

## **DESCRIPTIF PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION**

La formation vise l'acquisition des compétences nécessaires à l'exercice de la plongée en autonomie, la maîtrise de savoirs théoriques, et prépare dans le même temps aux épreuves de sélection du DEJEPS plongée subaquatique.

Elle est assurée par des équipes pédagogiques composées de professionnels.

Elle propose 5 blocs de compétences:

- Réglementaire
- Pédagogique
- Théorique
- Technique
- Physique

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

Formation moniteur de plongée aptes à encadrer et enseigner en club de plongée et à exercer leurs missions dans le cadre réglementaire du Code du sport en France et à l'étranger.

### **ORGANISATION DES DIPLÔMES**

La formation se déroule sur 12 semaines en 2 périodes. Elle articule des apprentissages théoriques et pratiques avec des mises en situations pratiques accompagnées.

Les épreuves d'examen se déroulent en contrôle continu et en examen ponctuel à partir du niveau 4..

### **PUBLICS VISÉS**

- Sportif aquatiques expérimentés avec une forte motivation pour l'accompagnement et la transmission des connaissances.

# PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

## Formation plongeur professionnel moniteur de plongée et pré-requis DEJEPS plongée

**Public visé : jeune sportif aux aptitudes marines et aquatiques avec certificat médical médecin du sport de non contre indication à la pratique de la plongée.**  
**Objectif :** Devenir un moniteur de plongée professionnel et obtenir les pré-requis nécessaires à l'entrée en DEJEPS plongée

### NIVEAU 1 :

- 1 Gréer et dégréer son bloc.
- 2 S' équiper avec son matériel individuel, se déséquiper.
- 3 Se mettre à l'eau (margelle, quai, bateau...) et en sortir.
- 4 Se maintenir en surface (en palmant, avec une bouée...).
- 5 Se déplacer avec et sans bloc.
- 6 Se déplacer en palanquée en surface.
- 7 Respirer au moyen d'un tuba, d'un détendeur.
- 8 S'immerger et rejoindre le fond (espace proche).
- 9 Maîtriser son équilibre (poumon ballast avec ou sans utilisation du gilet).
- 10 Contrôler son stock d'air.
- 11 Connaître et utiliser le code de communication.
- 12 Recevoir efficacement l'aide du moniteur.
- 13 S'intégrer dans une palanquée de débutants avec moniteur.
- 14 Respecter la procédure de remontée fixée par le moniteur.
- 15 Maîtriser les éléments de sécurité (contrôle de l'expiration à la remontée, vidage du masque).
- 16 Connaître des éléments de théorie (déroulement d'une plongée, principaux risques, notions de base sur le milieu et le matériel).
- 17 Purger sa bouée en toutes situations
- 18 Maintenir un niveau d'immersion à l'aide de sa bouée.
- 19 Participer à sa propre assistance.
- 20 Connaître son cadre réglementaire de pratique.

### NIVEAU 2 : MODULES 1 à 6

#### Modules 1 à 4 : Perfectionnement des techniques

Objectifs :	Capacités :
• Perfectionnement des techniques de base.	4/1 Adapter son équipement, sa mise à l'eau, aux différentes conditions de plongée.
• Augmentation de son autonomie de déplacement.	4/2 Sur 500 m, se déplacer en respirant au tuba.
• Adaptation aux conditions de plongée rencontrées.	4/3 Se déplacer avec son scaphandre sur 250 m (capelé ou non).
	4/4 Maîtriser différentes techniques d'immersion.

Modalités :

- Validation en milieu naturel.

4/5 Réaliser une immersion en apnée, sur un fond compris entre 4 et 6 m et y réaliser une tâche.

4/6 Descendre en pleine eau, avec scaphandre, sur un fond de 15 à 20 m.

4/7 Effectuer plusieurs cycles respiratoires, masque oté, dans l'espace médian, avec un handicap (stabilisation, déplacement...).

4/8 Maîtriser l'utilisation individuelle de la bouée.

4/9 Maîtriser son équilibre en situation de handicap (décapelage/ recapelage, déplacement décapelé...).

