux points suivants :*

1. **comportement** : *il est délicat d'évaluer la maturité avec deux aspects principaux (acceptation des règles de la plongée et compréhension des dangers inhérents à l'activité).*

Ces deux points permettent de **situer les élèves dans le cursus de progression fédéral**

2. **maîtrise de la ventilation** : *cette difficulté est souvent rencontrée, particulièrement chez les adolescents*

3. **équilibration tympanique** : *l'un des points les plus délicats car la mauvaise maîtrise des manœuvres d'équilibrage est souvent grave de conséquences.*

Le cadre réglementaire est lui aussi tout à fait important dans l'approche en direction des jeunes.

4. Réglementation fédérale

- *Depuis le 1er janvier 2006, les conditions de pratique de la plongée jeunes au sein de la FFESSM ont été modifiées et un nouveau texte est venu remplacer les anciennes normes techniques fédérales.*
- *Beaucoup de choses demeurent inchangées, mais **quelques modifications apportées sont loin d'être sans conséquences et inscrivent désormais la pratique « jeunes » dans un cadre beaucoup plus favorable à son développement.***

4.1 Ce qui ne change pas :

- *L'âge : à partir de 8 ans (imposé)*
- *Suivi médical : le suivi par un médecin fédéral ou titulaire de titres en médecine de plongée, subaquatique ou hyperbare demeure la règle une fois par an mais une périodicité moindre peut être fixée par le médecin signataire.*
- *Le cursus enfant reste entre 8 et 12 ans, prolongeable jusqu'à 14, et la période de transition entre le cursus enfant et adulte est identique (possibilité de basculer sur le cursus adulte dès 12 ans). 3 niveaux (bronze, argent, or), 3*

qualifications (gilet, bateau 1 –barge et pneumatique- et bateau 2 –vedettes ou chalutier)

- Conditions extérieures : 12 ° minimum pour la température de l'eau
- Une seule plongée par jour jusqu'à 12 ans.

4.2 Ce qui change :

- *Suivi médical : l'audiotympanométrie n'est plus demandée et n'est réalisée que si le médecin la juge nécessaire. Elle n'est donc plus aucun caractère systématique.*
- *De façon générale, les normes d'encadrement subissent des modifications alors que les profondeurs d'évolution restent les mêmes. Les points suivants sont particulièrement à souligner :*
- ***Les nouvelles normes ne s'appliquent pas au milieu artificiel (hormis pour le baptême).***
- *Elles respectent les conditions de niveau d'encadrement de l'arrêté de 1998 modifié en 2000 dont les dispositions figurent désormais dans le code du sport.*
- ***Elle porte les effectifs de palanquée en milieu naturel à 3 plongeurs (hors encadrement) à partir de 10 ans et du plongeur d'argent, avec possibilité de mélanger les cursus enfant et adulte (P1).***

- *Une précision concernant la température de l'eau est apportée : lorsqu'elle est inférieure à 23°, le temps de plongée est limité à 25 minutes.*
- *Plus de qualification palanquée (mais une qualification « gilet ») : les qualifications sont validées par trois plongées en milieu naturel.*

- *Une comparaison entre anciennes et nouvelles normes permet d'en apprécier la portée.*

Les anciennes normes 2005

| Age | Baptême | | Plongeur bronze/argent | Plongeur Or | Brevet élémentaire | Effectifs palanquée |
|---------|-------------------|----------------------|---|---|---|---|
| 8/9 ans | Zone des 2 mètres | Encadrant E1 minimum | Zone des 6 mètres Encadrant E1 minimum Milieu naturel ou artificiel | | | 1 enfant maximum par encadrant Si qualification palanquée, |
| 9/10 | Zone des 2 mètres | | | | | 2 enfants maxi |
| 10/12 | Zone des 3 mètres | | | Zone des 6 mètres | | 3 enfants maxi |
| 12/14 | Zone des 3 mètres | | | Zone des 10 mètres avec qualification palanquée obligatoire Encadrant E2 minimum Milieu naturel ou artificiel | Voir les prérogatives du niveau 1 selon les appréciations du moniteur | Milieu naturel : présence E3 Si directeur de plongé P5, encadrant E2 |

Les nouvelles normes 2006

Conditions de pratique (en milieu naturel, en enseignement ou exploration)

| Espace d'évolution | Age | Niveaux de pratique | Compétence minimum de l'encadrement de la palanquée | Effectifs max de la palanquée encadrement non compris |
|--------------------|---------|------------------------------|---|--|
| 0 – 2 | 8 - 10 | Baptême | E1 | 1 |
| 0 – 3 | 10 - 14 | | | |
| Espace proche | 8 - 14 | Formation plongeur de bronze | E1 | 1 ou 2 en fin de formation |
| | | Plongeur de bronze | E1 | 2 |
| | | Plongeur d'argent | E1 <u>ou P4 en exploration</u> | <u>2 + 1 P1 ou 1 + 2 P1 (effectif palanquée = 3 + encadrant)</u> |
| 0 – 10 | 10 – 12 | Plongeur or | E2 <u>ou P4 en exploration</u> | <u>2 + 1 P1 ou 1 + 2 P1 (effectif palanquée = 3 + encadrant)</u> |
| Espace médian | 12 – 14 | | | |

Quelques précisions apportées dans le nouveau texte :

- *Le matériel doit être adapté à la morphologie du plongeur.*
- *Les éléments de la trousse de premiers secours doivent être adaptés à l'âge, à la morphologie et au poids des plongeurs concernés.*
- *Les plongées doivent rester impérativement dans la courbe de sécurité des moyens de décompression utilisés.*

Remarques générales :

Les éléments les plus frappants en terme d'encadrement :

Avant :

- *Encadrement en milieu naturel : 1 encadrant pour 1 élève, sauf si qualification palanquée (2 maximum)*
- *En milieu artificiel : 1 pour trois maximum*

Désormais :

- *Palanquée jusqu'à 3 plongeurs à partir du plongeur d'argent (hors encadrement)*
- *En dehors, sur les conditions d'encadrement en milieu artificiel, rien n'est spécifié hormis les conditions de réalisation du baptême (1 encadrant par élève).*
- *Le plongeur « Or » devient un véritable « pré-niveau 1 » accessible à partir de l'âge de 10 ans. Attention aux profondeurs d'évolution qui passent à 10 mètres pour les plongeurs d'or âgés de 10 à 12 ans et dans l'espace médian pour les 12/14 ans.*

Analyse spécifique :

- *La portée de ces nouvelles conditions doit être bien mesurée :*
- 1. ***Une approche simplifiée en piscine : il n'y a plus de spécification en ce qui concerne l'encadrement en milieu artificiel hormis pour le baptême. Les conditions d'encadrement en milieu artificiel étaient un frein au développement de la pratique des jeunes. Les conditions sont désormais allégées et laissent plus de marges de manœuvre aux équipes pédagogiques.***
- *Le nouveau cadre est donc plus souple et est beaucoup plus incitatif quant à la mise en place de section de jeunes en piscine.*

2. Les encadrants se voient appliquer les prérogatives que leur attribue l'arrêté de 1998 désormais intégré au code du sport. Les P4 peuvent encadrer les plongeurs d'argent et d'or.

- **Les palanquées mixtes et plongeurs or et niveau 1 sont autorisées dans un effectif maximum de 3 plongeurs (hors encadrement). Là aussi, les conditions d'accès au milieu naturel sont moins restrictives et se rapprochent des conditions habituelles d'exercice de nos activités.**

3. Les niveaux de plongeurs « enfants » sont définis selon les compétences traditionnelles des premiers niveaux du cursus adulte.

- *Le plongeur d'or « doit posséder les compétences qui lui permettront d'accéder progressivement à l'espace médian sous la direction d'un guide de palanquée P4 minimum (...). Il a les prérogatives d'un débutant en fin de formation Niveau 1, mais pas de prérogative d'autonomie ». Les compétences attendues sont celles énoncées dans les contenus de formation du plongeur niveau 1, sauf la compétence n° 5.*

Conclusion :

- *Il s'agit d'une **transformation en profondeur** des conditions de pratique de la plongée enfant, beaucoup plus propice à son développement.*
- *C'est la **porte ouverte au véritable développement de la plongée en scaphandre** chez les plus jeunes.*

Autre domaine dans lequel les aspects réglementaires sont déterminants, les séjours organisés constituent également un cadre bien spécifique qu'il convient de connaître.

5. L'accueil dans le cadre des centres de vacances

Le Décret n° 2006-923 du 26 juillet 2006 relatif à la protection des mineurs accueillis hors du domicile parental et modifiant le code de l'action sociale et des familles (partie réglementaire) est venu partiellement modifier les conditions d'organisation des séjours.

- Ce décret est entré en application au premier septembre 2006 : comme précisé ci-dessus, il modifie partiellement les conditions d'organisation des séjours de jeunes, **désormais détaillées dans le Code de l'action sociale et des familles.**
- Ces dispositions s'appliquent à nos activités en direction des jeunes dès lors qu'elles ont lieu sous la forme décrite dans le texte dont tout organisateur doit prendre connaissance.

L'obligation de déclaration préalable des séjours est réaffirmée (dans tous les cas):

Le code de l'action sociale et des familles précise désormais (article R227-2) :

- « **1° Toute personne organisant l'accueil en France de mineurs mentionné à l'article R. 227-1 doit en faire préalablement la déclaration au représentant de l'Etat dans le département.**
- **2° Toute personne établie en France et organisant à l'étranger un accueil avec hébergement défini à l'article R. 227-1 doit en faire préalablement la déclaration au représentant de l'Etat dans le département du lieu de son domicile ou de son siège social. »**

Plusieurs types de séjours sont clairement définis :

Le code précise également (article R227-2) ce que l'on entend par séjour, à savoir :

« Les accueils mentionnés à l'article L. 227-4 sont ceux qui sont **organisés par toute personne morale, tout groupement de fait ou par une personne physique si cette dernière perçoit une rétribution. Ils sont répartis dans les catégories ainsi définies :**

- I. - Les accueils avec hébergement comprennent :
 - 1° **Le séjour de vacances d'au moins sept mineurs, dès lors que la durée de leur hébergement est supérieure à trois nuits consécutives ;**
 - 2° **Le séjour court d'au moins sept mineurs, en dehors d'une famille, pour une durée d'hébergement d'une à trois nuits ;**
 - 3° **Le séjour spécifique avec hébergement d'au moins sept mineurs, âgés de six ans ou plus, dès lors qu'il est organisé par des personnes morales dont l'objet essentiel est le développement d'activités particulières. Un arrêté du ministre chargé de la jeunesse précise la liste de ces personnes morales et des activités concernées ;**

4° **Le séjour de vacances dans une famille** de deux à six mineurs, pendant leurs vacances, se déroulant dans une famille, dès lors que la durée de leur hébergement est au moins égale à quatre nuits consécutives. Lorsque ce type de séjour est organisé par une personne morale dans plusieurs familles, les conditions d'effectif minimal ne sont pas prises en compte. »

Il est rappelé qu'antérieurement les conditions déclaratives ne s'appliquaient qu'aux séjours comprenant au moins 12 jeunes pendant plus 5 nuits.

