



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'ÉTUDES ET  
DE SPORTS  
SOUS-MARINS



## MANUEL DE FORMATION TECHNIQUE

# CONDITIONS DE PRATIQUES, BREVETS ET QUALIFICATIONS des Plongeurs Encadrés en Situation de Handicap - PESH

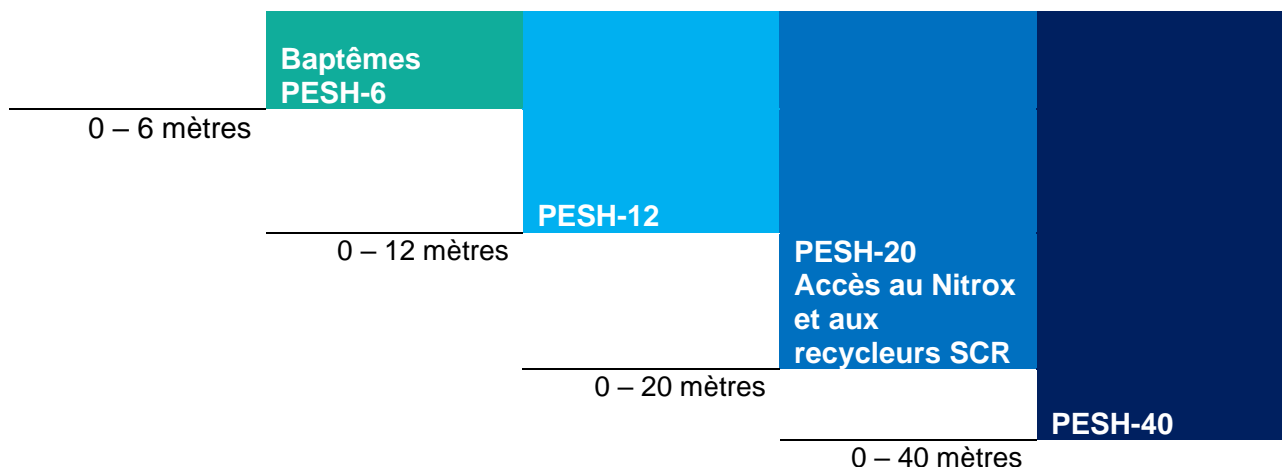
COMMISSION  
TECHNIQUE NATIONALE

FFESSM

MAI 2025

# CONDITIONS DE PRATIQUES, BREVETS ET QUALIFICATIONS des Plongeurs Encadrés en Situation de Handicap - PESH

## ORGANISATION DE LA PLONGÉE TECHNIQUE



## CONDITIONS PRÉALABLES

Le Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) est établi selon les conditions définies par la commission interfédérale. Le médecin signataire peut demander un avis expert auprès d'un confrère spécialiste.

La formation et la pratique ne sont possibles que dans le cadre défini (avec restrictions éventuelles) par le médecin signataire du CACI à la pratique des activités subaquatiques.

**NB :** Au-delà de 20m de profondeur, la pratique des plongeurs présentant des troubles neurodéveloppementaux et/ou psychiques, doivent disposer des capacités à la pratique inclusive et suivre une formation PE 40.

## ENVIRONNEMENT ET MATÉRIELS

- La pratique de l'activité doit être conforme aux restrictions éventuelles définies par le signataire du **CACI à la pratique des activités subaquatiques**.
- La pratique de l'activité doit se faire en toute sécurité et tenir compte notamment de l'environnement, des conditions de température, tant pour l'hyperthermie que pour l'hypothermie, des conditions matérielles.
- Les cursus jeunes plongeurs sont accessibles aux pratiquants en situation de handicap.
- Les plongeurs en situation de handicap doivent être encadrés et équipés d'un détendeur doté d'un deuxième moyen de donner de l'air, sans partage d'embout.
- Les plongées s'effectuent dans la zone sans palier obligatoire.
- Dans le cadre d'une plongée au NITROX, le formateur doit être en possession des doubles qualifications Handisub® et NITROX. Sinon, l'enseignant Handisub® doit être présent à tous les moments de la formation du plongeur Handisub® et s'adjoindre les compétences d'un formateur NITROX. Si le handicap est visuel, les moyens de pratique doivent être adaptés : traçabilités / contrôles...
- Au-delà de 12m, l'utilisation du masque facial est déconseillée.

## RÈGLES D'ORGANISATION ET DE DÉLIVRANCE DES BREVETS

L'acquisition de chacune des compétences doit se faire au sein d'une même équipe pédagogique. Il n'y a pas de chronologie dans la validation des compétences. La déficience peut aussi être compensée par une adaptation matérielle.

- La certification est délivrée par le club affilié ou la structure commerciale agréée, sous la responsabilité du président du club ou du responsable de la structure, par un encadrant (licencié) -au minimum- titulaire de l'EH1 si plongeur Handisub® « modéré » ou EH2 si plongeur Handisub® « majeur » et du brevet adapté à l'espace d'évolution (E1 E2 E3).
- Le club ou la structure doit valider la certification du plongeur (fiche de suivi ou Plan de Progression du Plongeur - PPP).
- Le club ou la structure doit enregistrer la certification sur le site internet <[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)> pour que le siège national de la FFESSM puisse éditer la carte FFESSM/FFSA/FFH et l'adresser au candidat. Le siège national de la FFESSM garde en archive les informations concernant les brevets.

## DUPLICATA

Les duplicatas des cartes FFESSM / FFSA / FFH sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

## ARCHITECTURE GÉNÉRALE

**CONDITIONS DE PRATIQUES, BREVETS ET  
QUALIFICATIONS des Plongeurs Encadrés en Situation  
de Handicap - PESH**

**ORGANISATION DE LA PLONGÉE TECHNIQUE  
CONDITIONS PRÉALABLES  
ENVIRONNEMENT ET MATÉRIELS**

**PESH 6**

**PESH 12**

**PESH 20**

**PESH 40**

## PLONGEUR ENCADRÉ EN SITUATION DE HANDICAP 6m « PESH-6 »

### ORGANISATION GENERALE

#### PRÉROGATIVES

Le plongeur « PESH-6 » est capable d'effectuer des plongées situées entre la surface et la profondeur de 6 mètres. Il est encadré par un enseignant titulaire -au minimum- du E1 et de la formation EH1, voire EH2 si handicap majeur.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée selon les règles définies par le Code du Sport.

#### CONDITIONS D'ACCÈS A LA FORMATION

- Être titulaire d'une licence FFESSM en cours de validité.
- Être âgé de 8 ans au moins (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Contrôle médical : se conformer aux préconisations de la commission médicale et de prévention nationale.

