

Théorie N1

Sylvain Plessis – E2



2024 – 2025

Pourquoi faire de la théorie ?

Une bête terrestre sous l'eau

« environnement spécifique » ⇒ environnement risqué



Pourquoi faire de la théorie ?

Une bêtête terrestre sous l'eau

« environnement spécifique » ⇒ environnement risqué

On diminue les risques avec

- la technologie (matériel),
- la technique (gestes techniques, attitude).



Pourquoi faire de la théorie ?

Une bêtête terrestre sous l'eau

« environnement spécifique » ⇒ environnement risqué

On diminue les risques avec

- la technologie (matériel),
- la technique (gestes techniques, attitude).



Pourquoi faire de la théorie ?

Une bêtête terrestre sous l'eau

« environnement spécifique » ⇒ environnement risqué

On diminue les risques avec

- la technologie (matériel),
- la technique (gestes techniques, attitude).

⇒ comprendre, connaître et savoir-faire pour évoluer ***en toute sécurité.***



1 Réglementation

2 Prévention

- La pression
- La dissolution des gaz
- La stabilisation
- L'essouflement
- La température
- La narcose

3 Déroulement d'une plongée

4 Respect de l'environnement



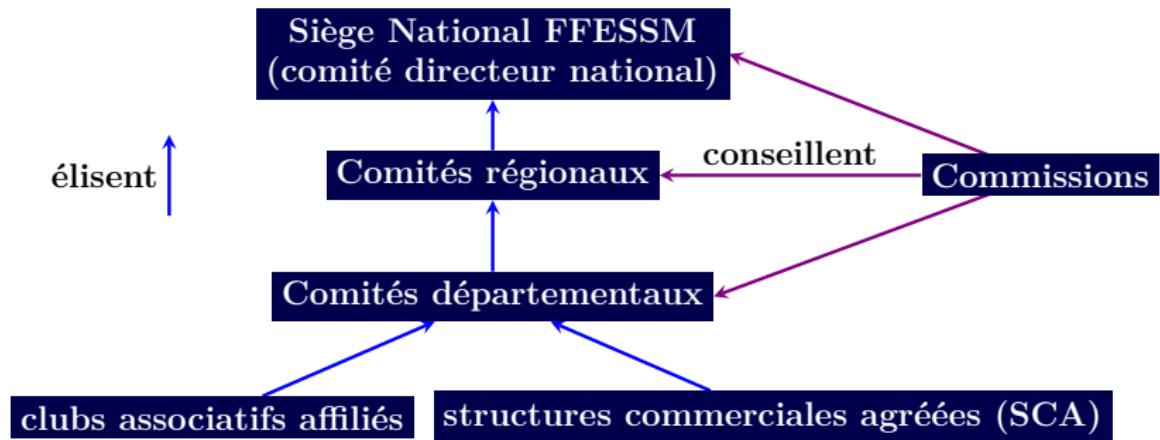
Pourquoi ?
Réglementation
Prévention
Déroulement d'une plongée
Respect de l'environnement

Réglementation

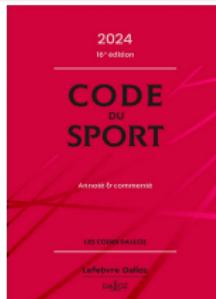


- Fédération nationale ;
- clubs affiliés, Structures Commerciales Agréées (SCA) ;
- comprend différents *comités* (nationaux, régionaux, départementaux),
- conseillés par des *commissions* (technique, apnée, photographie,...), aussi aux différents niveaux géographiques.