Les conditions d'accueil des mineurs ont été elles-aussi précisément établies (article R227-6) :

- « Les accueils avec hébergement (mentionnés à l'article R. 227-1) doivent être organisés de façon à **permettre aux filles et aux garçons âgés de plus de six ans de dormir dans des lieux séparés**. Chaque mineur hébergé doit disposer d'un **moyen de couchage individuel**. » Il est également précisé :
« **L'hébergement des personnes qui assurent la direction ou l'animation de ces accueils doit permettre les meilleures conditions de sécurité des mineurs. Ces accueils doivent disposer d'un lieu permettant d'isoler les malades.** »

Les locaux à hébergement doivent également être déclarés (article R227-2) :

- « **Toute personne assurant la gestion de locaux hébergeant des mineurs accueillis dans le cadre de l'article R. 227-1 doit en faire préalablement la déclaration au représentant de l'Etat** dans le département de leur implantation. Cette déclaration comprend, notamment, des informations relatives à l'exploitant des locaux, aux locaux, et au public hébergé, fixées par arrêté conjoint du ministre chargé de la jeunesse, du ministre de l'intérieur et du ministre chargé de la santé. Les modalités de cette déclaration sont précisées par le même arrêté. »

Les locaux qui reçoivent des mineurs doivent donc être enregistrés et déclarés comme tels auprès des services de l'état (jeunesse et sports)

Les jeunes doivent être scrupuleusement encadrés et les effectifs de l'encadrement sont définis :

L'article R. 227-15.précise désormais :

- « - Sous réserve des dispositions de l'article R. 227-16, **l'effectif minimum des personnes exerçant des fonctions d'animation en séjours de vacances et en accueils de loisirs est fixé comme suit :**
- « 1° **Un animateur pour huit mineurs âgés de moins de six ans ;**
- « 2° **Un animateur pour douze mineurs âgés de six ans ou plus.** »

L'article R. 227-18. apporte la précision suivante :

- - **En séjour de vacances :**
- « 1° **L'effectif de l'encadrement ne peut être inférieur à deux personnes ;**

Qualité et nombre des membres de l'équipe d'encadrement font l'objet de dispositions arrêtées :

En ce qui concerne l'animation :

- « Art. R. 227-12. - **Les fonctions d'animation en séjours de vacances et en accueils de loisirs** sont exercées :

1° Par les titulaires du brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur ou d'un diplôme, titre ou certificat de qualification figurant sur une liste pouvant tenir compte de la durée de l'accueil, du nombre et de l'âge des mineurs. Cette liste est arrêtée par le ministre chargé de la jeunesse après avis du Conseil national de l'éducation populaire et de la jeunesse ;

2° Par les agents de la fonction publique dans le cadre de leurs missions et relevant des corps ou des cadres d'emploi dont la liste est fixée par arrêté conjoint du ministre chargé de la jeunesse et des ministres dont ils relèvent ;

« **3° Par les personnes qui, dans le cadre de la préparation du brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur ou de l'un des diplômes ou titres figurant sur la liste mentionnée au premier alinéa, effectuent un stage pratique ou une période de formation** ;

4° A titre subsidiaire, par des personnes autres que celles mentionnées aux alinéas précédents.

- « **Le nombre des personnes mentionnées aux 1° et 2° ne peut être inférieur à la moitié de l'effectif requis. Celui des personnes mentionnées au 4° ne peut être supérieur à 20 % dudit effectif, ou à une personne lorsque cet effectif est de trois ou quatre.** »

L'article R. 227-14 précise désormais les fonctions de direction des séjours de vacances et des accueils de loisirs (ci-après).

Direction des séjours :

Les conditions d'encadrement varient en fonction de la nature des séjours. Pour les séjours classiques, les dispositions générales s'appliquent pleinement. Mais pour les séjours spécifiques, des précisions intéressantes sont apportées et nous concernent tout particulièrement.

L'article R. 227-19 précise les conditions d'encadrement en fonction de la nature des séjours :

- « Art. R. 227-19. - I. - **En séjour spécifique :**

« 1° Une personne majeure est désignée par l'organisateur comme directeur du séjour ;

« 2° L'effectif de l'encadrement ne peut être inférieur à deux personnes, sauf dispositions contraires fixées par l'arrêté mentionné à l'article R. 227-1 ;

« 3° Les conditions de qualification et le taux de l'encadrement sont ceux prévus par les normes ou la réglementation relatives à l'activité principale du séjour.

Ces dispositions relatives au séjour spécifique sont essentielles car elles s'appliquent notamment aux clubs sportifs.

Autres dispositions en matière d'encadrement :

« II. - En séjour court :

- **« 1° Une personne majeure s'assure des conditions d'hygiène et de sécurité dans lesquelles l'hébergement se déroule ;**
- **« 2° L'effectif de l'encadrement ne peut être inférieur à deux personnes ;**
- **« 3° Les conditions de qualification et d'effectifs d'encadrement mentionnées aux articles R. 227-12, R. 227-14 et R. 227-15 ne sont pas requises sauf lorsque ces séjours représentent un élément accessoire d'un accueil sans hébergement mentionné au R. 227-1 et qu'ils s'adressent aux mêmes mineurs dans le cadre du même projet éducatif.**

• **« III. - En accueil de jeunes :**

- **« 1° Les conditions d'encadrement sont définies par convention entre l'organisateur et le représentant de l'Etat dans le département pour répondre aux besoins identifiés ;**
- **« 2° L'organisateur désigne un animateur qualifié comme référent de cet accueil ou, lorsque l'action se déroule sur plusieurs sites, un directeur qualifié qui coordonne l'action de référents locaux.**

Un élément essentiel : le projet éducatif

- **L'article R227-23 reprend le rôle du projet éducatif :**

Le projet éducatif mentionné au deuxième alinéa de l'article L. 227-4 est décrit dans un document élaboré par la personne physique ou morale organisant un des accueils mentionnés à l'article R. 227-1.

Ce document prend en compte, dans l'organisation de la vie collective et lors de la pratique des diverses activités, et notamment des activités physiques et sportives,

les besoins psychologiques et physiologiques des mineurs.

Lorsque l'organisateur accueille des mineurs valides et des mineurs atteints de troubles de la santé ou de handicaps, le projet éducatif prend en compte les spécificités de cet accueil.

Quelques rappels concernant l'encadrement :

- **Article R227-3 :** les organisateurs mentionnés à l'article R. 227-2 vérifient que **les personnes appelées, à quelque titre que ce soit, à prendre part à un accueil de mineurs n'ont pas fait l'objet d'une mesure administrative prise en application des articles L. 227-10 et L. 227-11.**
A cet effet, ils peuvent avoir accès au **fichier des personnes ayant fait l'objet d'une telle mesure**, qui est établi dans des conditions fixées par arrêté du ministre chargé de la jeunesse, pris après avis de la Commission nationale de l'informatique et des libertés.
- **Ces prescriptions peuvent sembler fastidieuses mais lorsque l'on s'y attarde, elles relèvent du bon sens et du principe de protection des mineurs. Comme toute organisation, c'est le montage du premier dossier qui est le plus délicat et les habitudes et « bons réflexes » viennent ensuite rapidement.**

Il est à noter que les procédures ont été simplifiées pour les séjours spécifiques : en effet, face au très grand nombre de séjours organisés dans le cadre des activités sportives, le ministère des sports, par la voix de son directeur, a procédé en 2007 aux assouplissements suivants :

« INSTRUCTION N°07-067JS :

OBJET: Réglementation des séjours spécifiques sportifs – modification du code de l'action sociale et des familles concernant les accueils de mineurs en dehors du domicile parental.

- **PJ : Vade-mecum sur la réglementation des séjours spécifiques sportifs**
- **Le processus de réflexion sur la réglementation des accueils de mineurs, avec ou sans hébergement des mineurs en dehors du cadre familial, entamé en 2003, a abouti à l'ordonnance du 1er septembre 2005 et à son décret d'application du 16 juillet 2006.**
- **Si ces textes viennent renforcer l'obligation de déclaration, les accueils devant être déclarés dès la première nuit, ils apportent un certain nombre d'adaptations pour les accueils dit « spécifiques ».**
- **Aux termes de l'arrêté du 1er août 2006, pris en application des textes sus-mentionnés, « les séjours organisés, pour leurs licenciés, par les fédérations sportives agréées, leurs organes déconcentrés et les clubs affiliés, dès lors que ces accueils entrent dans le cadre de leur objet » doivent être déclarés comme des séjours spécifiques sportifs.**

- **La catégorie des séjours spécifiques permet ainsi de sortir ces accueils du cadre général de la réglementation des accueils de mineurs et de mieux prendre en compte les spécificités du milieu sportif (diplômes permettant l'encadrement de ces séjours, modalités de déclaration...).**

La Directrice des sports
Dominique Laurent

Le tableau suivant présente donc les dispositions déclaratives propres aux séjours sportifs :

Organisation d'un séjour/Procédure classique (Organisation de séjours ponctuels)

| Nombre et âge des mineurs accueillis | Durée du séjour | Déclaration à la DDJS | Qualification de l'encadrement | Taux d'encadrement |
|--------------------------------------|----------------------|--|--|--|
| ≥ à 7 mineurs (âge ≥ 6 ans) | Dès la première nuit | Déclaration : OUI <u>1 - fiche de déclaration préalable (cerfa n°12757*01) : 2 mois</u> avant la date de départ <u>2 - fiche complémentaire (cerfa n°12762*01) : 8 jours</u> avant le départ (fiche adressée par la DDJS) | <u>Application de l'article L.212-1 du code du sport</u> <u>Direction du séjour :</u> Personne majeure désignée par l'organisateur (Réglementation fédérale) <u>Encadrement du séjour :</u> Diplôme d'Etat ou diplôme fédéral en cours de validité | <u>Minimum 2 personnes</u> Le taux d'encadrement est ensuite adapté par l'organisateur en fonction du nombre de mineurs, de leur âge, des conditions de séjour et des activités sportives pratiquées. |

Type d'hébergement : Locaux déclarés, auprès des DDJS, comme accueillant des mineurs (ERP type R ou O)

« Attention au cadre spécifique des séjours ! »

Par Sylvie TCHENG, Directrice des RIPE

« L'organisation d'un séjour est une tâche importante qui réclame méthodologie, sens des responsabilités et prudence de la part des organisateurs. A ce titre, il est essentiel de ne pas perdre de vue que **toute organisation de séjour de la part d'un club s'inscrit dans le cadre de la législation jeunesse et sports** »

qui régit les séjours de mineurs dès lors que ce séjour accueille au moins 7 mineurs et ceci dès la première nuit d'hébergement.

Pour les activités spécifiques, **les organisateurs doivent par conséquent respecter l'arrêté du 20 juin 2003 modifié par l'arrêté du 3 juin 2004** (fixant les modalités d'encadrement et les conditions d'organisation et de pratique de certaines activités physiques dans les centres de vacances et les centres de loisirs sans hébergement).

Les activités susceptibles de concerner les clubs organisateurs sont :

1. **la pratique de la nage en eau vive** mentionnée en annexe 4 : canoë kayak et disciplines associées.

*« La pratique du canoë et du kayak en centre de vacances ou en centre de loisirs est soumise aux dispositions ci-dessous mentionnées de l'arrêté du 4 mai 1995 relatif aux garanties de technique et de sécurité dans les établissements organisant la pratique ou l'enseignement de **la nage en eau vive**, du canoë, du kayak, du raft ainsi que de la navigation à l'aide de toute autre embarcation propulsée à la pagaie ainsi qu'aux dispositions suivantes. »*

Outre les conditions d'encadrement et d'effectifs très strictes, la pratique de la nage en eau vive en CVL (centre de vacances et de loisirs) est subordonnée à la production d'une attestation délivrée par un maître nageur sauveteur. Ce document doit attester de la capacité du pratiquant à se déplacer dans l'eau sans présenter de signe de panique sur un parcours de 20 mètres, avec passage sous une ligne d'eau, posée et non tendue. **Qui dit activité nautique dit donc « attestation » de nage.**

2. **la pratique de l'apnée** qui ne peut être réalisée au-delà de l'espace proche (maximum 6 mètres) en centres de vacances ou en centres de loisirs. **En CVL, pas d'apnée au-delà de 6 mètres !** (annexe 8 de l'arrêté)

3. **La baignade** dont les règles sont précisées dans l'arrêté et doivent être respectées. **La baignade est ainsi une activité à part entière.**

4. Et bien sûr, **la plongée en scaphandre** (annexe 8) !

Il y a lieu de respecter, dès lors que l'on organise des séjours, les prescriptions qui s'appliquent à toutes les activités pratiquées en centre de vacances et de loisirs. »

En résumé :

Quelques points fondamentaux lors de la préparation d'un séjour :

- . **se rapprocher de la direction départementale de la Jeunesse et des sports** (du siège social du club) pour le montage des dossiers et déclarer les séjours*
- . **constituer une bonne équipe d'encadrement** et respecter les **règles d'encadrement***
- . **rédigier un projet éducatif***
- . **choisir des locaux** (hébergement/activités) **adaptés***

. le cadre du « séjour spécifique » est celui qui s'adapte le plus souvent aux sorties des clubs (quelques jours, nombres d'enfants limités) et il convient d'en respecter les règles d'organisation.