#### JURY

Les compétences devront être validées par la signature d'un enseignant titulaire de la formation complémentaire au handicap (soit au minimum un Initiateur + formation complémentaire au handicap).

#### RÈGLES D'ORGANISATION ET DE DÉLIVRANCE DU BREVET

Les sessions de niveau « PESH-6 » sont organisées à l'échelon des clubs ou des structures commerciales agréées, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel. **Il n'y a pas d'obligation à atteindre une quelconque profondeur.**

**Cette qualification est obligatoire pour initier la formation d'un plongeur Handisub® atteint de troubles neurodéveloppementaux ou psychiques.**

L'aide peut être totale, hormis pour la ventilation qui doit être volontaire.

La certification est délivrée par -au minimum- un E1 titulaire de la formation complémentaire au handicap (licencié).

Le brevet « PESH 6m » **peut être délivré après une formation effectuée dans la zone allant de la surface et la profondeur de 6m.**

## CONTENUS DE FORMATION

### OBJECTIF GENERAL

Le plongeur « PESH-6 » peut évoluer dans l'espace 0 - 6 mètres sous la direction d'un enseignant de niveau E 1 - titulaire de la formation handicap élémentaire EH1 - au minimum.

C'est un plongeur « débutant » dans le Code du Sport. Il n'a pas de prérogative d'autonomie.

### FORMATION ET ÉVALUATION

Le niveau « PESH 0-6 m » atteste de compétences. Ces compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions **minimales** d'accès aux prérogatives définies par la FFESSM. Il concerne tout type de plongeur en situation de handicap. **Il peut être délivré même si le plongeur n'accède pas à la profondeur maximale de 6 mètres.**

#### Proposition d'une fiche d'autoévaluation et de validation (insérable dans le passeport)

NOM : ..... PRENOM : ..... DATE : .....

COMPÉTENCE	auto évaluation	auto évaluation	auto évaluation	auto évaluation	validation par l'enseignant Handisub®
S'équiper / Se déséquiper					
Se mettre à l'eau / Sortir de l'eau					
S'immerger					
Se déplacer					
Se ventiler					
Compenser les oreilles					
Respecter le milieu					

TAMPON DE LA STRUCTURE :

ENSEIGNANT ET NUMÉRO :

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'utiliser le matériel avec ou sans aide humaine.

## TECHNIQUE

<b>Participation à la préparation et au rangement de son propre matériel</b>	Connaissance des rudiments de la préparation de son matériel personnel. Implication dans la gestion et l'utilisation succincte de son matériel personnel, dont gréage et dé-gréage de son double détendeur, de son système gonflable de stabilisation. En milieu naturel : mettre et enlever une combinaison.
<b>Entretien courant du matériel personnel, règles d'hygiène</b>	Aucune connaissance technique ou analyse de panne. Aucun cours théorique sur le matériel.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® utilise le matériel. Il respecte les consignes de son enseignant.

## THÉORIE

Explications simples sur les équipements sont transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations, mimétisme...

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-6 » est capable d'utiliser le matériel nécessaire à la plongée et de respecter les consignes de son moniteur.

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de se mettre ou se faire mettre à l'eau et d'en sortir avec ou sans aide matérielle et ou humaine.

## TECHNIQUE

Utilisation de matériel adapté	Entrée et sortie de l'eau sécurisée, par tous moyens : échelle, pente douce, bord, saut, chute... dont l'utilisation d'une potence, d'un toboggan, ou d'un ascenseur.
Décapelage et recapelage	Adapté aux situations, sur le rivage, sur le bateau ou en surface.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® utilise les moyens ou le matériel à disposition.

Il respecte les consignes de son enseignant.

## THÉORIE

Des explications simples sur les équipements sont transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations, mimétisme...

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-6 » est capable d'utiliser le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respecter les consignes de son moniteur.



**ÉVOLUER DANS L'EAU - S'IMMERGER ET RETOURNER A LA SURFACE**

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'évoluer dans l'eau avec ou sans aide humaine.

**TECHNIQUE**

Maintien en surface, positionnement dorsal
Compensation des oreilles
Technique d'immersion assistée
Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau
Remontée en surface

**COMPORTEMENT**

Le plongeur Handisub® applique les consignes de son enseignant.

**THÉORIE**

Explications simples sur les méthodes, risques et préventions sont transmises au Plongeur Handisub par discussions, dessins, exemples, simulations, mimétisme...

**MODALITES D'EVALUATION**

Le plongeur « PESH-6 » est capable de s'immerger sans risque et de respecter les consignes de son moniteur.

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'effectuer des petits déplacements avec ou sans aide humaine.

## TECHNIQUE

<b>Déplacements réduits</b> <b>Maintien en surface</b> <b>Déplacement dorsal</b>	Optimisation des moyens de déplacement (traction, propulsion, avec ou sans matériel). Apprentissage possible de tous les moyens et techniques de déplacement possibles, y compris avec le système gonflable de stabilisation.
<b>Déplacement vers un point d'appui</b>	L'objectif final est la mise en sécurité. Réalisation d'un déplacement, sans notion de distance, de vitesse, ni de durée.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® applique les consignes de son enseignant.

## THÉORIE

Explications simples sur les méthodes, risques et préventions sont transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations, mimétisme...

## MODALITES D'ÉVALUATION

Le plongeur « PESH-6 » est capable d'effectuer de petits déplacements, de se rapprocher d'un point d'appui.

**ÉVOLUER DANS L'EAU - SE VENTILER**

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de ventiler et de réagir positivement à de petites perturbations. Avec ou sans aide humaine

**TECHNIQUE**

<b>Ventilation sur détendeur</b>	Remontée à vitesse préconisée, sans précipitation, avec ventilation tout au long de la remontée.
<b>Supporter de l'eau dans son masque</b>	Envisager l'expiration nasale.
<b>Lâcher reprise d'embout</b>	Apprentissage de la prise d'embout en surface. Si utilisation d'un masque facial, définir et maîtriser une procédure de secours adaptée à la situation
<b>Exécution de plusieurs signes conventionnels éventuellement adaptés</b>	Réalisation de plusieurs signes (OK / non OK - Froid - Stop - Monter / descendre), adaptés aux différentes situations de handicap...

**COMPORTEMENT**

Le plongeur Handisub® applique les consignes de son enseignant.

**THÉORIE**

Explications simples sur les méthodes, risques et préventions sont transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations...

Prévention des barotraumatismes, respect de l'environnement, comportement responsable...

Adaptation des connaissances théoriques nécessaires et suffisantes en fonction du handicap du pratiquant (exemple : évoquer ou développer selon le cas le froid et la plongée pour une personne présentant des troubles de la thermorégulation)

**MODALITES D'ÉVALUATION**

Le plongeur « PESH-6 » est capable de mettre la tête sous l'eau et s'investit dans une pratique suivie.