#### Module 5 : Évolution en autonomie dans l'espace médian

Objectifs :

- Gestion d'une plongée dans l'espace médian avec d'autres plongeurs de niveau 2 sous la responsabilité d'un directeur de plongée qui fixe les caractéristiques de l'immersion.
- Assurance de sa propre sécurité en immersion et de l'assistance de ses équipiers en difficulté.
- Accès à l'évolution dans la zone lointaine, en formation avec un moniteur.

Modalités :

- Validation en milieu naturel, dans l'espace médian.

Capacités :

5/1 Se repérer en immersion et suivre le trajet défini par le directeur de plongée.

5/2 Evoluer en palanquée avec des équipiers de même niveau sans guide.

5/3 Respecter les caractéristiques de l'immersion définies par le directeur de plongée.

5/4 Choisir et appliquer la procédure de remontée.

5/5 Remonter jusqu'au palier et s'y signaler à l'aide d'une bouée de palier.

5/6 Identifier les difficultés d'un de ses équipiers, l'assister jusqu'à ce qu'il soit mis en sécurité.

5/7 Connaître des éléments de théorie :

- l'environnement aquatique.
- l'équipement individuel du plongeur.
- les risques en plongée et leur prévention.
- les procédures de remontée.
- le cadre réglementaire de pratique du niveau 2.

#### Module 6 : Évolution en palanquée dans l'espace lointain

Objectifs :

- Accoutumance à la profondeur (espace lointain).
- Déplacement en palanquée guidée dans l'espace lointain.

Modalités :

- Validation en milieu naturel, dans l'espace lointain.

Capacités :

6/1 Adapter sa technique à l'espace lointain.

6/2 Adapter sa communication à l'espace lointain.

6/3 Adapter son équipement à l'espace lointain.

6/4 Analyser ses propres difficultés dans l'espace lointain et réagir.

6/5 Effectuer un palier dans différentes situations.

6/6 Connaître des éléments de théorie:

- risques et prévention en plongée profonde
- procédures de remontée en plongée profonde
- déroulement de la plongée profonde.

### Formation RIFAP

Maîtriser les différentes étapes de sauvetage et de secourisme spécifiques à la plongée

## NIVEAU 3 : MODULES 7 à 9

### Module 7 : Prévention des risques et techniques d'intervention et de secours

Objectifs :

- Prévention des risques pour une palanquée de plongeurs de même niveau. équipier.
- Perfectionner les techniques de sauvetage acquises au niveau 2 et les adapter à tout type de situation.
- Gestion du secourisme adapté à la plongée.

Modalités :

- Validation en milieu naturel.

Capacités :

- 7/1 Analyser et identifier toute difficulté rencontrée par un plongeur autonome en difficulté.
- 7/2 Porter secours en toutes situations, en immersion, à un plongeur autonome en difficulté.
- 7/3 Sortir de l'eau un plongeur en difficulté.
- 7/4 Alerter les secours et organiser l'évacuation.
- 7/5 Assurer les premiers secours.
- 7/6 Connaître des éléments de théorie :
  - organisation des secours
  - secourisme en plongée
  - notions de traitement des accidents.

### Module 8 : Bases d'organisation pratique d'une plongée

Objectifs :

- Organisation d'une plongée avec d'autres plongeurs de même niveau.
- Bases de l'utilisation en plongée d'une petite embarcation.

Modalités :

- Validation en milieu naturel.

### Module 9 : Évolution en autonomie

Objectifs :

- Évolution sans guide dans l'espace lointain et éventuellement au delà, avec d'autres plongeurs de même niveau.

l'Acquisition des compétences à réaliser ses choix d'organisation.

Modalités :

- Validation en milieu naturel.
- Validation par mise en situation d'autonomie sous contrôle d'un moniteur (en immersion).

Capacités :

8/1 Choisir les équipements adaptés.

8/2 Choisir un site de plongée.

8/3 Se repérer en surface et en immersion sur un site de plongée. 8/4 Faire des choix de mouillage et les réaliser.