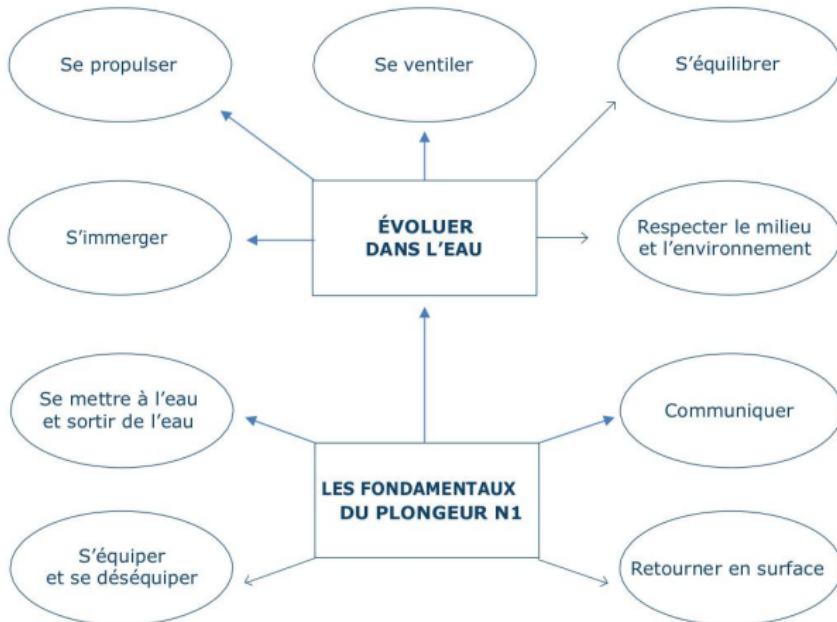


La FFESSM définit le cadre de la pratique et l'enseignement en respectant la loi – exception parmi les sports



Capacités d'un N1

Ce que vous savez/saurez faire



Prérogatives

Qu'attend-on d'un N1 ?

« Le plongeur niveau 1 (N1) est capable de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 20 m de profondeur, au sein d'une *palanquée*, avec un *guide de palanquée (GP)* qui prend en charge la conduite de la plongée. Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un *directeur de plongée (DP)*, selon les règles définies par le *Code du Sport (CdS)*. »



Prérogatives

Qu'attend-on d'un N1 ?

- Palanquée : 1 à 4 plongeur(s) encadré(s), mêmes profondeur, temps et trajet ;
- en suivant un Guide de Palanquée ;
- Directeur de Plongée : responsable de la sortie et des palanquées.



Prérogatives

Qu'attend-on d'un N1 ?

- Palanquée : 1 à 4 plongeur(s) encadré(s), mêmes profondeur, temps et trajet ;
- en suivant un Guide de Palanquée ;
- Directeur de Plongée : responsable de la sortie et des palanquées.



Prérogatives

Qu'attend-on d'un N1 ?

- Palanquée : 1 à 4 plongeur(s) encadré(s), mêmes profondeur, temps et trajet ;
- en suivant un Guide de Palanquée ;
- Directeur de Plongée : responsable de la sortie et des palanquées.



Pour plonger

Un mail typique de l'AMP

Listing / pense-bête :

- Licence FFESSM
- Carte de niveau (sauf formation N1)
- Certificat médical d'absence de contre-indication en cours de validité (valable 12 mois).
- Carnet de plongée (optionnel)
- Bouteille gonflée (sauf si réservé à l'avance)
- Stab' et détendeurs
- Ordinateur de plongée, parachute de paliers (autonomes & encadrants)
- Combinaison, cagoule, chaussons, gants...
- Masque, palmes, maillot, serviette
- Plombs (peu disponible sur place) et ceinture ou poches
- Lampe et appareil photo (optionnel)
- Vêtements de pluie et/ou protection solaire en fonction de la météo
- Bouteille d'eau individuelle
- Repas de midi



Pour plonger

Un mail typique de l'AMP

Listing / pense-bête :

- Licence FFESSM
- Carte de niveau (sauf formation N1)
- Certificat médical d'absence de contre-indication en cours de validité (valable 12 mois).
- Carnet de plongée (optionnel)
- Bouteille gonflée (sauf si réservé à l'avance)
- Stab' et détendeurs
- Ordinateur de plongée, parachute de paliers (autonomes & encadrants)

- Responsabilité civile
- Valable du 1 septembre au 31 décembre de l'année suivante

- Plombs (peu disponible sur place) et ceinture
- Lampe e (optionnelle)
- Vêtements de protection météo
- Bouteilles de gaz
- Repas de préparation