## **PLONGEUR ENCADRÉ EN SITUATION DE HANDICAP 12m « PESH-12 »**

### **ORGANISATION GENERALE**

#### **PRÉROGATIVES**

Le plongeur « PESH-12 » est capable d'effectuer des plongées situées entre la surface et la profondeur de 12 mètres. Il est encadré par un E1 (jusqu'à 6m), un E2 ou plus avec la qualification Handisub® adéquate selon le handicap ou un GH (Handicap modéré) dans le cadre d'une plongée d'exploration. Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée selon les règles définies par le Code du Sport.

#### **CONDITIONS D'ACCÈS A LA FORMATION**

- Être titulaire d'une licence FFESSM en cours de validité.
- Être âgé de 10 ans au moins (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Contrôle médical : se conformer aux préconisations de la commission médicale et de prévention nationale.
- Dans le cas d'un plongeur présentant des troubles neurodéveloppementaux et/ou en situation de handicap psychique, sont obligatoires :
  - La qualification de « PESH-6 »,
  - Avec l'expérience de quelques plongées (3 à 4) dans la zone des 6 mètres, à l'appui d'un PPP.

#### **JURY**

Les compétences devront être validées par la signature d'un enseignant titulaire de la formation complémentaire au handicap (soit au minimum un E2 + formation complémentaire au handicap EH1 et EH2 pour plongeurs en situation de handicap ® « majeur »).

#### **RÈGLES D'ORGANISATION ET DE DÉLIVRANCE DU BREVET**

Les sessions de niveau « PESH-12 » sont organisées à l'échelon des clubs ou des structures commerciales agréées, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.

**Les exercices doivent être organisés et réalisés entre 0 et 6 mètres.**

- La certification est délivrée par un E2 minimum licencié titulaire de la formation complémentaire au handicap.

## OBJECTIF GENERAL

Le plongeur « PESH-12 » doit posséder les compétences qui lui permettront d'évoluer dans l'espace 0 - 12 mètres encadré par un E2, au minimum (E1 si moins de 6 m), titulaire de la formation handicap appropriée.

## FORMATION ET ÉVALUATION

Le niveau « PESH 12m » atteste de compétences, ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions **minimales** d'accès aux prérogatives définies par le Code du Sport pour le PE-12.

Après obtention du niveau « PESH 12m », le plongeur peut évoluer et pratiquer graduellement, jusqu'à la profondeur de 12 mètres.

### Proposition d'une fiche d'autoévaluation et de validation (insérable dans le passeport)

NOM : ..... PRENOM : ..... DATE : .....

COMPÉTENCE	auto évaluation	auto évaluation	auto évaluation	auto évaluation	validation par l'enseignant Handisub®
Maîtriser l'utilisation de son équipement personnel, notamment le scaphandre autonome avec gilet stabilisateur					
Maîtriser la mise à l'eau, de l'immersion et du retour en surface à vitesse contrôlée					
Maîtriser la ventilation et le maintien de son équilibre					
Connaître les signes usuels					
Intégrer une palanquée mixte guidée					
Respecter l'environnement et les règles de sécurité.					

TAMPON DE LA STRUCTURE :

ENSEIGNANT ET NUMÉRO :

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'utiliser le matériel adapté si nécessaire, **avec ou sans aide humaine et du matériel adapté, le cas échéant.**

## TECHNIQUE

<b>Préparation et au rangement de son propre matériel</b>	Implication dans la gestion et l'utilisation de son matériel personnel. Adaptation de son organisation matérielle à son environnement et à son handicap... (bateau, plage...).
<b>Gréage et dégréage</b>	Implication dans la gestion et l'utilisation de son matériel personnel. Possibilité d'aide extérieure, en donnant des consignes.
<b>Entretien courant du matériel personnel, règles d'hygiène</b>	Le plongeur est informé dans la mise en œuvre et l'utilisation du matériel, notamment des règles d'hygiène. Si milieu naturel, utilisation d'une combinaison ( <i>enfilage et retrait, avec ou sans aide</i> ), explication des éventuelles adaptations de son équipement.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® utilise son matériel. Il respecte les consignes. Il sait ranger ou faire ranger.

## THÉORIE

Explications simples sur les équipements transmis au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations, mimétisme... dans la mise en œuvre et l'utilisation du matériel.

Il est informé et respecte les consignes de sécurité.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-12 » est capable d'utiliser le matériel nécessaire à la plongée et de respecter les consignes de son moniteur.

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de se mettre à l'eau et d'en sortir avec ou sans aide matérielle ou humaine.

### TECHNIQUE

Utilisation du matériel adapté, à la mise à l'eau, et à la sortie de l'eau
--

Décapelage et recapelage à la surface de l'eau
--

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® utilise les moyens ou le matériel à disposition.

Il respecte les consignes.

### THÉORIE

Explications simples sur les équipements transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations, mimétisme...

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-12 » est capable d'utiliser le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respecter les consignes de son moniteur.
---

**ÉVOLUER DANS L'EAU – S'IMMERGER ET REMONTER EN SURFACE**

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'évoluer dans l'eau avec ou sans aide matérielle ou humaine.

**TECHNIQUE**

Maintien en surface, positionnement dorsal
Techniques d'immersion : phoque ou coulée
Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau
Maîtrise de la remontée

**COMPORTEMENT**

Le plongeur Handisub® applique les consignes.

**THÉORIE**

Explications simples sur les méthodes, risques et préventions transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations, mimétisme...

**MODALITES D'EVALUATION**

Le plongeur « PESH-12 » est capable de s'immerger sans risque et de respecter les consignes de son moniteur.



**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'effectuer des petits déplacements avec ou sans aide matérielle ou humaine.

### TECHNIQUE

Déplacements réduits, en surface (dorsal)
Rapprochement d'un point d'appui
Déplacement en adaptant son matériel et en l'utilisant
Maintien en surface
Déplacement dorsal
Déplacement vers un point d'appui

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® applique les consignes.

### THÉORIE

Explications simples sur les méthodes, risques et préventions transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations, mimétisme...

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-12 » est capable d'effectuer de petits déplacements, de se rapprocher d'un point d'appui.

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de ventiler et de réagir positivement à de petites perturbations. Avec ou sans aide humaine.