Autre point d'importance, le matériel est bien sûr tout à fait essentiel dans la plongée en direction des jeunes.

6. Le matériel

- *La morphologie des jeunes leur interdit tout simplement l'utilisation du matériel adulte sans adaptation et nécessite des conditions spécifiques d'utilisation.*
- *Le Docteur Christine BONNAT a fouillé le sujet (extrait de : "La plongée sous-marine et les enfants", mémoire pour le Diplôme Interuniversitaire de Médecine Hyperbare et Subaquatique , 15 février 2000).*
- *La partie qui suit se penche donc sur le sujet en s'appuyant sur cette approche médicale et en passant en revue l'équipement du plongeur. Revenons dans le vif du sujet avec les bouteilles...*

BOUTEILLES

- *Les douze et quinze litres qui nous brisent le dos doivent bien sûr être totalement évacués avec les jeunes !*
- *Docteur BONNAT : « Les bouteilles seront de préférence légères et de petites tailles avec "back-pack" qui permet de mieux les porter et de les caler dans le dos. Elles ne doivent pas descendre plus bas que les fesses ». Le médecin propose le rapport âge/bouteille suivant :*

de 8 à 12 ans : contenance 4 litres, poids 7 kg ;

de 12 à 15 ans : contenance 10 litres, poids 13 kg ;

de 14 à 17 ans : contenance 12 litres, poids 18 kg.

Cette analyse est intéressante car elle permet de mettre des valeurs sur les âges. Elle donne une échelle âge/poids dont on peut s'inspirer (le matériel usuellement disponible rentre toutefois rarement dans une offre aussi fine des bouteilles). Mais attention aux morphologies qui peuvent varier selon les enfants et le poids de la bouteille doit bien sûr en tenir compte.

- *Concernant le back-pack auquel il est fait référence, il faut bien sûr considérer que, désormais, l'usage du gilet gonflable est totalement répandu*

chez les jeunes. Outil de confort et de sécurité, la « stab » est parfaitement compatible avec la plongée des jeunes. Il convient bien évidemment de s'assurer que le matériel est adapté à la taille de l'enfant et se fixe correctement sur la bouteille. Son utilisation doit être parfaitement encadrée.

- **Concernant le poids du matériel, le rapport âge/poids constitue une bonne référence et on peut également raisonner sur la base du rapport poids de l'enfant/charge à porter : chez l'adulte, ce rapport voisine souvent autour de 1/3 (le plongeur porte souvent plus de 20 kilos de matériel (bloc, gilet, plombs, couteau, ...)). Il est primordial de rester sur un rapport cohérent entre la charge portée et le poids de l'enfant.**
- **En tout état de cause, l'enfant ne doit pas porter de matériel lourd sur de longues distances et les charges importantes doivent au maximum n'être supportées que dans l'eau. Attention également aux chutes avec le bloc, ainsi que plus généralement à toute manipulation de matériel.**

DETENDEURS

- **Le Docteur BONNAT met en avant que le détendeur doit avoir si possible un réglage de la dépression d'aspiration, car chez l'enfant il est important que l'air arrive facilement. Les embouts des détendeurs sont parfois mal adaptés à l'anatomie de l'enfant et lui blessent les culs-de-sac labiaux ou les freins médians. L'embout en silicone sera préféré.**
- **En résumé, il convient de vérifier l'adaptation de l'embout et le poids du second étage.**
- **Il existe diverses tailles d'embout de détendeurs et ils doivent correspondre à la morphologie de l'enfant.**
- **Attention : s'il est important que l'air arrive facilement, l'expiration doit également se faire sans résistance. Le détendeur doit donc permettre d'inspirer et d'expirer sans difficulté.**

PALMES

- **« Elles seront légères, flottantes et bien adaptées. L'idéal est une palme chaussante qui adhère au pied et ne comprime pas les extrémités. Cependant, si cette solution est onéreuse pour le particulier car il faut envisager un changement fréquent de matériel, on peut alors envisager des palmes non chaussantes avec des fixe palmes ».**
- **Des palmes trop lourdes ou trop longues augmentent l'effort et peuvent être à l'origine de tendinites (cheville, genou)». Pas de commentaire, tout est dit !**
- **Le matériel doit permettre aux jeunes d'évoluer dans de bonnes conditions, de progresser et bien sûr ne pas être source de gênes. Pour le confort comme pour l'isothermie, le chausson est conseillé.**

MASQUE

- *Le spécialiste précise : « Il doit être adapté au visage : classiquement la largeur du masque doit être égale à la distance inter temporale, soit entre 10 et 13 cm. On fera le test classique du masque qui doit coller au visage en inspirant par le nez.*
- *Il doit avoir un « nez » séparé, facile à saisir pour réaliser correctement les manoeuvres d'équilibration des tympans.*
- *Il doit avoir une bride dédoublée à l'arrière permettant une meilleure tenue sur une petite tête.*
- *Un masque translucide est plus sécurisant, car il atténue l'effet de tunnel dû au manque de vision latérale. Son volume est indifférent».*
- *Donc, comme toujours, le masque doit être adapté à la taille et à la morphologie de l'enfant. Les sangles en néoprène sont également plus faciles à mettre et confortables. Attention également au système de réglage de la sangle qui présente chez certains fournisseurs des lacunes (fragilité ou réglage difficile).*

LE TUBA

- *Le docteur BONNAT met en avant l'embout du tuba qui doit être de petite taille, facile à tenir par l'enfant, ne doit pas blesser les gencives et les culs-de-sac labiaux. On préférera un embout en silicone ou en latex (attention aux allergies) plus souple que le caoutchouc noir.*
- *Le volume interne du tuba doit être adapté aux capacités pulmonaires, ce qui implique un diamètre et une longueur adéquats. Une étude de la littérature révèle que les volumes internes conseillés vont de 50 ml à 7 ans, à 100 ml à 12 ans pour le volume minimal, le calcul étant lié aux valeurs de la capacité vitale moyenne prédite.*

Sur la base de ces éléments et de façon pratique, on retiendra que l'embout du tuba doit être adapté à la morphologie de l'enfant et lui permettre de ventiler normalement. Un essoufflement anormal du jeune pourra traduire l'éventualité d'un tuba de trop faible section.

COMBINAISON

- *« Il est nécessaire d'avoir une combinaison enfant bien ajustée, épaisse, avec cagoule attenante protégeant bien la nuque pour l'isoler du froid. L'eau ne doit pas circuler entre la peau et la combinaison. Le gilet avec culotte incorporée est*

une solution intermédiaire à envisager seulement en région très chaude, car la déperdition calorifique est très importante au niveau des membres chez l'enfant. L'épaisseur ne devra pas être inférieure à 5 mm.

- **Les bottillons ou les chaussettes en néoprène sont indispensables** pour lutter contre le froid, les blessures des talons.
- **Les gants sont utiles.** On préférera des moufles car elles assurent une meilleure protection contre le froid et permettent de changer moins souvent de taille».
- *Donc, la combinaison doit être ajustée, le protéger efficacement contre le froid et les blessures de peau (coupures ou chocs), et permettre à l'enfant de bouger normalement. En piscine, le shorty est intéressant, tant pour lutter contre le froid que pour le travail de la ventilation (poumons ballast notamment).*
- **Le lestage doit être précis et également ajusté : le surlestage est totalement à proscrire. Le port du lest ne doit pas blesser le jeune.**

Une fois équipé correctement, le jeune peut être pris en charge efficacement : à condition bien sûr de se pencher sur les éléments essentiels de l'enseignement.

7. Pédagogie

- *Les contenus pédagogiques sont bien sûr définis dans les divers textes. Mais le retour d'expérience permet de cibler quelques points essentiels dans l'enseignement en direction des jeunes.*
- **La démarche pédagogique doit impérativement tenir compte d'éléments particuliers.** Ils sont aussi essentiels chez les autres publics mais prennent une importance fondamentale chez les jeunes plongeurs.
- **Il s'agit de :**
 1. **L'équilibrage des oreilles**
 2. **La maîtrise de la respiration et son approche**
 3. **L'évaluation du plongeur et la certification**
 4. **le contact avec les jeunes**
 5. **le plaisir et la plongée**

1. L'équilibrage des oreilles :

- Les oreilles souffrent énormément en plongée. Elles sont **très sollicitées** et soumises à rude épreuve.
- Pratiquées par les jeunes, **les manœuvres d'équilibrage sont encore plus délicates car l'explication en est difficile et la réalisation malaisée.**
- Il s'agit donc de l'un des freins majeurs à la pratique de la plongée qui peut mener s'il n'est pas pris en compte correctement à des incidents fréquents, répétés et parfois mener à l'abandon pur et simple de l'activité.

Il faut donc être attentif à la démarche utilisée pour présenter l'équilibrage des oreilles :

Il convient tout d'abord de présenter non pas une mais **plusieurs méthodes d'équilibration tympanique :**

Valsalva : cette technique est souvent prisée pour son efficacité... Mais elle peut parfois être brutale. Il y a donc lieu d'insister sur la modération dans l'expiration au cours de la manœuvre.

La déglutition : ça marche ! Beaucoup de jeunes « passent » leurs oreilles ainsi et c'est la méthode la plus douce.

La méthode « lowri » : on met les fosses nasales en surpression, comme pour Valsalva, mais au lieu de forcer, on avale. Et souvent, ça passe tout seul de façon très douce.

La béance tubaire volontaire : certains jeunes la pratiquent « instinctivement »...

- Il est absolument essentiel de **vérifier individuellement que chaque jeune maîtrise au moins une technique et de repérer les jeunes qui y arrivent mal.** Il convient d'introduire ensuite la **notion de gêne** (sensation désagréable au niveau de l'oreille qui persiste malgré la réalisation d'une manœuvre d'équilibration) : dès qu'il y a gêne, le moniteur doit être alerté.
- **Sous l'eau, la communication doit intégrer le passage des oreilles.** Le moniteur doit prévoir un signe correspondant (se pincer le nez par exemple). De même, les jeunes doivent pouvoir signaler une gêne à leur moniteur (signe « ça ne va pas », le doigt pointant l'oreille).
- **Face à une oreille qui ne passe pas, une légère remontée viendra diminuer les effets de la pression de façon à pouvoir refaire la manœuvre d'équilibrage.**
- **Si aucune manœuvre n'est efficace, la plongée doit être interrompue.**

- Pour rendre efficace la démarche, le moniteur et l'élève doivent être à **l'écoute de leurs propres sensations** (auditive : un manœuvre d'équilibrage en surface vient modifier la perception des sons ; visuelle : la descente interpelle quant à la nécessité de faire une manœuvre d'équilibrage ; sensorielle : la « poussée » sur les oreilles est un signe évident auquel il convient d'être attentif, la gêne étant le seuil à ne jamais dépasser).
- **L'équilibrage doit être développé et affiné sur un grand nombre de plongées** : les conditions de plongée peuvent être variables (froid, vent, état de forme du jeunes...), ce qui nécessite un **apprentissage de l'équilibrage sur le long terme**.