Pour plonger

Un mail typique de l'AMP

Listing / pense-bête :

- Licence FFESSM
- Carte de niveau (sauf formation N1)
- Certificat médical d'absence de contre-indication en cours de validité (valable 12 mois).
- Carnet de plongée (optionnel)
- Bouteille gonflée (sauf si réservé à l'avance)
- Stab' et détendeurs
- Ordinateur de plongée, parachute de paliers (autonomes & encadrants)

- Preuve du niveau (et donc prérogatives)
- équivalence CMAS au dos

- Plongée sous-marine place) et carte de niveau



- Langue (optionnelle)



- Vêtements de plongée (optionnels)



- Bouées (optionnelles)



- Respect de l'environnement (obligatoire)



Pour plonger

Un mail typique de l'AMP

Listing / pense-bête :

- Licence FFESSM
- Carte de niveau (sauf formation N1)
- Certificat médical d'absence de contre-indication en cours de validité (valable 12 mois).
- Carnet de plongée (optionnel)
- Bouteille gonflée (sauf si réservé à l'avance)
- Stab' et détendeurs
- Ordinateur de plongée, parachute de paliers (autonomes & encadrants)

- Obligatoire
- valable 1 an (accident ou maladie !)
- Préférer un médecin fédéral

Plomb et ceinture de sécurité sont obligatoires en place)

Lampes (optionnelles)

Vêtements de protection contre la météo

Bouteilles et repas



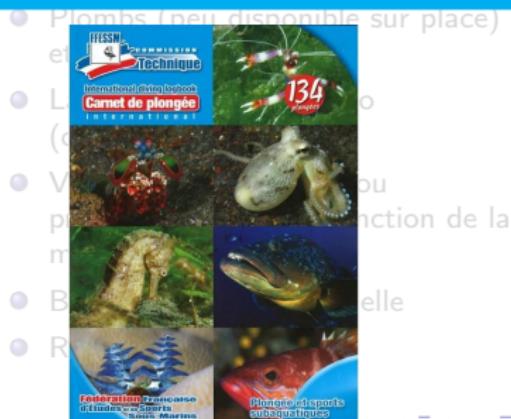
Pour plonger

Un mail typique de l'AMP

Listing / pense-bête :

- Licence FFESSM
- Carte de niveau (sauf formation N1)
- Certificat médical d'absence de contre-indication en cours de validité (valable 12 mois).
- Carnet de plongée (optionnel)
- Bouteille gonflée (sauf si réservé à l'avance)
- Stab' et détendeurs
- Ordinateur de plongée, parachute de paliers (autonomes & encadrants)

→ Expérience
→ Existe sous forme numérique
<https://carnet.ffessm.fr/bienvenue>



Pour plonger

Un mail typique de l'AMP

Listing / pense-bête :

- **Licence FFESSM**
- **Carte de niveau (sauf formation N1)**
- **Certificat médical d'absence de contre-indication en cours de validité (valable 12 mois).**
- *Carnet de plongée (optionnel)*
- Bouteille gonflée (sauf si réservé à l'avance)
- Stab' et détendeurs
- Ordinateur de plongée, parachute de paliers (autonomes & encadrants)

- Combinaison, cagoule, chaussons, gants...
- Masque, palmes, maillot, serviette
- Plombs (peu disponible sur place) et ceinture ou poches
- Lampe et appareil photo (optionnel)
- Vêtements de pluie et/ou protection solaire en fonction de la météo
- Bouteille d'eau individuelle
- Repas de midi



Pour plonger

Un mail typique de l'AMP

Listing / pense-bête :

- **Licence FFESSM**
- **Carte de niveau (sauf formation N1)**
- **Certificat médical d'absence de contre-indication en cours de validité (valable 12 mois).**
- *Carnet de plongée (optionnel)*
- Bouteille gonflée (sauf si réservé à l'avance)
- Stab' et détendeurs
- Ordinateur de plongée, parachute de paliers (autonomes & encadrants)