## TECHNIQUE

Ventilation sur détenteur	Déplacement, sans précipitation, avec ventilation tout au long de la plongée, y compris lors des phases de remontée.
Acceptation d'eau dans son masque, vidage du masque	Expiration nasale. Équilibration des oreilles.
Lâcher et reprise d'embout	Maîtrise de la prise d'embout en surface et connaît les deux techniques de reprise d'embout. Si utilisation d'un masque facial, définir et maîtriser une procédure de secours adaptée à la situation.
Poumon ballast	Utilisation du poumon ballast.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® sait se déplacer en plongée en adaptant sa ventilation.

## THÉORIE

Explications simples sur les méthodes, risques et préventions transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations, mimétisme...

Prévention des barotraumatismes, respect de l'environnement, comportement responsable...

Adaptation des connaissances théoriques nécessaires et suffisantes en fonction du handicap du pratiquant (exemple : évoquer ou développer la prévention du froid en plongée pour les personnes présentant des troubles de la thermorégulation)

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-12 » est capable d'effectuer des déplacements subaquatiques. Il sait équilibrer ses tympans, lâcher et reprendre son embout, vider son masque, **avec ou sans aide humaine...**

## COMMUNIQUER

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de communiquer et de signaler ses problèmes.

### TECHNIQUE

<b>Exécution de plusieurs signes conventionnels éventuellement adaptés</b>	Réalisation de plusieurs signes (OK / non OK - Froid - Stop - Monter / descendre), réalisés en fonction du handicap... Mise en place possible d'une communication adaptée pour signaler un problème, une gêne, une difficulté... se fait comprendre.
<b>Signes personnels et adaptés</b>	Mise en place possible d'une communication adaptée.
<b>Signes de gestion de la consommation</b>	Connaissance des signes, mise en place possible d'une communication adaptée.

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® s'approprie les signes afin d'être compris par son enseignant.

### THÉORIE

Discussions avec adaptations possibles sur les signes.

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-12 » est capable de recevoir et d'émettre des signes, de se faire comprendre, de signaler une gêne, une difficulté...

## RETOURNER EN SURFACE

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de gérer son retour vers la surface avec ou sans aide

### TECHNIQUE

<b>Maîtrise de la vitesse de remontée</b>	Par tous moyens ... aide possible ... ventilation continue durant toute la remontée contrôlée.
<b>Stabilisation avec le gilet : s'équilibrer, se déplacer dans l'axe vertical, rester en surface</b>	Utilisation du système gonflable de stabilisation. Les commandes peuvent être adaptées. Purge du gilet avant la descente, gonflage et dégonflage du système gonflable de stabilisation pour se stabiliser, optimisation du gonflage en surface selon la situation.
<b>Mise en nage dorsale de sécurité</b>	Arrivée lente à la surface après un tour d'horizon. Mise en nage dorsale de sécurité.

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® s'approprie la remontée

### THÉORIE

Discussions et enseignements sur les risques et leur prévention.

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-12 » est capable de remonter en sécurité avec ou sans aide.

## ÉVOLUER EN SÉCURITÉ

**Compétence attendue :** Le plongeur est familiarisé à la mise en œuvre de procédures de sécurité

### TECHNIQUE

<b>Ventilation sur le détenteur de secours de l'encadrant</b>	Courte apnée et déplacement vers le moniteur. Prise -avec ou sans aide- du détenteur de secours.
<b>Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau</b>	Initiation au poumon-ballast et au système gonflable de stabilisation.
<b>Lecture de son manomètre</b>	Initiation à la gestion de la provision de l'air.
<b>Evolution en palanquée</b>	Connaissance et respect des consignes. Prise en compte des membres de la palanquée.

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® est capable de plonger en palanquée mixte.

### THÉORIE

Discussions et enseignements sur les risques et les préventions. Principe des barotraumatismes et prévention de l'essoufflement, du froid, des dangers du milieu naturel, de la flottabilité.

Adaptation des connaissances théoriques nécessaires et suffisantes en fonction du handicap du pratiquant

(Exemple : évoquer ou développer selon le cas le froid et la plongée pour une personne avec des soucis avérés de thermorégulation)

### MODALITES D'ÉVALUATION

Le plongeur « PESH-12 » est capable de réagir aux situations proposées.

## **PLONGEUR ENCADRÉ EN SITUATION DE HANDICAP 20 m « PESH-20 »**

### **ORGANISATION GENERALE PRÉROGATIVES**

Le plongeur « PESH-20 » est capable d'effectuer des plongées situées entre la surface et la profondeur de 20 mètres. Il est encadré par un enseignant titulaire -au minimum- du E1, E2 ou plus, selon la profondeur envisagée, et de la formation Handisub® adéquate au type de handicap ou un GH (handicap modéré) dans le cadre d'une plongée d'exploration.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée selon les règles définies par le Code du Sport.

**Ce niveau donne l'accès à la formation nitrox élémentaire**

### **CONDITIONS D'ACCÈS A LA FORMATION**

- Être titulaire d'une licence FFESSM en cours de validité.
- Être âgé de 12 ans au moins (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Contrôle médical : se conformer aux préconisations de la commission médicale et de prévention nationale.
- Dans le cas d'un plongeur présentant des troubles neurodéveloppementaux et/ou en situation de handicap psychique, sont obligatoires :
  - La qualification de « PESH-12 »,
  - Avec l'expérience de quelques plongées (3 à 4) dans la zone des 12 mètres, à l'appui d'un Projet Personnel de Plongée, l'accoutumance à la profondeur doit être progressive.

### **JURY**

Les compétences devront être validées par la signature d'un enseignant titulaire de la formation complémentaire au handicap (soit au minimum un E2 + formation complémentaire au handicap EH1 si plongeur Handisub® « modéré » ou EH2 si PESH « majeur »).

### **RÈGLES D'ORGANISATION ET DE DÉLIVRANCE DU BREVET**

Les sessions de niveau « PESH-20 » sont organisées à l'échelon des clubs ou des structures commerciales agréées, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.

**Les exercices doivent être organisés et réalisés entre 0 et 6 mètres puis, si nécessaire de 12 à 20 mètres, en fin de formation, pour assurer la technicité d'une plongée encadrée.**

- La certification est délivrée par un E2 licencié titulaire minimum de la formation complémentaire au handicap.

## CONTENUS DE FORMATION

### OBJECTIF GENERAL

Le plongeur « PESH 20m » doit posséder les compétences qui lui permettront d'évoluer dans l'espace 0 - 20 mètres encadré par un enseignant de niveau E2 (E1 si moins de 6 m) titulaire de la formation Handisub® appropriée - au minimum.

### FORMATION ET ÉVALUATION

Le niveau « PESH 20m » atteste de compétences. Ces compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions **minimales** d'accès aux prérogatives définies par le Code du Sport.

Après obtention du niveau « PESH 20m », le plongeur peut évoluer et pratiquer graduellement, jusqu'à la profondeur de 20 mètres.