Cette démarche est essentielle : elle permet d'appréhender le passage des oreilles avec plus d'efficacité et de sérénité.

Autre point incontournable, la maîtrise de la ventilation doit également être abordée avec doigté.

2. La maîtrise de la respiration et son approche :

La maîtrise de la respiration s'exprime à travers **deux éléments, véritables « points phares » de l'apprentissage** :

- le vidage de masque
- et l'expiration contrôlée (qui mène à la prévention du placage de masque, à l'échange d'embout et à la remontée à 2)

Ces deux éléments sont centraux dans l'enseignement de la plongée et constituent souvent des obstacles sur lesquels les jeunes butent. Un apprentissage adapté permet d'aborder ces éléments avec plus de facilité.

- **le travail à petite profondeur (0,80 à 1,20 mètre, en fonction de la taille de l'enfant de sorte que ce dernier ait pied) permet de répéter et de maîtriser les exercices en toute sécurité, de mettre les jeunes en confiance. Voici quelques exercices permettant de développer un travail à petite profondeur :**

le « V » de la victoire (à genou dans l'eau, retirer masque et détendeur, les montrer à la surface puis les remettre),

le « tourniquet » (échange d'embout, simulé, bien sûr),

« l'épreuve » (se plaquer au fond, passer ses oreilles, retirer son masque puis son embout, les remettre, retirer son embout et revenir jusqu'à la surface en expirant),

le déplacement « en flèche »...

Bien d'autres **jeux ou exercices** trouvent leur place dans l'apprentissage là où les jeunes ont pieds : ce début en petit fond permet d'aborder de façon très progressive la plongée, de donner aux jeunes une maîtrise des gestes de base qui leur sera bien sûr essentielle par la suite.

- De façon générale, **c'est l'approche de la profondeur qui doit être adaptée** : il ya lieu de s'éloigner à ce niveau de la plongée des adultes pour mettre en œuvre une démarche très progressive.

3. L'évaluation du plongeur et la certification :

- **L'évaluation est primordiale** et passe par la construction de fiches pédagogiques avec des évaluations simples mais précises :
 - Début et fin d'activité : accueil, explication, rangement
 - Marquer le début de l'activité, donner les explications, clore la séance...
 - Donner des critères de réussite vérifiables par l'élève
 - L'enseignement individualisé est une règle absolue : il se met en place très facilement avec l'enseignement à faible profondeur

Il est essentiel d'inscrire sa démarche de façon claire à travers un référentiel de formation.

- La certification doit tenir compte de la maîtrise technique et surtout de la capacité du jeune à appliquer et s'approprier les règles de sécurité et de comportement propres à la discipline.
- **La compréhension des enjeux en terme de sécurité** (on pourra alors parler de « maturité ») est donc un point essentiel et doit s'évaluer par rapport à des critères objectifs :

Le jeune suit la palanquée
le jeune respecte les consignes de plongée (profondeur, déroulement de la plongée...)
le jeune répond de façon adéquate aux sollicitations du moniteur...

L'évaluation doit permettre de délivrer une certification conforme aux capacités de l'élève et sa « maturité » dans l'apprentissage de la discipline (sécurité, comportement collectif, maîtrise des gestes...).

4. Le contact avec les jeunes :

Il s'agit sans doute du **point le plus important**. Quelques principes généraux doivent être mis en avant :

1. Travailler avec les jeunes plongeurs nécessite d'abord **d'en avoir envie** (tous ne l'ont pas -c'est parfaitement respectable- et c'est une condition incontournable)
2. Les conditions de pratique doivent être mises en place de façon spécifique.

Mais, dans le rapport avec les jeunes, il convient de :

- Trouver le ton qui convient
- Rester dans son rôle d'éducateur sportif (essentiel)
- Délimiter clairement les responsabilités de chacun : la prise en charge par les clubs doit être précisément délimitée.

5. Le plaisir et la plongée :

C'est tellement évident... que parfois (souvent ?) on oublie l'essentiel.

Les jeunes viennent plonger pour jouer, se rencontrer, se construire en y prenant du plaisir. Les techniciens ou spécialistes de telle ou telle discipline font souvent passer leur passion par-dessus cette réalité.

La plongée est un loisir et l'activité en direction des jeunes doit respecter ce principe.

Les encadrants doivent être conscients de leur rôle dans ce processus de fidélisation des jeunes.

Développer la pratique des jeunes est une démarche volontaire qui s'inscrit dans un cadre relationnel mettant les clubs en contact avec divers partenaires. Ces relations sont essentielles.

8. Les partenaires

*L'organisateur d'activité en direction des jeunes est **nécessairement en relation avec divers partenaires** dont il doit connaître le rôle et les fonctions :*

- *Le ministère de la santé et des sports et ses organes déconcentrés*
- *Les collectivités territoriales*
- *Les clubs de plongée professionnels et les organismes de séjours*

Le ministère de la santé et des sports, avec ses organes déconcentrés, est l'administration de tutelle de notre activité.

- *La partie sportive est directement concernée lors de la mise en œuvre de l'activité en elle-même et la division jeunesse gère toutes les organisations de séjours en direction des mineurs.*

*Ce sont donc ces deux aspects qu'il faut combiner lors de la mise en œuvre d'actions en direction des jeunes et **il est important de se soumettre à toutes les obligations déclaratives.** Les évolutions en matière de réglementation peuvent également bien sûr y être trouvées.*

La Direction de la jeunesse est chargée des contrôles des séjours.

L'échelon de référence pour l'organisateur est le département (Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports).

Lors de la mise en œuvre des actions, contacter la D.D.J.S. est impératif.

Les collectivités territoriales :

- *Ce sont :*

Les villes et communautés de communes, d'agglomération ou urbaines : elles ont des attributions particulières, mettent en place des actions en direction des jeunes et peuvent être intéressés par les projets. Les collectivités peuvent être des partenaires financiers des clubs dès lors que leurs activités touchent les jeunes.

Les conseils généraux (départements) ont des compétences particulières en matière d'action sociale : là aussi, des financements peuvent y être trouvés.

Les compétences des régions (conseils régionaux) sont beaucoup plus liées à l'aménagement du territoire mais elles peuvent aussi parfois se révéler de bons partenaires lorsque les projets tombent dans le cadre de leur politique (formation professionnelle par exemple).

Saisir les collectivités doit se faire à l'aide de **dossiers clairs et synthétiques** qui doivent être le reflet du sérieux des projets :

- . *présentation de l'organisateur,*
- . *pièces attestant de sa qualité,*
- . *description de son projet,*
- . *projet éducatif de la structure,*
- . *projet pédagogique de l'action,*
- . *mise en œuvre et moyens développés,*
- . *qualification de l'encadrement,*
- . *coût et budget prévisionnel et répartition des charges avec la participation demandée : en général, l'opération doit être financée au moins à 50% sur ces propres recettes)*

- *Les clubs de plongée professionnels et les organismes de séjours :*

Ils doivent bien sûr être qualifiés et motivés pour l'encadrement des jeunes.

L'organisateur doit donc vérifier la qualité des intervenants (diplômes), de la structure (déclaration d'établissement) et de l'hébergement (agrément).

Lors des contrôles des D.D.J.S., la qualité des intervenants est systématiquement vérifiée et la jurisprudence montre, en cas d'accidents, des condamnations fréquentes des organisateurs de séjours pour non vérification des titres et diplômes.

Cet aspect des choses garantit le bon déroulement des séjours et des activités : c'est sous cet aspect qu'il convient d'aborder cette partie administrative des activités en direction des jeunes.

S'adresser aux jeunes, c'est aussi s'appuyer sur des thèmes qui dépassent largement la simple technique. Et la FFESSM est un véritable vivier d'activités pour les jeunes.

9. Développer l'activité et les thèmes

La FFESSM propose donc une gamme d'activités tout à fait élargie et largement susceptible de séduire encore plus et les jeunes, les clubs et les partenaires des actions engagées.

Originales, enrichissantes et fortes, les activités de la FFESSM constituent un atout considérable pour inciter les jeunes à venir nous rejoindre.

La plongée est une formidable occasion de découvrir le monde, de pratiquer un sport et même « des » sports, de se faire des amis, de se cultiver... Bref, il y a là tout pour « s'enrichir » et en faire profiter les enfants et les adolescents.

La plongée est en fait une formidable école de vie.

Voici une présentation de ces activités et leur description par les commissions concernées.

La plongée, un atout pour les jeunes

La plongée à la portée des jeunes

| sports / loisirs | initiatives | formation | image | bio |
|--------------------|-------------|--|--------|--|
| Hockey | | | | La bio pour les jeunes.... |
| NAP | Séjours | Plongée scaphandre cursus "jeunes plongeurs" | Photos | |
| Rando sub et apnée | Voyages | | Vidéos | Le monde maritime |
| Tir sur cible | Souvenirs | Rando sub | | écoplongée |
| NEV | écotourisme | | | <i>"Toi aussi, deviens un écoplongeur"</i> |
| | | | | |

L'offre plongée jeune est **multiple** et se décline sur l'ensemble des rubriques présentées ci-dessus : **sport**, **voyage** (les jeunes découvrent le monde en plongeant !), **la formation** déjà développée et bien sûr, **l'image** (très important car un axe fort pour les jeunes), la **bio** (totalement incontournable, adaptée aux jeunes et **avec un lien fort avec l'audiovisuel**)

Le **développement durable** est désormais une composante importante des activités fédérales, totalement incluse dans l'ensemble de nos pratiques.

Voici en présentation les activités fédérales ouvertes aux jeunes :

Hockey sub

| |
|--|
| Un sport étonnant Une discipline très complète Un sport très encadré Une approche par le jeu Une discipline très répandue |
|--|

Un sport étonnant

C'est à Montauban, en 1968, que le Hockey Subaquatique apparaît pour la première fois en France et fait même école dans quelques pays européens (Hollande, Belgique). Le premier championnat de France a été organisé à Reims en 1982 et marque le véritable début de la discipline dans notre pays.

D'un jeu primitif (peu de passes, beaucoup de contacts), le Hockey Subaquatique a vu son niveau technique progresser régulièrement et même de façon accélérée au début des années quatre-vingt-dix avec l'organisation tous les deux ans du championnat du Monde.

Physique, technique : une discipline très complète

Cette compétition majeure a incontestablement poussé toutes les nations pratiquantes à rivaliser d'ingéniosité et d'entraînement pour conquérir le titre suprême.

En France, le niveau de jeu est maintenant au premier rang mondial puisque l'équipe de France masculine a remporté le championnat du Monde (San-José USA) en 1998 et le championnat d'Europe en 2003. En 2005 l'équipe de France Féminine a remporté le titre de championne d'Europe et les hommes ont terminé second.

Un sport très cadré

Le Hockey Subaquatique se pratique en apnée sur le fond d'une piscine entre 2 et 4 mètres de profondeur. Chacune des équipes est constituée de six joueurs dans l'eau et de quatre remplaçants. Le jeu consiste à faire progresser, à l'aide d'une crosse, un palet (env. 1,3 kg) dans le but de l'équipe adverse.

Un match se déroule en deux mi-temps de 15 minutes et est contrôlé par trois arbitres (deux dans l'eau et un sur le bord du bassin). Les arbitres aquatiques, en apnée, signalent les fautes, au moyen d'un code gestuel, à l'arbitre principal qui interrompt le jeu au moyen d'un signal sonore audible en surface et sous l'eau.

Les dimensions du terrain sont de 20 à 25 mètres pour la longueur et de 12 à 15 mètres pour la largeur.