- Combinaison, cagoule, chaussons, gants...
- Masque, palmes, maillot, serviette
- Plombs (peu disponible sur place) et ceinture ou poches
- Lampe et appareil photo (optionnel)
- Vêtements de pluie et/ou protection solaire en fonction de la météo
- Bouteille d'eau individuelle
- Repas de midi



Pourquoi ?
Réglementation
Prévention
Déroulement d'une plongée
Respect de l'environnement

La pression
La dissolution des gaz
La stabilisation
L'essouflement
La température
La narcose

Prévention



Pourquoi ?
Réglementation
Prévention
Déroulement d'une plongée
Respect de l'environnement

La pression
La dissolution des gaz
La stabilisation
L'essouflement
La température
La narcose

La pression



Pourquoi ?
Réglementation
Prévention
Déroulement d'une plongée
Respect de l'environnement

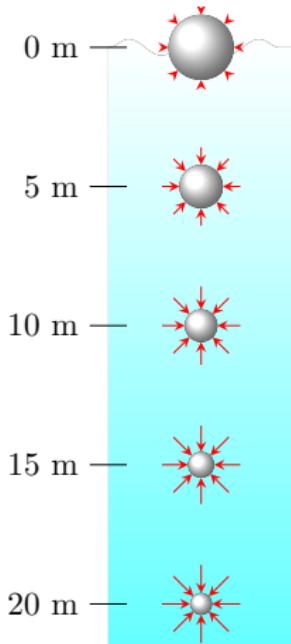
La pression
La dissolution des gaz
La stabilisation
L'essouflement
La température
La narcose

Barotraumatismes

baro traumatisme
pression bobo



Pression et profondeur

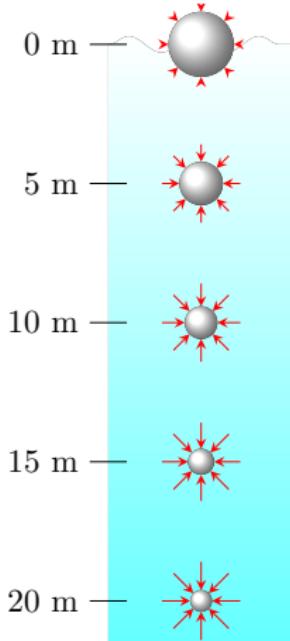


Que se passe-t-il dans l'eau ?

- La pression augmente avec la profondeur...
 - ... et écrase tout de plus en plus :
⇒ *les volumes de gaz diminuent.*
- À l'inverse :
 - À la remontée, la pression diminue :
⇒ *les volumes de gaz augmentent.*



Pression et profondeur

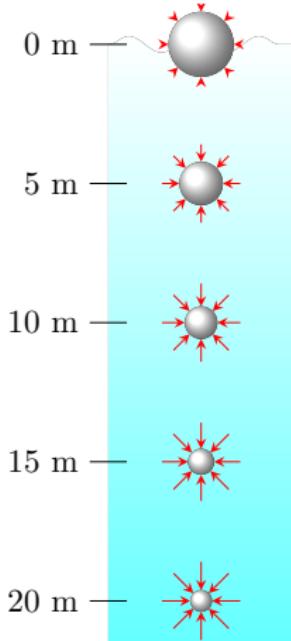


Que se passe-t-il dans l'eau ?

- La pression augmente avec la profondeur...
 - ... et écrase tout de plus en plus :
⇒ *les volumes de gaz diminuent.*
- À l'inverse :
 - À la remontée, la pression diminue :
⇒ *les volumes de gaz augmentent.*



Pression et profondeur



Que se passe-t-il dans l'eau ?