#### Proposition d'une fiche d'autoévaluation et de validation (insérable dans le passeport)

NOM : ..... PRENOM : ..... DATE : .....

COMPÉTENCE	auto évaluation	auto évaluation	auto évaluation	auto évaluation	validation par l'enseignant Handisub®
Maîtriser les aptitudes PESH-12					
Maîtriser l'utilisation de son équipement personnel, notamment le scaphandre autonome avec gilet stabilisateur					
Maîtriser la mise à l'eau adaptée, de l'immersion et du retour en surface à vitesse contrôlée					
Maîtriser la ventilation et maintien de son équilibre					
Connaitre les signes usuels et adaptés					
S'intégrer à une palanquée mixte guidée					
Respecter l'environnement et des règles de sécurité					

TAMPON DE LA STRUCTURE :

ENSEIGNANT ET NUMERO :

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'utiliser le matériel, adapté ou non, **avec ou sans aide humaine.**

## TECHNIQUE

<b>Préparation et rangement du sac de plongée</b>	Acquisition de l'autonomie possible dans la préparation de son matériel personnel, dont combinaison, si milieu naturel.
<b>Gréage et dégréage</b>	Implication de l'élève dans la gestion et l'utilisation de son matériel personnel. Possibilité d'aide extérieure, en donnant des consignes.
<b>Optimisation du lestage</b>	Connaissance de son lestage ( <i>baudrier, ceinture, chevilles, gilet...</i> ) et utilisation des adaptations nécessaires.
<b>Entretien courant du matériel personnel, règles d'hygiène</b>	Connaissance des précautions de rinçage, désinfection, rangement et stockage de son matériel, avec ou sans aide.
<b>Choix et adaptation de son matériel et utilisation</b>	Connaissance de l'adaptation de son organisation matérielle à son environnement et à son handicap ( <i>bateau, plage... enfilage et retrait, avec ou sans aide</i> ). Explication des éventuelles adaptations de son équipement.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® utilise son matériel. Il respecte les consignes. Il sait le rincer, le désinfecter, le ranger ou le faire faire.

## THÉORIE

Explications simples sur les équipements du plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations... Prévention des accidents liés aux matériels. Connaissance des règles d'entretien et d'hygiène du matériel (*signalement d'un dysfonctionnement, rinçage, désinfection, ...*). Notions de flottabilité.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » est capable d'utiliser le matériel nécessaire à la plongée et de respecter les consignes de son moniteur.



## SE METTRE À L'EAU ET SORTIR DE L'EAU

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de se mettre à l'eau et d'en sortir avec l'aide matérielle ou humaine adaptée.

### TECHNIQUE

Utilisation du matériel adapté, à la mise à l'eau et à la sortie de l'eau	Efficacité de la méthode choisie (être équipé avant la mise à l'eau, se mettre à l'eau de manière adaptée au handicap, s'équiper dans l'eau...), prévention des risques liés aux chutes. Connaissance de plusieurs méthodes différentes. Choix du bon emplacement pour la mise à l'eau, la sortie de l'eau, ergonomie privilégiée.
Maintien en surface	Différentes techniques possibles y compris avec le système gonflable de stabilisation.
Décapelage et recapelage à la surface de l'eau	S'adapte aux situations... si le support de plongée s'y prête, tend, ou fait tendre, son bloc.

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® utilise les moyens ou le matériel à disposition, dans le souci de sa sécurité et de celle des autres. Son comportement est adapté au contexte de la plongée et au type d'embarcation (*pneumatique, barge, chalutier...*)  
Il est attentif et respecte les consignes du DP (*communication, vérification des sécurités d'usage...*).

### THÉORIE

Explications simples sur les équipements transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations...

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » est capable d'utiliser le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respecter les consignes de son moniteur.

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'évoluer dans l'eau avec ou sans aide matérielle ou humaine.

## TECHNIQUE

<b>Positionnement dorsal</b>	Mise en position de sécurité : flottabilité dorsale.
<b>Adaptation de son matériel et utilisation pour les déplacements</b>	Aucune recherche de performance. Optimisation des moyens de propulsion disponibles.
<b>Déplacement ventral et dorsal</b>	Déplacement ventral sans scaphandre envisageable, uniquement sans risque pour l'intégrité. Utilisation possible de différentes techniques y compris avec le système gonflable de stabilisation. Distance suffisante en déplacement sans prise d'appui et sans temps imposé.
<b>Coulée, phoque ou canard</b>	Immersion avec scaphandre, sans sur-lestage. Utilisation possible d'un pendeur, d'un support...

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® applique les consignes.

## THÉORIE

Explications sur les méthodes, risques et préventions transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations...  
Prévention des barotraumatismes de l'oreille, des sinus et du plaquage de masque. Flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » est capable de s'immerger sans risque et de respecter les consignes.

## ÉVOLUER DANS L'EAU - SE DÉPLACER

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'effectuer des petits déplacements avec ou sans aide matérielle.

### TECHNIQUE

Adaptation de son matériel et utilisation pour se déplacer
Maintien en surface. Déplacement ventral et dorsal.
Déplacement en capelé vers un point d'appui

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® applique les consignes.

### THÉORIE

Explications simples sur les méthodes, risques et préventions transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations...

La notion d'appui et le principe du bras de levier doivent venir en soutien dans les explications du geste technique. Prévention de l'essoufflement, gestion de la consommation d'air.

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » est capable d'effectuer de petits déplacements, de se rapprocher d'un point d'appui.

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de ventiler et de réagir positivement à de petites perturbations.

## TECHNIQUE

<b>Ventilation sur détenteur</b>	Déplacement, sans précipitation, avec ventilation tout au long de la plongée, y compris lors des phases de remontée.
<b>Vidage du masque</b>	Maîtrise de l'expiration nasale et de l'équilibration des oreilles.
<b>Lâcher et reprise d'embout</b>	Maîtrise de la prise d'embout en surface. Apprentissage des deux techniques de reprise d'embout.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® sait se déplacer en plongée en adaptant sa ventilation.

## THÉORIE

Les explications simples sur les méthodes, risques et préventions sont transmises au plongeur Handisub par discussions, dessins, exemples, simulations...

Prévention des accidents : notions simples de physique pour expliquer les barotraumatismes et leur prévention, (*Valsalva*, *BTV*, *Frenzel*). Prévention de la noyade.

Consommation : notions simples de physique pour expliquer la consommation en air et sa répercussion sur la flottabilité.

## MODALITES D'ÉVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » est capable d'effectuer des déplacements subaquatiques. Il sait équilibrer ses tympans, lâcher et reprendre son embout, vider son masque...

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de gérer sa stabilisation, par tout moyen, poumon ballast, gilet ou autre accessoire gonflable.