A chaque engagement, le palet est placé au centre de la zone de jeu et, à partir du mur, dans chaque camp, les joueurs s'élancent au signal de l'arbitre.

Matériel

Le joueur de Hockey Subaquatique se contente d'un équipement minimal qui se compose :

- D'un masque (avec glace de sécurité)
- D'un tuba
- D'une crosse (faite d'un matériau flottant)
- De palmes
- D'un gant protecteur (porté sur la main qui joue)
- D'un bonnet comportant des protège-oreilles (type water-polo)

Une approche par le jeu

Les jeux subaquatiques auprès des publics jeunes permettent une nouvelle approche de l'eau, non plus par la surface, mais par le volume.

Ainsi, par ces jeux mis en place au cours de séance pédagogiques, les jeunes nageurs apprennent à être à l'aise dans toutes les situations et découvrent que nager ne se réduit pas à l'acquisition de techniques codifiées.

Aucun objectif de temps ou de distance en apnée, le jeu reste le moteur de la découverte de l'espace subaquatique.

Une discipline répandue

De nombreux clubs existent. Pour les trouver, il suffit d'aller sur le site de la FFESSM et de cliquer sur la rubrique hockey subaquatique....

Le mot du Président de la commission nationale :

La nage avec palmes

| |
|--|
| Glisse, vitesse, sensation ! Age de pratique : dès 11 ans En compétition ... |
|--|

... ou en loisirs : une formidable activité pour les jeunes
Eco-nageur
Les compétiteurs français reconnus

Glisse – Vitesse - Sensation

La Nage Avec Palmes est un sport de glisse spectaculaire qui rappelle le mouvement de propulsion du dauphin.

Grâce à l'utilisation de la monopalme, voile en matériau composite, le nageur peut atteindre des vitesses surprenantes de 12 à 14 Km/H.

C'est un sport en pleine expansion.

D'une manière strictement règlementaire, on entend par Nage Avec Palmes, la progression sur ou sous l'eau d'un nageur avec palmes n'utilisant que sa force musculaire.

La Nage Avec Palmes, créée au sein de la F.F.E.S.S.M. (Fédération Française de l'Etudes des Sports Sous-Marins) en 1962, est reconnue par le Comité International Olympique depuis 1986.

La discipline connaît un fort engouement auprès d'un large public. Elle peut être pratiquée à tous les niveaux (départemental, régional, national et international).

Elle s'adresse à tous les âges de 7 à 99 ans en plusieurs catégories :

Poussins (11 ans et moins),

Benjamins (12/13 ans),

Minimes (14/15 ans),

Cadets (16/17 ans),

Espoirs (18/19 ans),

Seniors (20 à 34 ans),

Vétérans (35 ans et plus)

En compétition la Nage Avec Palmes se pratique en piscine (en surface ou en immersion) et en milieu naturel (mer, rivière, lac).

En piscine les distances de surface vont du 50m au 1500m, en immersion (scaphandre) on retrouve le 100, 400 et 800 et pour l'apnée le 50m.

En milieu naturel les distances reconnues en compétition sont le 6km le 20km au niveau international on retrouve le 4 x 3km. Pour promouvoir la discipline nous pouvons retrouver des distances de 2 km à 15 km en rencontre régional ou bien départemental.

D'autres activités au sein de la commission se développent également, le Fit-palmes ou encore, plus ludiques; les randopalmes et le palmathlon.

La Nage Avec Palmes se pratique dans tous les clubs affiliés à la F.F.E.S.S.M..

Certains, plus spécialisés dans la pratique de cette discipline, possèdent une école de Nage Avec Palmes pour enfants, une équipe de compétition et souvent une section dite de loisir. Ces clubs sont répartis sur l'ensemble du territoire Français.

La nage avec palmes est un sport complet qui permet aux enfants comme aux adultes de s'épanouir et de profiter pleinement des joies du milieu aquatique.

La Nage Avec Palmes en quelques chiffres :

18 Millions de Français pratiquent une activité aquatique (CREDOC 1995)

150 000 Licenciés à la FFESSM dont plus de 1200 prenant part à une compétition de Nage Avec Palmes.

14sec16 Records du monde du 50m apnée

4m/sec Vitesse atteinte par les meilleurs sprinteurs mondiaux

Aspects Compétitifs

Nous avons la chance d'avoir en France des champions de classe International.

Par le biais de nos structures clubs et de nos cadres techniques passant des diplômes fédéraux ou d'état nous avons pu voir naître tout au long des années des générations de nageurs pouvant rivaliser au plus au niveau.

Les derniers en date :

Marine Grosjean et Raphael Smolin-Froissart Champion du Monde 2007 sur 6km

Thomas Muia Champion d'Europe Junior 2009 sur 6km

Coraline Aze Championne d'Europe Junior 2009 sur 1500sf

Camille Heitz, Championne d'Europe Sénior 2008 sur 100 Immersion, une des meilleures sprinteuses mondiales détient le record d'Europe de la distance 100m.

Elle a dernièrement participé au World Games 2009 à Kaoshiung (Jeux Olympique de la Nage Avec Palmes) où elle s'est classé 3^{ème} au 100sf.

Erwen Morice quand à lui fait partie de l'élite mondiale. Il pratique la nage avec palmes de puis plus de 15ans, il est un exemple de longévité dans notre sport.

Le mot du Président de la commission nationale :

En attente

Rando sub et apnée

La mer à portée de palmes
Pas d'âge minimum pour la découverte !
La découverte, puis l'autonomie en randonnée
Un niveau 1 apnée ouvert à tous
Eco-randonneur

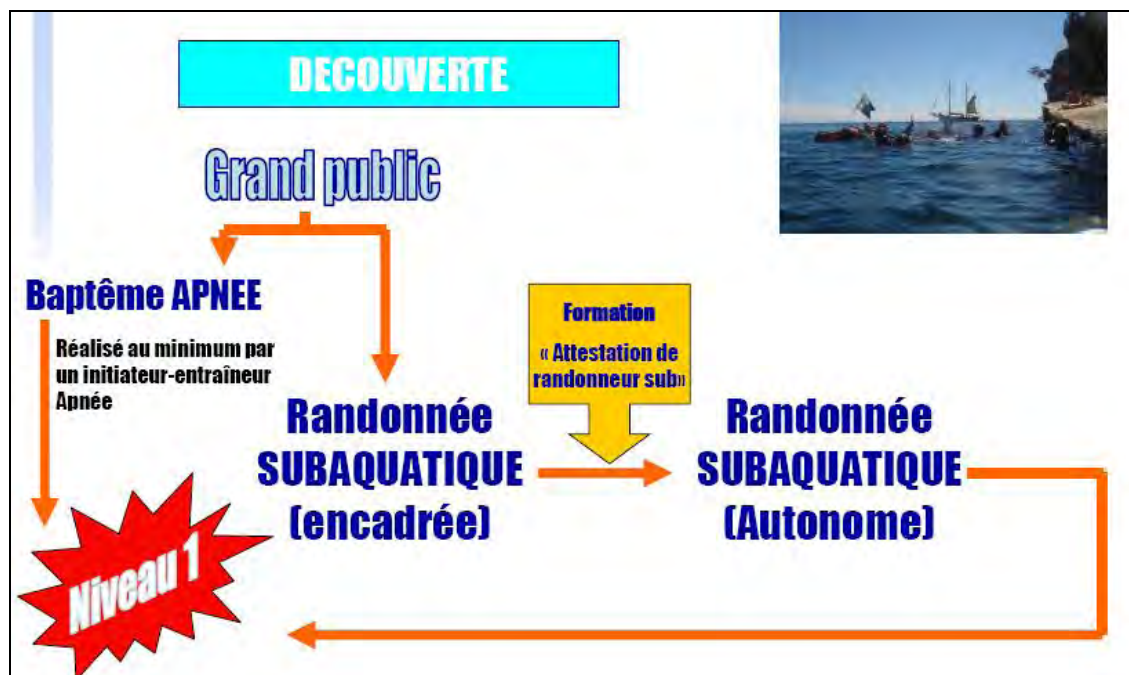
La randonnée subaquatique : pour démarrer sans contrainte

La randonnée subaquatique : une excellente idée pour un premier contact avec le monde du silence.

La randonnée subaquatique se pratique sans contrainte d'âge et de matériel puisqu'elle a pour vocation d'ouvrir le plus grand nombre à notre discipline.

Elle permet à un guide de randonnée d'emmener jusqu'à 8 randonneurs pour une découverte de la mer : pas d'âge minimum, une évolution proche de la surface, un vêtement néoprène conseillé, tout est prévu pour des premières découvertes « tout confort ».

La randonnée subaquatique constitue « la » voie royale pour amener les jeunes vers la mer et est une fabuleuse porte d'entrée pour l'ensemble des autres activités subaquatiques.



La « découverte » est prévue pour accueillir le plus grand nombre...

DECOUVERTE

Randonnée subaquatique (encadrée)

Aucune condition d'accès, ouvert à tout public



3 objectifs :

- Faire découvrir l'environnement subaquatique (faire naître l'intérêt)
- Sensibiliser à l'utilisation des PMT et à la pratique de l'apnée.
- Faire découvrir la FFESSM.

Conditions de pratique

- Huit personnes sont préconisées.
- Évolution proche de la surface.
- Vêtement néoprène conseillé.
- Lestage déconseillé.
- Obligatoirement avec un guide de randonnée.

Au minimum initiateur: Apnée, PSM, Technique.


... et peut ensuite se pratiquer de façon autonome.

DECOUVERTE

Randonnée subaquatique (autonome)

« Attestation de randonneur sub »

Le passage de l'attestation de randonneur sub n'est pas une formation qui sanctionne un niveau mais une information (pas d'examen !!!)



3 objectifs :

- apporter les éléments de culture nécessaires à la bonne compréhension de l'environnement subaquatique et à la sensibilisation de la protection et de la préservation du milieu vivant
- D'apporter la base des éléments de sécurité et de confort nécessaires à l'utilisation autonome des PMT en milieu naturel.
- De donner les moyens de se repérer dans l'organisation de la FFESSM et de participer à ses différentes activités.

Conditions de pratique

EN AUTONOMIE (Sous la surveillance du RESPONSABLE TECHNIQUE RANDONNÉE) :

- Attestation de randonneur subaquatique
- Le binôme est préconisé.
- Évolution proche de la surface.
- Vêtement néoprène conseillé.
- Lestage déconseillé.
- Licence

Les cursus fédéraux s'ouvrent largement aux jeunes : ainsi, pour le niveau 1 apnée, il n'y a pas de limite d'âge.

A partir de 16 ans, les jeunes peuvent intégrer le niveau 2 : les différentes formations et qualifications en apnée sont à découvrir sur le site de la fédération.

Une pratique respectueuse de l'environnement :

Pratiqué en milieu naturel, la nage avec palmes se veut respectueuse de l'environnement :

- . le randonneur est un observateur du milieu aquatique : il ne touche ni ne ramasse rien
- . il veille à ce que sa pratique n'ait pas d'impact sur l'environnement : il ramène ses déchets (bouteilles vides, emballages...)
- . il n'utilise que des produits biodégradables s'il est en contact avec la mer
- . il respecte les sites et les espèces protégés
- . il s'informe des dispositions locales liées aux sites qu'il fréquente.

Le mot du Président de la commission nationale :

La randonnée subaquatique offre plusieurs aspects éducatifs aux enfants qui peuvent se décliner selon deux axes

- **Environnemental**

La randonnée est un excellent et très simple moyen de faire découvrir l'environnement subaquatique proche de la surface et ce, de manière ludique.

Elle permet d'apporter les éléments de culture nécessaires à la bonne compréhension de l'environnement subaquatique et à la sensibilisation à la protection et à la préservation du milieu vivant.