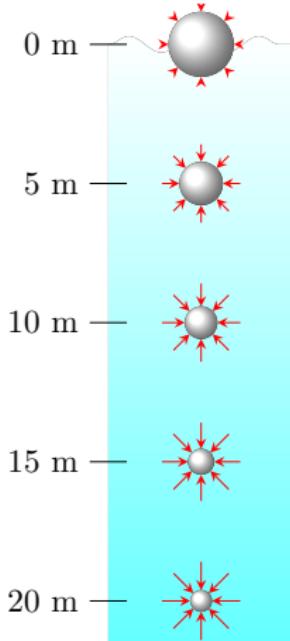
- La pression augmente avec la profondeur...
- ... et écrase tout de plus en plus :
⇒ *les volumes de gaz diminuent.*

À l'inverse :

- À la remontée, la pression diminue :
⇒ *les volumes de gaz augmentent.*



Pression et profondeur



Que se passe-t-il dans l'eau ?

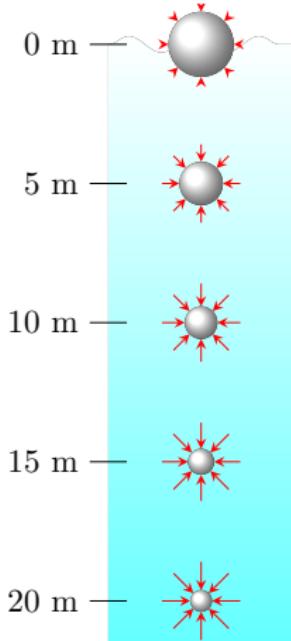
- La pression augmente avec la profondeur...
- ... et écrase tout de plus en plus :
⇒ *les volumes de gaz diminuent.*

À l'inverse :

- À la remontée, la pression diminue :
⇒ *les volumes de gaz augmentent.*



Pression et profondeur

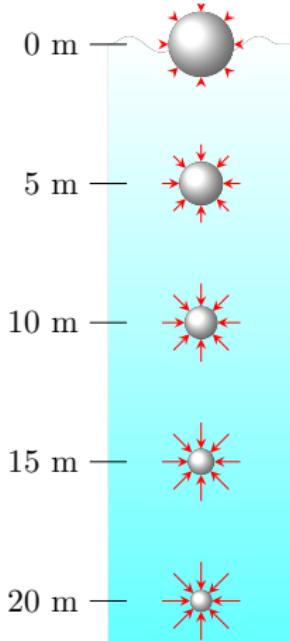


Que se passe-t-il dans l'eau ?

- La pression augmente avec la profondeur...
... et écrase tout de plus en plus :
⇒ *les volumes de gaz diminuent.*
- À l'inverse :
À la remontée, la pression diminue :
⇒ *les volumes de gaz augmentent.*



Pression et profondeur

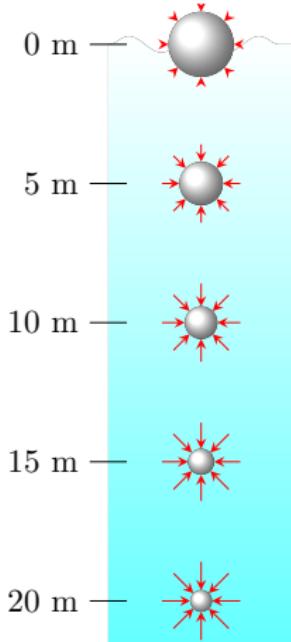


Que se passe-t-il dans l'eau ?

- La pression augmente avec la profondeur...
... et écrase tout de plus en plus :
⇒ *les volumes de gaz diminuent.*
- À l'inverse :
À la remontée, la pression diminue :
⇒ *les volumes de gaz augmentent.*



Pression et profondeur



Attention !

- Oreilles,
- masque,
- poumons,
- intestins
- ...