## TECHNIQUE

Poumon-Ballast
Gestion du système gonflable de stabilisation
Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® sait s'équilibrer en plongée, en respectant le fond.

## THÉORIE

Les explications simples sur les notions de flottabilité, liens avec le lestage, les variations de volumes sont transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations...

Notions de flottabilité (*positive, négative, neutre*).

Liens avec la bonne utilisation de lestage, informations sur les éléments permettant au plongeur Handisub® de trouver son lestage.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » est capable d'effectuer des déplacements subaquatiques. Il sait équilibrer ses tympans...

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de communiquer et de signaler ses problèmes.

## TECHNIQUE

<b>Exécution de plusieurs signes conventionnels éventuellement adaptés</b>	Réalisation de plusieurs signes (OK / non OK - Froid - Stop - Monter / descendre, gestion de la consommation) réalisés en fonction des situations de handicap
<b>Signes personnels adaptés</b>	Signale un problème, une gêne... Se fait comprendre et informe les autres plongeurs si l'exécution du signe n'est pas conventionnelle
<b>Lecture des instruments</b>	Utilisation des instruments, adaptés ou non, manomètre, profondimètre, ordinateur...

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® s'approprie les signes afin d'être compris.

## THÉORIE

Discussions et négociations sur les signes possibles.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » est capable de recevoir et d'émettre des signes... de se faire comprendre... de signaler une gêne, une situation d'urgence...

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de gérer son retour vers la surface avec ou sans aide matérielle.

## TECHNIQUE

<b>Maîtrise de la vitesse de remontée</b>	Par tous moyens, aide possible, ventilation continue durant toute la remontée.
<b>Equilibration, déplacement dans l'axe vertical, maintien en surface</b>	Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau. Utilisation du système gonflable de stabilisation, dont les commandes peuvent être adaptées. Optimisation du gonflage en surface selon la situation.
<b>Mise en nage dorsale de sécurité</b>	Arrivée lente à la surface après un tour d'horizon. Mise en nage dorsale de sécurité.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® s'approprie la remontée.

## THÉORIE

Discussions et enseignements sur les risques et les préventions. Prévention des barotraumatismes (notamment surpression pulmonaire).

Notions de physique simples pour expliquer les variations de volume, notamment concernant la zone de 0 à 10m.

Règle de perte de palanquée.

Procédures de remontée y compris la remontée isolée, en cas de perte de palanquée.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » est capable de remonter en sécurité avec ou sans aide.

**Compétence attendue :** Le plongeur est familiarisé à la mise en œuvre de procédures de sécurité

## TECHNIQUE

Demande de l'air au moniteur
Lecture des instruments
Evolution en palanquée
Réalisation d'une apnée
Intervention en relais
Procédure de remontée en cas de perte de la palanquée

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® est capable de réagir ou de signaler une situation particulière.

## THÉORIE

Connaissance des protocoles et procédures. Désaturation : principe de l'accident de désaturation, courbe de plongée sans palier et connaissance de son ordinateur : lecture simple des informations et utilisation basique.

Adaptation des connaissances théoriques nécessaires et suffisantes en fonction du handicap du pratiquant (exemple : évoquer ou développer selon le cas le froid et la plongée pour une personne avec des soucis avérés de thermorégulation)

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » est capable de réagir aux situations proposées.



Le plongeur a les connaissances théoriques du niveau 1, complétées par les connaissances nécessaires et suffisantes liées à son handicap pour pratiquer la plongée dans le cadre de ses prérogatives.

## TECHNIQUE

<b>Notions de physique</b>	Flottabilité / variations de volumes de pression (exemples sans calcul).
<b>Barotraumatismes</b>	Principes des barotraumatismes et prévention.
<b>Désaturation</b>	Courbe de sécurité sans palier, vitesse de remontée.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® connaît la théorie du niveau 1 ainsi que les répercussions de ses atteintes médicales ou traumatiques sur la pratique de la plongée.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-20 » connaît la théorie du niveau 1 et il connaît ses propres limitations liées à son handicap (exemple : thermorégulation).

## **PLONGEUR ENCADRÉ EN SITUATION DE HANDICAP 40 m « PESH-40 »**

### **ORGANISATION GENERALE PRÉROGATIVES**

Le plongeur « PESH-40 » est capable d'effectuer des plongées situées entre la surface et la profondeur de 40 mètres. Il est encadré par un encadrant titulaire - au minimum du E2, selon la profondeur envisagée, et de la formation Handisub® adéquate au type de handicap ou un GH (handicap modéré) dans le cadre d'une plongée d'exploration.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée selon les règles définies par le Code du Sport.

### **CONDITIONS D'ACCÈS A LA FORMATION**

- Être titulaire d'une licence FFESSM en cours de validité.
- Être âgé de 18 ans au moins.
- Être titulaire du « PESH 20m ».
- Présenter le carnet de plongée avec au moins 10 plongées dans la zone des 20 mètres, signées par un EH1 au minimum, et ce depuis l'obtention du « PESH 20m ».
- Contrôle médical : se conformer aux préconisations de la commission médicale et de prévention nationale.

### **JURY**

Les compétences devront être validées par signature d'un enseignant titulaire de la formation complémentaire au handicap (soit au minimum un E3 + formation complémentaire au handicap EH1 si le plongeur Handisub® est en situation de handicap « modéré » ou EH2 s'il est en situation de handicap « majeur »).

### **RÈGLES D'ORGANISATION ET DE DÉLIVRANCE DU BREVET**

Les sessions de niveau « PESH-40 » sont organisées à l'échelon des clubs ou des structures commerciales agréées, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.

**Les exercices doivent être organisés et réalisés entre 0 et 20 mètres puis de 20 à 40 mètres, si nécessaire, en fin de formation, pour assurer la technicité d'une plongée encadrée.**

- Un plongeur en cours de formation technique peut évoluer dans l'espace de 0 à 40 m sous la responsabilité d'un encadrant E3. L'accoutumance à la profondeur doit être progressive. La compétence « intervenir en relais sur un équipier en difficulté » doit être validée spécifiquement et en fin de formation.
- La certification est délivrée par un E3 licencié titulaire minimum.

**La Commission Médicale et de Prévention Nationale** a mis en place un protocole de plongée jusqu'à 40 mètres pour les « PESH 40m ».

L'accoutumance à la profondeur doit être progressive. La plongée se fait toujours dans la courbe de sécurité sans palier. La profondeur maximale doit être atteinte en début de plongée et la remontée doit être engagée, et continue, avant tout déclenchement de palier selon le moyen de décompression utilisé pour terminer le reste de la plongée à petite profondeur 6m en ne dépassant pas une durée totale de 40 minutes.