L'idée est que si les enfants prennent du plaisir en mer, ils pourront aimer ce milieu et avoir envie de le protéger, surtout s'ils ont pu comprendre la fragilité de ce dernier et comment agir quotidiennement pour limiter leur impact écologique sur l'environnement en général.

- **Sportif**

La sensibilisation à l'utilisation des Palmes, du Masque Tuba (PMT) et à la pratique de l'apnée sont une bonne manière d'apporter les bases des éléments de sécurité et de confort nécessaires à une pratique en milieu aquatique, c'est le plus simple moyen d'accéder à la troisième dimension, de favoriser la coordination et le développement tout en douceur et en harmonie d'une jeune musculature. De plus la simplicité de pratique permet l'acquisition ludique des bases de l'aquaticité et ne peut qu'ouvrir les enfants et faciliter l'accès aux autres disciplines de la FFESSM, plongée, hockey, NAP,

...

Maestracci Antoine, Pdt Apnée Nationale



Le tir sur cible subaquatique

Une pratique complète
 Une discipline accessible dès 8 ans
 Un cadre très sécurisé pour un sport « total »
 Pratiquer

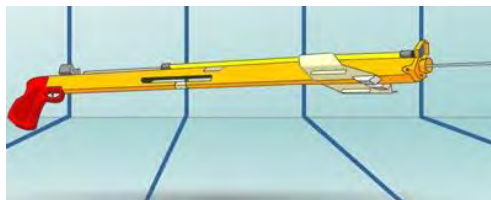
Une pratique complète

Le tir sur cible est une activité sportive individuelle se déroulant en apnée.

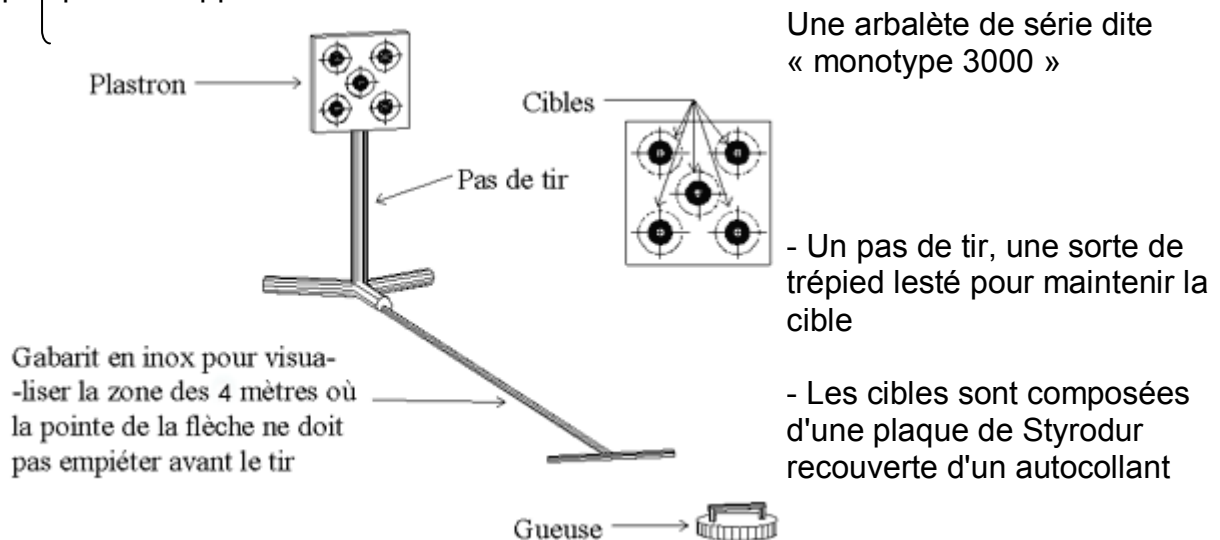
L'histoire :

Le tir subaquatique est apparu en France il y a près de 30 ans et fédérée en 1990, cette discipline était alors réservée uniquement aux séniors. A l'époque, les tirs étaient effectués verticalement à partir de la surface vers le fond, à des profondeurs de 10 à 15 mètres. Ce sont les chasseurs sous-marins qui ont développé cette discipline qui leur servait d'entraînement d'hiver. Elle est maintenant une discipline à part entière des sports subaquatiques et attire de plus en plus de personnes issues d'horizons divers.

Le matériel :



- Palmes, masque et tuba adaptés à votre morphologie.
- Arbalète (taille idéale : 100 à 110 cm) munie d'une flèche sans ardillon de diamètre maximum 6,5 mm, et reliée obligatoirement par un fil à l'arbalète. L'arbalète peut être ou quipée d'accessoires personnels tels que viseur, stabilisateur... Mais elle ne peut pas prendre appui sur le sol.



comportant 5 visuels (petites cibles).

- Une gueuse en plomb sert au tireur pour se maintenir dans le fond de la piscine pendant les tirs.

Une discipline accessible dès 8 ans

En compétition, cette discipline peut se pratiquer au niveau fédéral dès 12 ans.

| | |
|---|----------------|
| MINIMES (garçon/fille) épreuve de précision uniquement | 12 – 13 ans |
| CADETS (garçon/fille) retour surface possible | 14-15 ans |
| JUNIORS (garçon/fille) retour surface possible | 16-17 ans |
| SENIORS (homme/femme) | de 18 à 49 ans |
| VETERANS (homme/femme) | 50 ans et plus |

- De 12 à 18 ans, le tir se fait à 3 m. (de la pointe de la flèche à la cible).
- Au-delà de 18 ans, le tir se fait à 4 m.

Les épreuves :

Le tir sur cible comporte 3 types d'épreuves individuelles

Le tir de précision : Le tireur doit effectuer en apnée, une série de 10 tirs, sur une cible immergée. Une distance de 4 mètres est à respecter entre la pointe de la flèche et le plastron. Si cette limite est dépassée, le tireur est pénalisé. Le temps réglementaire pour cette épreuve est de 10 minutes : il est suffisant à la récupération en surface et au réarmement de l'arbalète après chaque tir. Si le temps d'un tireur excède cette durée, il se verra retirer un tir. Les points sont calculés en additionnant le total des impacts et en retranchant les pénalités.

Cette épreuve demande une bonne aisance sous l'eau et une grande concentration, pour être régulier et précis jusqu'au 10ème tir.

Le biathlon : C'est l'association d'un parcours chronométré en apnée et de tir sur cible. Le départ est donné derrière une ligne d'eau située à 15 m de la cible immergée. La personne parcourt en apnée cette distance, puis après s'être arrêtée à la gueuse pour se stabiliser, elle effectue son tir le plus précisément possible. Après avoir récupéré sa flèche en touchant la cible, elle retourne, toujours en apnée derrière la ligne d'eau de départ. Après avoir repris sa respiration et rechargé son arbalète le nageur repart pour effectuer ce parcours une 2ème et une 3ème fois.

L'épreuve est chronométrée sans interruption. Le calcul du résultat est donné en fonction du temps et de la qualité des tirs.

Cette épreuve nécessite une bonne condition physique, un entraînement régulier en apnée pour pouvoir effectuer les 3 parcours sous marin en restant suffisamment concentré pour chaque tir.

Le super biathlon : C'est l'association d'un parcours chronométré en apnée et d'un contrat cible. Le départ est donné derrière une ligne d'eau située à 10 mètres de la cible immergée. La personne parcourt en apnée cette distance, puis après s'être arrêtée à la gueuse pour se stabiliser, elle effectue son tir le plus rapidement possible. Après avoir récupéré sa flèche en touchant la cible, elle retourne, toujours en apnée derrière la ligne d'eau de départ. Après avoir repris sa respiration et rechargé son arbalète, le nageur repart pour effectuer ce même parcours encore 4 fois. Pour valider son temps le tireur doit avoir mis 3 tirs sur les 5 effectués, au moins dans la zone des

475pts (grande zone noire). Dans cette épreuve le tir en lui-même ne nécessite pas une visée précise, mais juste un cadrage (tir réflexe) pour réussir le contrat, c'est donc sur la vitesse que la différence se fera.

Le Combiné : Le combiné n'est pas une épreuve, mais un classement représentatif de l'ensemble des épreuves individuelles (Précision, Biathlon, Super Biathlon).

C'est à partir de celui-ci que sont classés tous les meilleurs tireurs français en vue de leur qualification au championnat de France.

Le tir sur cible comporte 1 épreuve par équipe

Le relais : Le relais subaquatique est une épreuve par équipe constitué de 4 compétiteurs qui se relaient sur un parcours chronométré type super biathlon avec un contrat cible à effectuer. La ligne de départ est située à 15 mètres de la cible, chaque compétiteur doit exécuter 2 tirs non consécutifs sur cette cible. Le contrat est rempli quand l'équipe a réalisé 8 impacts, (soit 2 impacts par visuel) dans un temps maximal de 10 minutes.

Cette épreuve nécessite une bonne coordination de tous les athlètes pour effectuer le contrat cible en un minimum de temps.

Un cadre très sécurisé

La mise en place d'un matériel sécurisé a permis l'initiation au tir sur cible subaquatique dès 8 ans, aussi bien lors d'animations fédérales (RIPE, REVA, Aquaraid) que lors d'activités au sein de l'Education Nationale (Gespac'quatiques à Châteaubriant) ou lors d'initiations dans des clubs n'ayant pas encore développé cette activité.

Ce matériel se compose d'une arbalète équipée de sandows longs à portée limitée, d'une flèche non perforante (terminée par une petite massue en caoutchouc) et d'un pas de tir équipé d'une cible basculante et non pas de plastron comme habituellement.

A la fin de l'initiation, le jeune tireur reçoit un certificat de baptême en TSC.

Les clubs devenant de plus en plus demandeurs, il nous fallait développer un « outil » permettant d'ouvrir rapidement une section pour les jeunes, à partir du moment où le club avait un encadrant fédéral en TSC, en utilisant un matériel validé par la Commission Nationale. Cet outil, c'est **le pack découverte** (voir photo) dont le but est de permettre l'accès au tir sur cible subaquatique dès 8 ans dans les clubs fédéraux grâce à du matériel spécialement adapté aux initiations et que chaque club peut maintenant acquérir auprès de la commission. La mise en place de ce pack et la formation de cadres impliqués dans l'initiation devrait amener le TSC à intégrer les structures de sport scolaire comme l'UNSS.

Permettre le développement du TSC au sein des clubs et surtout faciliter l'accès des jeunes à ce sport permettra à cette commission sportive une détection précoce des futurs compétiteurs de haut niveau, détection prolongée lors de stages spécifiques pour les 14 – 18 ans. La fidélisation des jeunes, entre leur début à 8 ans et leur 1^{ère} compétition à 12 ans devant être assurée par l'accès à des niveaux de compétences successifs, sur le modèle de la commission technique (niveaux de bronze, argent et or pour les plus

jeunes), c'est l'un des grands axes de réflexion pour 2010 autour de ce que nous appelons « le projet jeune ».

Le mot du président :

« depuis la nuit des temps, l'Homme, poussé par son instinct, a été habité par l'idée de lancer des objets, qu'il s'agisse de se défendre, d'attaquer ou encore de jouer. Ce comportement est si naturel que très jeune, l'enfant en use dans de nombreuses circonstances, afin d'attirer l'attention par exemple.

Au fil de l'Histoire, l'Homme s'est exonéré du lancer à mains nues en développant peu à peu divers auxiliaires afin d'améliorer la propulsion. Lentement, l'arc a laissé place à l'arbalète, dont le principe est à la base des arbalètes utilisées actuellement en TSC.