Pourquoi ?
Réglementation
Prévention
Déroulement d'une plongée
Respect de l'environnement

La pression
La dissolution des gaz
La stabilisation
L'essouflement
La température
La narcose

Barotraumatismes

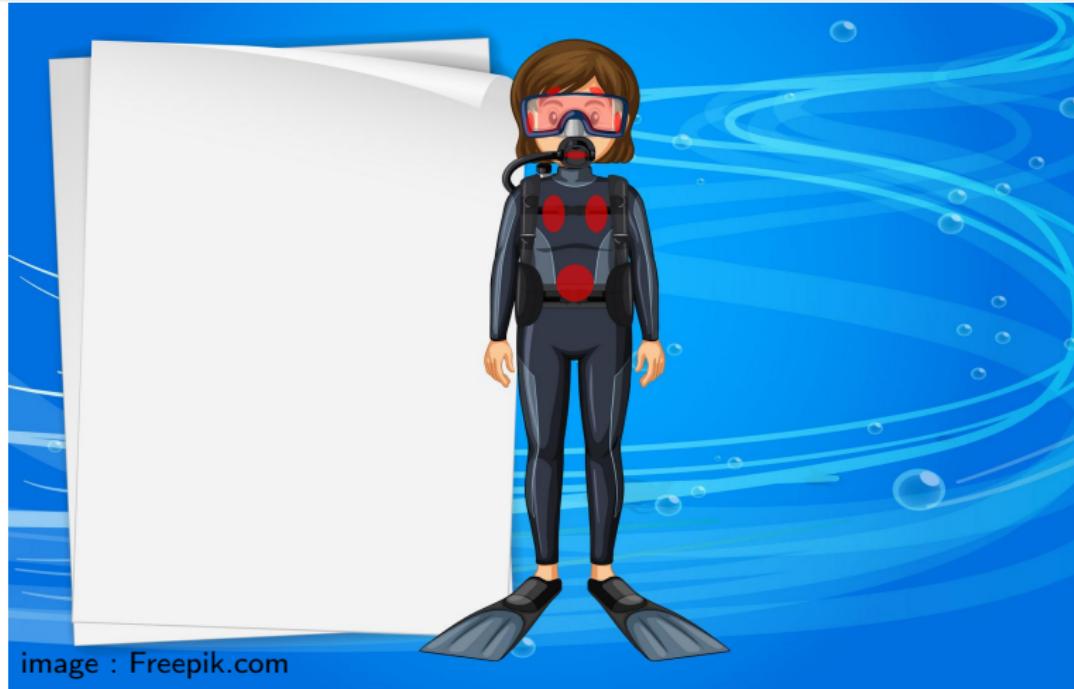
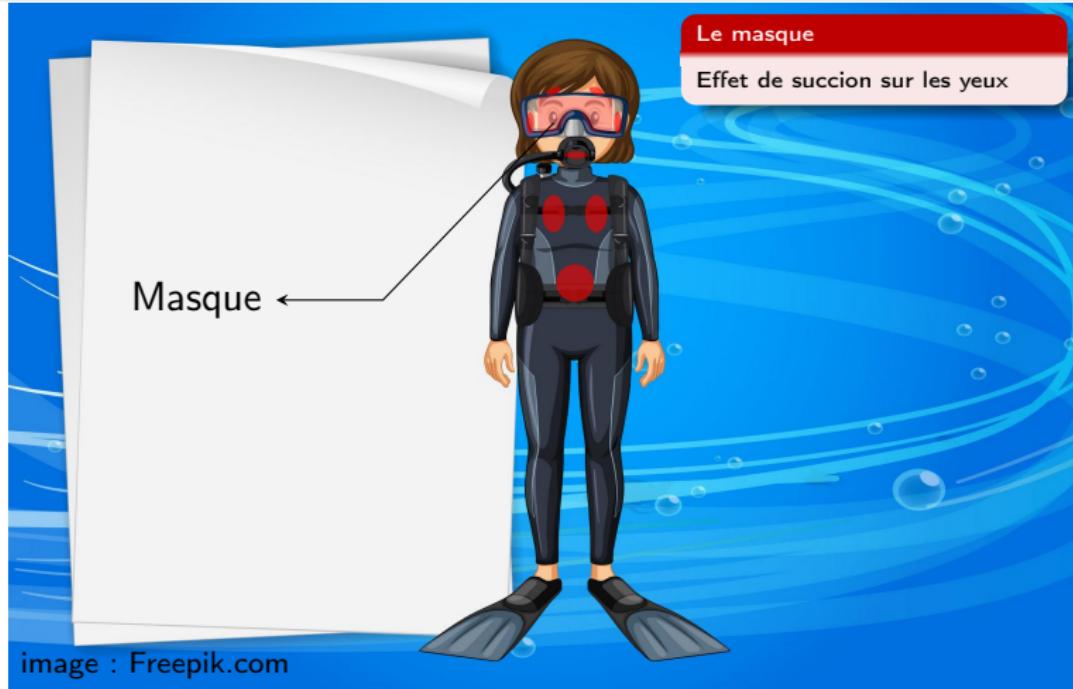