8/5 Prévoir et organiser le déroulement de la plongée.

8/6 Entretien du matériel utilisé.

8/7 Connaître des éléments de théorie :

- dispositions réglementaires
- dangers liés au milieu
- informations météo
- repérage d'un site de plongée
- matériel utilisé
- connaissance et respect du milieu vivant

**NIVEAU 4 :****Perfectionnement technique****Objectifs :**

- Maîtrise de sa technique individuelle pour devenir guide de palanquée. Entrée en formation de moniteur.

**Modalités :**

- Validation en milieu naturel.

**Capacités :**

- 10/1 Palier aux difficultés techniques rencontrées par des plongeurs moins expérimentés.
- 10/2 Porter secours en immersion à un plongeur moins expérimenté.
- 10/3 Réaliser des performances.
- 10/4 Maîtriser sa technique en situations imposées (avec handicap).

**Approfondissement des connaissances****Objectifs :**

- Acquisition des savoirs nécessaires au guide de palanquée.

**Modalités :**

- Formation sous la forme de cours théoriques.

**Capacités :**

- 11/1 Connaître des éléments de théorie approfondis :
  - physique appliquée à la plongée.
  - anatomie et physiologie.
  - accidents et risques en plongée.
  - procédures de remontée.
  - législation.
  - matériel de plongée.
  - connaissance du milieu.
- 11/2 Synthétiser ses connaissances.
- 11/3 Formuler et restituer ses connaissances.

**Conduite de palanquée****Objectifs :**

- Organisation de l'immersion en exploration de plongeurs moins expérimentés, sous la responsabilité d'un directeur de plongée.
- Participation à l'organisation de la plongée en collectivité.

**Modalités :**

- Validation en milieu naturel.

**Capacités :**

- 12/1 Conseiller des plongeurs moins expérimentés et commenter le déroulement de la plongée.
- 12/2 Anticiper sur les difficultés rencontrées par des plongeurs moins expérimentés.
- 12/3 Adapter le déroulement de la plongée en faisant respecter les consignes du directeur de plongée.
- 12/4 Participer à la manoeuvre d'un bateau

## **DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES PEDAGOGIQUES – Monitorat CMAS et OWSI**

### **Formation INITIATEUR**

#### **Module 4 : Formation initiale Initiateur**

Etre capable de définir des objectifs pédagogiques.  
Comprendre la logique: Prérogatives – compétences.  
Comprendre la notion de pré-requis d'apprentissage.  
Etre capable d'extraire les difficultés d'un savoir-faire, ou d'un savoir-être.  
Etre capable de mettre en place des critères d'évaluation.  
Etre capable de mettre en place une stratégie pédagogique.  
Etre capable de choisir des outils et des moyens pédagogiques.  
Etre capable d'animer un groupe.

#### **Module 5 : Stage en situation**

Stage en situation: milieu artificiel et/ou milieu naturel. Ce stage a pour objet l'obtention de 3 Groupes de

compétences obligatoires:

GC1 : Fonction directeur de plongée-Organisation pédagogie pratique sans scaphandre en immersion avec scaphandre en surface. Sauvetages sans scaphandre (remorquage mannequin chronométré sur 100 mètres après un parcours de recherche de 100 mètres et de 20 secondes d'apnée et maxi 10 secondes de récupération).

GC2

Pédagogie pratique en scaphandre dans l'espace proche. Sauvetage en scaphandre.

GC3

Transmission des connaissances au niveau 1.