Aujourd'hui, grâce à la volonté de nos cadres, aux orientations politiques de la FFESSM, mais surtout au dévouement, à l'ingéniosité et à la pugnacité de quelques bénévoles, le TSC touche enfin le jeune public et les premiers résultats laissent augurer un essor prometteur. En effet, la mise en place d'outils spécifiques permet d'ores et déjà de réaliser une multitude d'initiations aux 4 coins de l'hexagone, incitant de plus en plus de jeunes à nous rejoindre.

Pour nos encadrants, quel plaisir de voir les enfants trépigner d'impatience en attendant leur tour. Chaque tir est source de plaisir et les sensations sont nombreuses dans le cadre sécurisé de la découverte. La capacité d'adaptation des débutants au milieu aquatique est souvent surprenante et la familiarisation au maniement de l'arbalète très rapide grâce aux consignes données par les encadrants.

Cet enthousiasme est une réelle récompense face aux nombreuses démarches qu'il a fallu, non sans embûches, concrétiser ces dernières années. Fort heureusement, ce travail de longue haleine s'avère un véritable succès.

Nous sommes tous impatients de convaincre de nombreux jeunes, futurs « fines flèches », de nous rejoindre dans cette discipline sportive à la fois exigeante et ludique qui permet au jeune de découvrir et de développer son aisance sous l'eau, tant dans le déplacement (palmage, aquacité) que dans le domaine de l'apnée. Il lui faudra aussi développer des compétences de tir pur, concentration, position, visée, sans parler de sa capacité à bricoler, une arbalète ayant parfois besoin de petits ajustements... ».

Yver Jean Gilles

Pdt Commission Tir sur Cible Nationale

Pratiquer

De nombreux clubs pratiquent maintenant le tir sur cible subaquatique, car il est présent dans presque tous les comités régionaux et inter-régionaux. Pour trouver le club le plus près

de chez vous, rendez-vous sur le site fédéral, à l'adresse suivante :
http://www.ffessm.fr/rechercheclub/trouver_un_club.asp

Bien évidemment, si vous souhaitez développer cette activité au sein de votre club, n'hésitez pas à demander à un club proche de chez de venir faire une initiation. Vos licenciés découvriront alors la discipline avec du matériel spécialement adapté à la découverte et encadrés par des gens formés à ces initiations.

Serge Zerrouki
Chargé de mission « tir enfant »
Commission Nationale TSC

La nage en eaux vives

Un sport de glisse
Dès l'âge de 8 ans
Une pratique très encadrée
Que des sensations !
Eco-nageur
De nombreux clubs

La glisse

La Nage en Eau Vive consiste à descendre les torrents et rivières à la nage, équipé de palmes, d'une combinaison néoprène, d'un casque, d'un gilet et d'un flotteur. Sport de glisse à part entière, la Nage en Eau Vive est en lien très étroit avec la nature. Les descentes de torrents offrent des paysages grandioses uniquement visibles par la voie de l'eau. La Nage en Eau Vive permet à chacun d'acquérir une grande maîtrise physique et mentale. Elle est source d'éveil mais également une formidable école d'humilité et de respect.

Age de pratique :

Ce sport peut être pratiqué dès l'âge de 8 ans sur des bassins artificiels d'eau vive ou dans des piscines à vagues. Elle organise des compétitions, critères Régionaux, Nationaux de descente et slalom ainsi que les championnats de France. Les « Jeunes » ont trouvé leur place au milieu des adultes par la création de brevets spécifiques et l'aménagement de compétitions. Des rassemblements de nageurs sont, également, organisés

Un matériel adapté et une pratique très encadrée

Le nageur est équipé :

- . d'une combinaison isothermique, renforcée aux genoux et aux tibias.
- . de chaussons et de gants en néoprène qui le protègent du froid.
- . de palmes : généralement tenues avec des fixes palmes, elles pourront être de tailles et de matériaux différents.
- . d'un flotteur, conçu de manière à protéger le nageur tout en restant très maniable.

Pour toutes les descentes, le gilet de sauvetage spécial nage en eau vive et conforme au Norme C.E. est obligatoire.

Pour la protection de la tête il convient d'utiliser un casque bien adapté et conforme aux Norme C.E.

Les torrents sont classés par ordre de difficultés sur une échelle de I à VI.

Il est impératif de ne jamais nager seul et il est recommandé les premières fois de se faire assister d'un moniteur fédéral en s'inscrivant au sein d'un club. La nage en eau vive peut être pratiquée par toute personne en bonne condition physique et sachant nager. Trop d'images présentant des descentes en condition extrême ont contribué à faire croire que ce sport était réservé à une élite. Comme pour le ski il convient d'adapter les difficultés à son niveau technique et à ses capacités physiques.

Attention : sensation fortes !

L'eau vive est un vrai sport à sensation : imaginez-vous glissant à la surface de l'eau, en toute sécurité, dans un torrent... Ce sport se pratique en loisirs ou en compétition mais nécessite un apprentissage sérieux que dispensent les moniteurs FFESSM.

L'eau vive se décline sous plusieurs formes :

Les Loisirs : Découverte (club, inter-club), Rassemblement, Orientation en Eau Vive.

Les Formations : Technique - Pédagogique.

Les Compétitions : Descente, Slalom, Free Style, Rapid-Racing, Raid, Orientation en Eau Vive

Eco-nageurs :

Très souvent issu de la plongée ou de la nage avec palmes, poussé par un certain goût pour l'aventure, le nageur en eau vive a toujours un profond respect pour la nature. Lorsqu'il descend un torrent bordé de grands sapins, il se sent davantage partenaire de la nature plutôt que simple utilisateur. Les pratiquants sont animés d'un profond esprit de solidarité et prennent beaucoup de plaisir à transmettre leur passion à de nouveaux nageurs.

Quelques règles pour être un éco-nageur :

- . ne rien jeter (bouteilles, papiers...)
- . être un spectateur neutre de la nature
- . lors des arrêts sur les berges, il veille à ne pas endommager les zones où il s'arrête

Comment et où pratiquer ?

Les coordonnées des clubs sur le site fédéral [FFESSM Nage en Eau Vive - Commission Nationale NEV - Hydrospeed](#)

Le mot du président de la commission nationale

La nage en eau-vive chez les enfants se pratique dès l'âge de 8 ans, en adaptant la rivière à son âge et à ses capacités physiques et psychologiques. C'est avant tout un sport de loisir, très proche de la nature et nous nous devons de leur apprendre à la respecter.

Certains d'entre eux pourront s'orienter vers la compétition, sans brûler les étapes. Avant tout le jeune nageur doit prendre du plaisir dans la pratique de cette activité et surtout ne pas le contraindre. C'est un sport ludique par excellence où les jeunes peuvent s'épanouir dans des milieux très protégés et sécurisés, comme les bassins artificiels ou les piscines à vagues.

Les jeunes sont l'avenir de notre commission, aussi nous devons les aider et les encourager à la pratique de la nage en eau-vive.

Jacques COQUELIN

Président Commission Nationale de Nage en Eau-Vive

L'image sous-marine

Le plaisir de l'image
Une pratique pour tous
Observer et partager
Profiter de l'expérience des autres

Le plaisir de l'image

Le photographe fixe l'instant magique du monde subaquatique.

Le vidéaste capture le mouvement de cet univers.

Cette activité à la fois sportive et artistique, est désormais ouverte à tous, même si la technique est un peu différente de celle pratiquée en photo terrestre, ceci tant par le matériel que par les exigences liées au milieu. Mais on fait très vite de belles images si on y met son cœur.

Une pratique ouverte à tous

La photo pour les jeunes est désormais aisée dès lors que l'on possède le matériel basique. La pratique de la photo ou de la vidéo subaquatique n'est nullement assujettie à la possession d'un niveau ou d'un brevet de spécialité photo ou vidéo, elle suit simplement les règles de la plongée scaphandre.

Plongée et image

Des souvenirs à la pelle

Se remémorer ses plus belles plongées, l'image sous-marine le permet. Une belle rencontre avec un dauphin ou une raie, une bête bizarre croisée au détour d'un rocher, une forêt de laminaires... l'image fixe tout et est le meilleur témoignage de la formidable aventure sous-marine.

Le plaisir de partager

Plonger avec ses amis est un vrai plaisir que l'on peut immortaliser : la plongée est aussi un fort moment d'échange et l'image permet de garder, partager et diffuser ses meilleurs moments.

Observer

Le retour à la surface et l'observation des photos et films sont souvent plein de surprise. A l'occasion d'une photo, on découvre faune et flore et l'on peut à loisir s'informer sur tel ou tel animal ou plante que l'on a rencontré sous l'eau. Une bonne façon de s'intéresser à la faune et à la flore...

Une pratique éco-responsable

Armé de son appareil photo ou de son caméscope, le plongeur devient nécessairement observateur avisé et éco-responsable du monde sous-marin.

Le photographe ou vidéaste se fond dans le milieu, l'observe, capture les images les plus « vraies » possibles.

De plus il a un véritable rôle d'information et de promotion du monde sous marin vis-à-vis du grand public.

S'y mettre

On peut facilement démarrer dès lors que l'on possède un appareil. S'appuyer sur les conseils avisés d'un initié sera bien sûr bienvenu.

Pour se perfectionner, la commission audiovisuelle nationale, structurée dans chaque région, dispense depuis plus de 20 ans un enseignement continu de l'image sous marine avec quatre niveaux de pratique (initiation, débutant, perfectionnement et maîtrise) et quatre niveaux d'enseignant-moniteur photo. Des brevets et cartes internationales de photographes peuvent être délivrés suite à ces stages.

Des activités complémentaires telles que les compétitions (qui permettent les échanges entre pratiquants et sont toujours peines de convivialité tout en maintenant une émulation sportive) et les montages audiovisuels, se greffent sur cette discipline.

Trois brevets de photographes -vidéastes niveaux 1, 2, 3 et trois brevets de moniteurs niveaux 1 et 2 et 3 donnent accès à cet enseignement.

Le mot du président CNAV, JL Ferretti :

Dans le monde de l'image subaquatique l'arrivée de la technologie numérique a été une vraie révolution.

Grâce aux appareils de prise de vue dont nous disposons maintenant tout est devenu nettement plus adapté à une pratique aisée et ludique :

- prise de vue
- partage et présentation des images.

La FFESSM au travers de sa commission nationale audiovisuelle a parfaitement su réagir à ces évolutions en adaptant ses pratiques et son enseignement à un public jeune et avide de « High-Tech »

Les cursus de formations sont, ainsi depuis l'année dernière, parfaitement adaptés aux technologies actuelles.

L'orientation Subaquatique

Une discipline originale
Pas d'âge pour s'orienter

| |
|--|
| Une technique à maîtriser Eco-plongeur S'ouvrir aux jeunes |
|--|

Une discipline originale

S'orienter sous l'eau : une vraie nécessité, parfois difficile... L'orientation en plongée technique, c'est l'utilisation du compas pour guider la palanquée, en archéologie et en plongée souterraine pour effectuer des relevés topographiques, en chasse sous-marine pour repérer les lieux de chasse et en plongée d'exploration pour retrouver les épaves, etc...

L'orientation vous assure, carte et compas en main, de belles balades dans le temps toujours trop court d'une plongée.

Elle est le fruit d'un développement de l'observation et d'un entraînement à une technique qui sollicite constamment l'intelligence, l'intuition, le raisonnement logique. Elle a quelque chose à offrir à tous les plongeurs.

Accessible à tous

La pratique de l'orientation correspond à un besoin aussi naturel que la nage. Celui qui désire plonger doit savoir nager, celui qui désire progresser dans le milieu subaquatique doit apprendre à s'orienter.