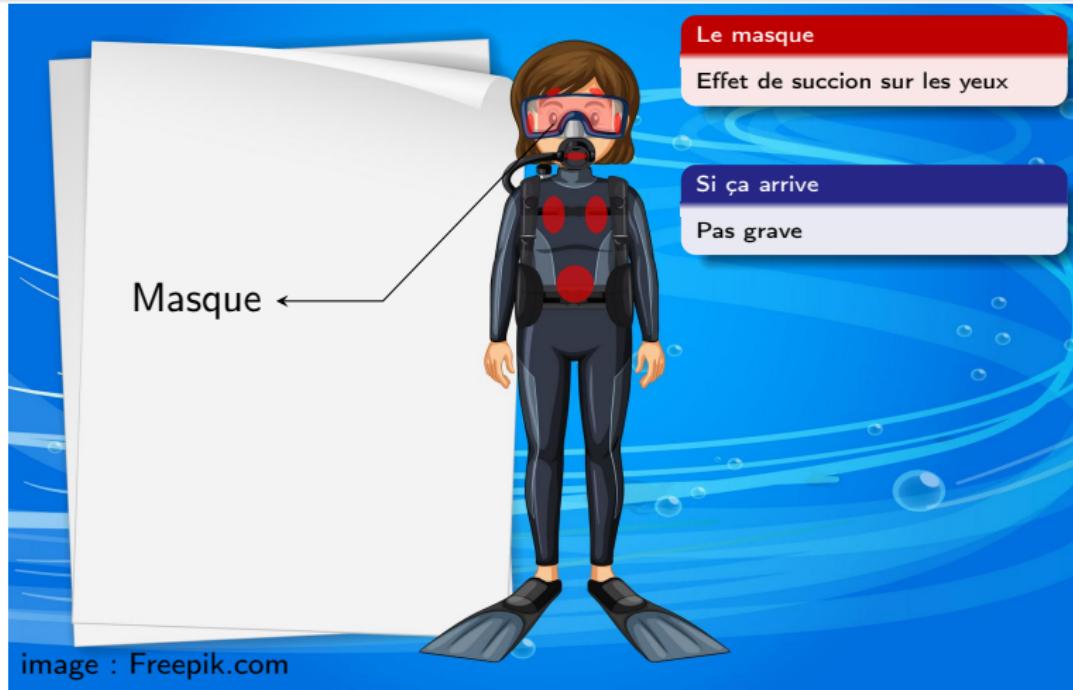
image : Freepik.com



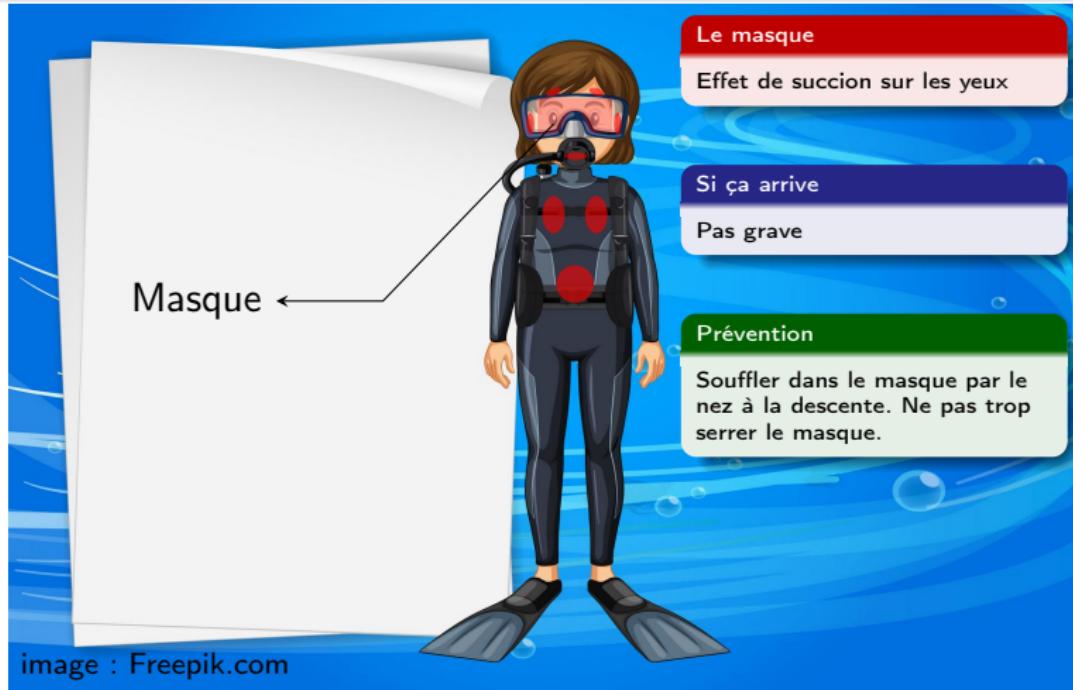
Barotraumatismes