**EXAMEN FINAL** : avec pédagogie pratique, pédagogie organisationnelle, réglementation, mannequin

## **PROGRAMME IDC Instructor Developpement Course OWSI SDI**

### **Jour 1**

Introduction, présentation de cours et administratif

Présentation 1 : L'instructeur SDI

Présentation 2 : Methods of Instruction

Bilan et travail à préparer

ANODIA – SARL au capital de 7500 € - RCS Marseille 489 490 789 – SIRET 48949078900026

3 place Mignard – 13009 Marseille

Mail : [aquadomia@yahoo.fr](mailto:aquadomia@yahoo.fr) GSM : 06 80 67 58 05

**Jour 2**

## Sessions en milieu protégé

## 1. Evaluation des nages:

800 m en PMT sans les bras en moins de 17 minutes

400 m en maillot de bain en moins de 10 minutes

Ramener un plongeur inconscient de moins de 6 mètres de fond et le tracter sur 100 mètres en moins de 4 minutes

## 2. Les compétences de plongée:

A. Savoir assembler et désassembler son équipement de plongée.

B. Savoir ajuster sa ceinture de plomb ou le système de lestage avec un lestage approprié.

C. Enlever et remettre sa ceinture de plomb à la surface.

D. Enlever et remettre sa ceinture de plomb au fond.

3. Savoir vérifier son équipement et celui de son binôme.

4. Vider partiellement son masque au fond.

5. Vider entièrement son masque au fond.

6. Respirer et nager sous l'eau sans masque.

7. Savoir utiliser son gilet de stabilisation :

A. Gonfler (Bouche et Direct System) son gilet de stabilisation et le dégonfler en surface.

B. Gonfler (Bouche et Direct System) son gilet de stabilisation et le dégonfler au fond.

C. Enlever et remettre son gilet de stabilisation à la surface.

D. Enlever et remettre son gilet de stabilisation au fond.

8. Contrôle de la flottabilité:

A. Etre en flottabilité neutre.

B. Contrôler sa remontée.

C. Contrôler sa descente.

9. Utiliser son détendeur

A. A la surface, respirer, enlever, purger et retrouver son détendeur.

B. Au fond, respirer, enlever, purger et retrouver son détendeur.

10. Déplacement sous-marin (savoir palmer).

11. Technique d'entrée et de sortie de l'eau

A. Le départ assis.

B. La bascule arrière.

C. Le saut droit.

D. Techniques pour sortir de l'eau quand on a pied.

E. Techniques pour sortir de l'eau quand on n'a pas pied.

12. Utiliser son tuba.

A. Bien l'ajuster.

B. Le vider (en soufflant fort dedans)

13. Utiliser un ordinateur de plongée

A. Lire et comprendre les informations inscrites.

B. Comprendre les fonctions d'un ordinateur.

14. Savoir utiliser son manomètre

15. Connaître et utiliser correctement les signes de plongée.

16. Techniques de sauvetage

A. Remorquer un plongeur fatigué.

B. Soulager une crampe.

17. Panne d'air.

ANODIA – SARL au capital de 7500 € - RCS Marseille 489 490 789 – SIRET 48949078900026

3 place Mignard – 13009 Marseille

Mail : [aquadomia@yahoo.fr](mailto:aquadomia@yahoo.fr) GSM : 06 80 67 58 05



A. Remontée sur expiration.

B. Utiliser la source d'air de secours (Donner de l'air à son binôme tout en contrôlant sa remontée).

Enseigner la physique

Bilan et travail à préparer

### **Jour 3**

Présentation 4 : Dive Leader Risk Management

Présentation 5 : Enseigner la physiologie

Présentation 6 : Courses an SDI Open Water Scuba Diver Instructor Can Teach

Scuba Discovery

Inactive Diver/Refresher

Advanced Adventure Diver

Bilan et travail à préparer

### **Jour 4**

Présentation 7 : How to Teach the Open Water Scuba Diver Program

How to Teach the Open Water Scuba Diver Program

Présentation théorique

Bilan et travail à préparer

### **Jour 5**

Pool/Confined Water Presentations

Présentation 8 Teaching the Rescue Diver Course

Présentation théorique 2

Bilan

Travail à préparer

### **Jour 6**

Open Water Session

Skill Evaluation

Presentations

Bilan

Travail à préparer

### **Jour 7**

Présentation 9 How to Teach the Divemaster and Assistant

Instructor Programs

Présentation 10 Business of Diving

Academic presentation #3

### **Jour 8 EXAMEN**

Examen écrit

Présentation théorique

Cours en milieu protégé

Cours en milieu naturel

Evaluation finale et résultats