Une technique à maîtriser

Sous sa forme "loisir", c'est une activité qui peut être pratiquée par les plongeurs de tous âges, comme dérivatif, dans le cadre d'une sortie en milieu naturel. C'est aussi une activité de pleine nature par l'accès à des plans d'eau variés et par la découverte de milieux différents, à l'aide de parcours balisés mettant en valeur des sites remarquables (grottes, hauts-fonds, faune, flore, épaves, etc...).

L'orientation sportive

En orientation sportive on ne parle plus de plongeur mais d'orienteur ou de nageur.

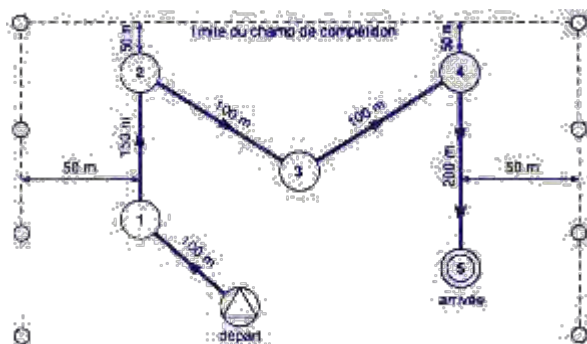
Car le nageur ou orienteur quitte sa carapace de plongeur pour revêtir une combinaison type nage avec palme, se chausse d'une monopalme en fibre, s'équipe d'un compas et d'une bouteille poussée pour gagner en vitesse.

L'orienteur est un véritable compétiteur et son entraînement se déroule en hiver en piscine ou il va parfaire sa nage en monopalme et ses temps de nage.

Au printemps il ira s'entraîner en milieu naturel, en interclubs sur 275 mètres d'un parcours d'initiation et 500 mètres sur le parcours de perfectionnement pour travailler sa précision dans les caps et distances.

Dans les compétitions nationales et internationales les parcours font entre 590 et 650 mètres ils peuvent être individuels ou par équipe.

Exemple de parcours sportif



Apprentissage technique et sportif

Le parcours est matérialisé par des bouées et des balises que le plongeur doit découvrir dans l'ordre imposé par le moniteur, en se servant d'un compas ou d'une boussole. Aidé des caps et des distances, à la recherche des repères, l'orienteur pénétrera le monde sous-marin, à la recherche de son objectif il apprendra en permanence et rapidement les gestes techniques et les attitudes sportives aux réalités de la plongée, se mesurera aux obstacles naturels, il anticipera sa plongée. Il sera heureux d'avoir prouvé son "savoir faire", sa bonne connaissance d'une technique aux multiples facettes.

Eco-plongeur

La pratique de l'orientation est bien sûr respectueuse de l'environnement. Même en loisirs, elle respecte les règles de la plongée :

- . ne rien toucher, ne rien ramasser
- . veiller à ne pas avoir d'impact sur l'environnement
- . ne rien jeter (bouteilles vides, emballages...)
- . utiliser des produits biodégradables s'il est en contact avec la mer
- . respecter les sites et les espèces protégés
- . s'informer des dispositions locales liées aux sites qu'il fréquente.



S'ouvrir aux jeunes

L'orientation loisir peut être pratiquée par le jeune plongeur qui apprendra à se servir d'un compas de plongée.

Pour pratiquer l'orientation sportive, il suffit d'être plongeur niveau 1 ou être titulaire de la qualification technique pour la pratique de l'orientation subaquatique

être en possession de la licence fédérale de l'année en cours ;

- être âgé d'au moins 14 ans pour les épreuves pratiques en milieu naturel ;
- pour les mineurs, avoir une autorisation parentale écrite ou la présence de l'autorité parentale ;
- être en possession d'une assurance complémentaire compétition
- être à jour de la visite médicale sans contre indication à la pratique sportive ;

La « bio »

| |
|---|
| Une découverte éclairée du milieu Accessible dès le plus jeune âge Une formidable activité pour les jeunes Plongeur responsable (et éco-plongeur) S'ouvrir aux jeunes |
|---|

Une découverte éclairée du milieu

La « bio » : une passion ouverte à tous et particulièrement aux jeunes !

Découvrir les végétaux subaquatiques, connaître les espèces de poissons, découvrir le milieu marin, tout cela, la biologie subaquatique le permet.

Discipline riche et passionnante, elle est particulièrement adaptée aux jeunes et leur permet d'ouvrir des yeux intéressés sur la mer et ses richesses.

Accessible dès le plus jeune âge

Il n'y a pas d'âge pour s'intéresser au monde sous-marin et à la « bio ».

Dès le plus jeune âge, les plongeurs peuvent s'initier à cette discipline ô combien passionnante et pratiquée par de nombreux plongeurs tous enclins à partager leur sensibilité avec les plus jeunes.

Une formidable activité pour les jeunes

Très riche enseignement, incomparable vision du monde du silence...

La FFESSM a créé un cursus « bio » qui se décompose en 2 parties :

- . une filière "*loisir*"
- . et une filière "*cadre*" pour ceux qui veulent transmettre leur passion aux autres plongeurs.

Le schéma ci-dessous présente le cursus Bio, les pré-requis et les connaissances à maîtriser.

Plongeur Responsable (et Eco-plongeur)

La « bio » est l'ouverture vers la plongée durable. En observant les fonds et leurs habitants, le plongeur « bio » est d'abord un éco-plongeur :

- . il observe, regarde, s'approche mais ne touche ni ne ramasse rien : il laisse les « prélèvements » aux scientifiques et personnes autorisées. Actuellement le développement de la photo sous-marine permet d'ailleurs une observation riche, sans rien détruire.
- . il veille à ce que sa pratique n'ait pas d'impact sur l'environnement : il ramène ses déchets (bouteilles vides, emballages...)
- . il n'utilise que des produits biodégradables s'il est en contact avec la mer
- . il respecte les sites et les espèces protégés
- . il s'informe des dispositions locales liées aux sites qu'il fréquente.

Il applique dans ce sens les principes de la Charte Internationale du Plongeur Responsable, à laquelle adhère la FFESSM depuis plusieurs années.

S'ouvrir aux jeunes

DANS NOS CLUBS

Franchir la surface de l'eau pour accéder à un monde extraordinaire, (et encore peu connu), est toujours, pour les jeunes et les enfants, un pont entre le monde imaginaire de l'enfance et la beauté de notre planète.

Tout est source d'émerveillement et de curiosité. Les découvertes sont stimulantes et enrichissantes.

Aussi, pour les adultes qui les initient, c'est un grand plaisir.

De plus en plus de clubs et de comités proposent des activités « bio » en direction des jeunes.

Diversifier les moyens d'approche de la vie subaquatique

Il existe d'autres moyens, pour les clubs, d'initier les enfants à la « bio » et de les accompagner dans l'émerveillement de la découverte :

-ballades à pied, commentées, sur les bords de mer ou dans l'estran.

-ballades en sentiers sous-marins, parcours sécurisés, dans des petits fonds, en plongée ou randonnée palmée. Sur toutes nos côtes, les fonds de moins de trois mètres (roches, algues, herbier, sable, pleine eau) sont foisonnants de vie.

Pour les plus âgés, dès le niveau 1, la découverte du monde sous-marin (et de toutes ses formes de vie), en plongée, reste un moteur important dans la motivation. Les fonds de moins de 20 m sont toujours le théâtre de rencontres extraordinaires. Rencontres plus fréquentes si l'on a appris le comportement de l'animal, où le trouver, comment l'approcher....

Le monde sous-marin devient alors un terrain de jeux riche en découvertes.

L'approche bio donnée par les encadrants adultes permettra toujours aux enfants d'améliorer leurs observations et de multiplier les découvertes, à la condition de bien s'y prendre.

Rester simple et ludique

Si l'initiation à la découverte et à la connaissance de la vie subaquatique est un formidable moyen pour intéresser et motiver les enfants, cela ne peut se faire sans une **pédagogie adaptée**.

L'enfant aime jouer et se construit en s'appropriant les découvertes.

Rester simple, pour expliquer la grande complexité de la vie, est une discipline difficile.

Les encadrants ou animateurs bio, dans les clubs et les commissions, confrontés à une initiation de nombreux plongeurs débutants, sont aguerris à cette pratique, et souvent sollicités pour animer les sections enfants des clubs.

HORS DE NOS CLUBS

Aller dans les écoles, ou participer aux initiatives des enseignants

....pour répondre à une demande croissante.....

Le plongeur est un observateur privilégié et les bios sont de plus en plus sollicités pour témoigner, montrer, raconter, expliquer ce que l'on peut voir, et même pour animer des sorties de classe. La Bio fédérale, se décompose en 2 parties : une filière "*loisir*" et une filière "*cadre*" pour ceux qui veulent transmettre leur passion aux autres plongeurs. Le schéma ci-dessous présente le cursus Bio, les pré- requis et les connaissances à maîtriser. Le contenu détaillé du cursus est disponible [ici](#) (document pdf)

| |
|---|
| Le mot du Président de la commission nationale : |
|---|

Ce serait enfoncer une porte ouverte que d'affirmer que la plongée des jeunes est l'avenir de notre fédération !

Guider les jeunes lors de leurs premiers pas sous la surface n'est pas qu'une question de brevets, c'est une conception de l'enseignement de la plongée qui peut influencer toute leur vie de pratiquant.

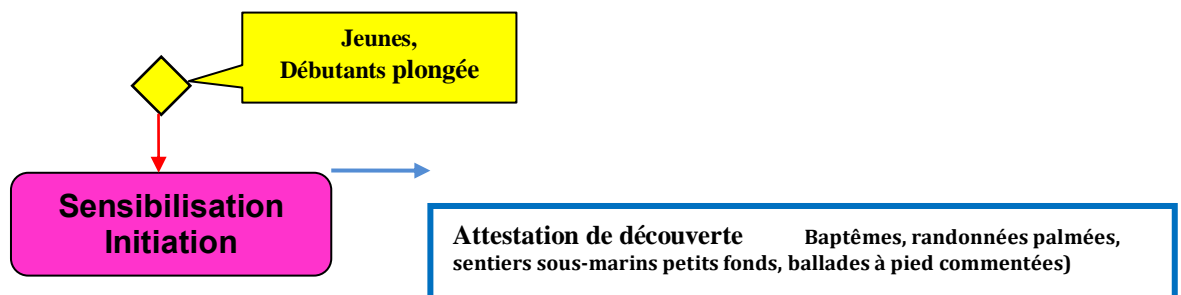
La démarche est parfois malaisée : pour certains la maîtrise technique doit passer avant l'acquisition de « spécialités ».

Je ne suis pas, et beaucoup de nos cadres ne sont pas, de cet avis, l'initiation à la découverte de l'environnement, la sensibilisation à sa protection peuvent parfaitement être intégrés aux premiers coups de palmes de nos juniors.

L'attestation de découverte permet dès à présent aux plus jeunes de s'intéresser et de découvrir la biologie subaquatique. Gageons que les cadres techniques et bio sauront répondre aux attentes légitimes des jeunes en matière de connaissances du milieu.

Intégrer des connaissances environnementales de base dans les brevets techniques, c'est le thème des réflexions en cours, en sera un élément important.

Patrice Petit de Voize



Conclusion

La plongée sous-marine est une activité totalement tournée vers les jeunes et la variété de ses activités constitue une vraie richesse dans la formation des plongeurs.

Cet ouvrage a permis de fixer le cadre général de la plongée en direction des enfants et des adolescents et toutes ces pages témoignent du formidable intérêt de notre fédération.

Les bénévoles, les dirigeants, qu'ils soient cadres techniques ou simples « acteurs fédéraux », sont, dans toutes les disciplines, les éléments clés de l'ouverture vers les jeunes et leur compétence est un gage de réussite.

On ne peut désormais que souhaiter aux jeunes plongeurs une bonne découverte de l'eau, qu'elle soit douce ou salée, que ce soit en palmes ou en bouteille.