## CONTENUS DE FORMATION

### OBJECTIF GENERAL

Le plongeur « PESH 40 m » doit être capable de prendre en charge son équipement. Il sait prévenir - pour lui-même - les incidents de plongée, recevoir si besoin l'aide de l'encadrant responsable de la palanquée, ou d'un membre de la palanquée en cas d'équipe mixte.

La validation de toutes les compétences pratiques doit se dérouler exclusivement en milieu naturel.

### FORMATION ET ÉVALUATION

Le niveau « PESH-40 » atteste de compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions **minimales** d'accès aux prérogatives définies par le Code du Sport.

Après obtention du niveau « PESH 40 m », le plongeur Handisub® peut évoluer et pratiquer graduellement, jusqu'à la profondeur de 40 mètres.

#### Proposition d'une fiche d'autoévaluation et de validation (insérable dans le passeport)

NOM : ..... PRENOM : ..... DATE : .....

COMPÉTENCE	auto évaluation	auto évaluation	auto évaluation	auto évaluation	validation par l'enseignant Handisub®
Maîtriser les aptitudes PESH-20					
Maîtriser l'utilisation de son équipement personnel, notamment le scaphandre autonome avec gilet stabilisateur et les instruments					
Maîtriser la mise à l'eau adaptée, l'immersion et le retour en surface à vitesse contrôlée					
Maîtriser la ventilation et maintien de son équilibre					
Connaître les signes usuels et adaptés					
S'intégrer à une palanquée mixte guidée					
Respecter l'environnement et les règles de sécurité.					

TAMPON DE LA STRUCTURE :

ENSEIGNANT ET NUMERO :

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'utiliser le matériel avec ou sans aide humaine.

## TECHNIQUE

<b>Préparation et rangement du sac de plongée</b>	Maîtrise de la préparation de son matériel personnel, dont combinaison, si milieu naturel.
<b>Gréage et dégréage</b>	Implication dans la gestion et l'utilisation de son matériel personnel. Possibilité d'aide extérieure, en donnant des consignes.
<b>Optimisation du lestage</b>	Connaissance de son lestage ( <i>baudrier, ceinture, chevilles, gilet...</i> ) et utilisation des adaptations nécessaires.
<b>Entretien courant du matériel personnel, règles d'hygiène</b>	Connaissance des précautions de rinçage, désinfection, rangement et stockage de son matériel, avec ou sans aide.
<b>Choix et adaptation de son matériel et utilisation</b>	Connaissance et explication de l'adaptation de son organisation matérielle à son environnement et à son handicap ( <i>bateau, plage... enfilage et retrait, avec ou sans aide</i> ).

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® porte une attention particulière au bon fonctionnement de son matériel, à l'équipement des équipiers.

## THÉORIE

Rappel des principes d'entretien et de fonctionnement du matériel, d'hygiène, et de désinfection. Prévention de l'essoufflement en lien avec une utilisation déficiente du matériel. Flottabilité et lestage adapté à la plongée profonde, par discussions, dessins, exemples, simulations. Le plongeur Handisub® est capable d'expliquer ses choix.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » est capable d'utiliser le matériel nécessaire à la plongée et de respecter les consignes.

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de se mettre à l'eau et d'en sortir avec ou sans aide matérielle ou humaine adaptée.

## TECHNIQUE

Utilisation du matériel adapté, à la mise à l'eau et à la sortie de l'eau	<p>Efficacité de la méthode choisie (<i>être équipé avant la mise à l'eau, se mettre à l'eau de manière adaptée à la situation de handicap, s'équiper dans l'eau...</i>), prévention des risques liés aux chutes.</p> <p>Connaissance de plusieurs méthodes différentes. Choix du bon emplacement pour la mise à l'eau, la sortie de l'eau, ergonomie privilégiée.</p>
Décapelage et recapelage à la surface de l'eau	Adaptation aux situations... si le support de plongée s'y prête, tend, ou fait tendre, son bloc.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® utilise les moyens ou le matériel à disposition. Il respecte les consignes.

## THÉORIE

Le plongeur Handisub® utilise les moyens ou le matériel à disposition, dans le souci de sa sécurité et de celle des autres.

Son comportement est adapté au contexte de la plongée et au type d'embarcation (*pneumatique, barge, chalutier ...*)

Il est attentif et respecte les consignes du DP (*communication, vérifications des sécurités d'usage...*).

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » est capable d'utiliser le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respecter les consignes.

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'évoluer dans l'eau avec ou sans aide matérielle.

## TECHNIQUE

<b>Positionnement dorsal</b>	Mise en position de sécurité : flottabilité dorsale.
<b>Adaptation de son matériel et utilisation pour les déplacements</b>	Aucune recherche de performance. Optimisation des moyens de propulsion disponibles.
<b>Déplacement ventral, dorsal et en capelé</b>	Déplacement ventral sans scaphandre lorsqu'il est possible. Utilisation possible de différentes techniques y compris avec le système gonflable de stabilisation. Distance suffisante en déplacement sans prise d'appui et sans temps imposé.
<b>Coulée, phoque ou canard</b>	Immersion avec scaphandre, sans sur-lestage, utilisation possible d'un pendeur, d'un support...

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® applique les consignes.

## THÉORIE

Explications sur les méthodes, risques et préventions transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations...

Prévention des barotraumatismes de l'oreille, des sinus et du plaquage de masque. Flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast.

## MODALITES D'ÉVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » est capable de s'immerger sans risque et de respecter les consignes.

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable d'effectuer des petits déplacements avec ou sans aide matérielle.

## TECHNIQUE

<b>Adaptation de son matériel et utilisation pour se déplacer</b>	Aucune recherche de performance. Optimisation des moyens de propulsion disponibles.
<b>Maintien en surface. Déplacement ventral et dorsal.</b>	Déplacement ventral sans scaphandre lorsqu'il est possible. Distance suffisante en déplacement sans prise d'appui et sans temps imposé. Utilisation possible de différentes techniques y compris avec le système gonflable de stabilisation. Travail quantitatif et qualitatif.
<b>Déplacement en capelé vers un point d'appui</b>	L'objectif final est la mise en sécurité. Réalisation d'un déplacement (distance, vitesse, durée...) adapté selon la situation.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® respecte les consignes.

## THÉORIE

Explications simples sur les méthodes, risques et préventions transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations... notamment sur les notions d'appui et le principe du bras de levier liées aux gestes techniques.

Prévention de l'essoufflement, gestion de la consommation.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » est capable d'effectuer de petits déplacements, de se rapprocher d'un point d'appui.

## ÉVOLUER DANS L'EAU - VENTILER

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de ventiler et de réagir positivement à de petites perturbations.

### TECHNIQUE

<b>Ventilation sur détendeur</b>	Déplacement, sans précipitation, avec ventilation tout au long de la plongée, y compris lors des phases de remontée.
<b>Vidage du masque</b>	Maîtrise de l'expiration nasale et de l'équilibration des oreilles.
<b>Lâcher et reprise d'embout</b>	Maîtrise des deux techniques de reprise d'embout en surface et en immersion.

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® sait se déplacer en plongée en adaptant sa ventilation à la profondeur

### THÉORIE

Les explications simples sur les méthodes, risques et préventions sont transmises au plongeur Handisub® par discussions, dessins, exemples, simulations...

Prévention des accidents liés à la saturation. Compréhension des modifications dues à la profondeur. Respect de l'environnement, comportement responsable...

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » est capable d'effectuer des déplacements subaquatiques. Il sait équilibrer ses tympans, lâcher et reprendre son embout, vider son masque ....



## ÉVOLUER DANS L'EAU - S'ÉQUILIBRER

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de gérer sa stabilisation, par tout moyen, poumon ballast, gilet ou autre accessoire gonflable.

### TECHNIQUE

<b>Poumon-Ballast</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau, même en zone profonde, par le poumon-ballast.</li> <li>• Maîtrise de l'utilisation du gilet pour s'équilibrer sans toucher le fond.</li> <li>• Maîtrise de la combinaison des deux techniques</li> </ul>
<b>Gestion du système gonflable de stabilisation</b>	

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® sait s'équilibrer en plongée en respectant le fond.

### THÉORIE

Prévention des accidents : accident de désaturation, narcose, essoufflement.

Consommation : incidence de la profondeur sur la consommation et l'autonomie, démontrée à partir d'un calcul.

Flottabilité : loi de Mariotte, compréhension de l'incidence de la profondeur sur la flottabilité.

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » est capable d'effectuer des déplacements subaquatiques. Il sait équilibrer ses tympans, lâcher et reprendre son embout, vider son masque...

Le plongeur est capable de communiquer et de signaler ses problèmes.

## TECHNIQUE

<b>Exécution de plusieurs signes conventionnels éventuellement adaptés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalisation de tous les signes, réactivation des acquis du code de communication et acquisition des signes propres à la plongée profonde : narcose, consommation.</li> <li>- Signes adaptés</li> </ul>
<b>Signes personnels et adaptés</b>	Signale un problème, une gêne... Se fait comprendre et informe les autres plongeurs si l'exécution du signe n'est pas conventionnelle
<b>Lecture ou d'obtention des informations de ses instruments</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planification de la plongée et surveillance du stock d'air.</li> <li>- Compréhension des changements dus à la profondeur.</li> <li>- Respect de la planification de la plongée afin de ne jamais avoir à effectuer des paliers obligatoires, selon la méthode de désaturation choisie (table ou ordinateur).</li> </ul>

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® s'approprie les signes afin d'être compris.

## THÉORIE

Réflexion et échanges sur les signes possibles ou les adaptations nécessaires.  
Notion de consommation personnelle, de réserve de gaz, de gestion de la saturation. Risques de la plongée profonde : narcose, froid, essoufflement, décompression.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » est capable de recevoir et d'émettre des signes, de se faire comprendre, de signaler une gêne, une situation d'urgence...

**Compétence attendue :** Le plongeur est capable de gérer son retour vers la surface.

## TECHNIQUE

<b>Maîtrise de la vitesse de remontée</b>	Par tous moyens... aide possible ... Ventilation continue durant toute la remontée.
<b>Equilibration, déplacement dans l'axe vertical, maintien en surface</b>	Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau. Utilisation du système gonflable de stabilisation, dont les commandes peuvent être adaptées. Optimisation du gonflage en surface selon la situation.
<b>Mise en nage dorsale de sécurité</b>	Arrivée lente à la surface après un tour d'horizon. Mise en nage dorsale de sécurité.

## COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® gère la remontée en sécurité.

## THÉORIE

Discussions et enseignements sur les risques et les préventions.

## MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » est capable de remonter en sécurité avec ou sans aide.

## ÉVOLUER EN SÉCURITÉ

**Compétence attendue :** Le plongeur est familiarisé à la mise en œuvre de procédures de sécurité

### TECHNIQUE

<b>Lecture de ses instruments</b>	Gestion de la provision de l'air, compréhension des données de l'ordinateur, respect des profondeurs.
<b>Evolution en palanquée</b>	Connaissance et respect des consignes. Prise en compte des membres de la palanquée.
<b>Demander de l'air au moniteur</b>	Courte apnée et déplacement vers le moniteur. Prise -avec ou sans aide- du détendeur de secours.
<b>Réalisation d'une apnée</b>	Performances minimales d'apnée adaptées à la proximité nécessaire de l'encadrement pour la sécurité du plongeur. Apnée correspondant à un lâcher / reprise d'embout.
<b>Initiation à la REC</b>	Remontée de quelques mètres -embout en bouche- en contrôlant son expiration continue.
<b>Mise à disposition de son détendeur de secours pour un coéquipier en difficulté</b>	Sert de "relais" entre le coéquipier et le moniteur. Pas de partage d'embout, utilisation du deuxième détendeur.
<b>Maîtrise de la procédure de remontée en cas de perte de la palanquée</b>	Remontée à vitesse contrôlée. Maîtrise d'une remontée en sécurité en cas de perte de la palanquée : soit seul, soit avec l'aide humaine ou matérielle.

### COMPORTEMENT

Le plongeur Handisub® est capable de réagir ou de signaler une situation particulière.

### THÉORIE

Connaissance des protocoles et procédures. Information sur l'existence de différents modèles de désaturation.

Connaissance du principe de fonctionnement d'un ordinateur, des règles d'utilisation en plongée (profils, nombre de plongées, ...) et de la décompression au sein d'une palanquée utilisant des ordinateurs différents.

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » est capable de réagir aux situations proposées.

Le plongeur a des connaissances théoriques équivalentes au PE40, complétées des connaissances nécessaires et suffisantes liées à son handicap pour pratiquer la plongée dans le cadre de ses prérogatives.

### TECHNIQUE

Notion de physique
Accidents
Désaturation
Réglementation
Environnement

### COMPORTEMENT

Connaissances théoriques nécessaires et suffisantes, dont celles liées à son handicap pour pratiquer la plongée dans le cadre de son handicap.

### MODALITES D'EVALUATION

Le plongeur « PESH-40 » connaît la théorie du PE40, complétée des connaissances nécessaires et suffisantes liées à son handicap pour pratiquer la plongée dans le cadre de ses prérogatives.