Barotraumatismes



Barotraumatismes



Barotraumatismes



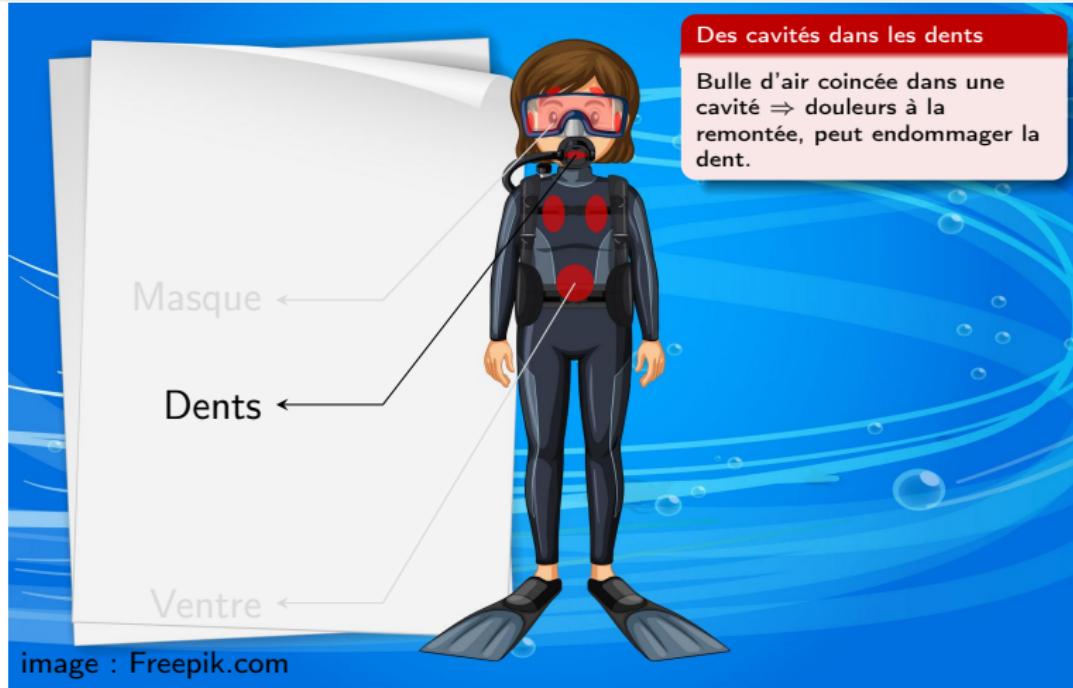
Barotraumatismes



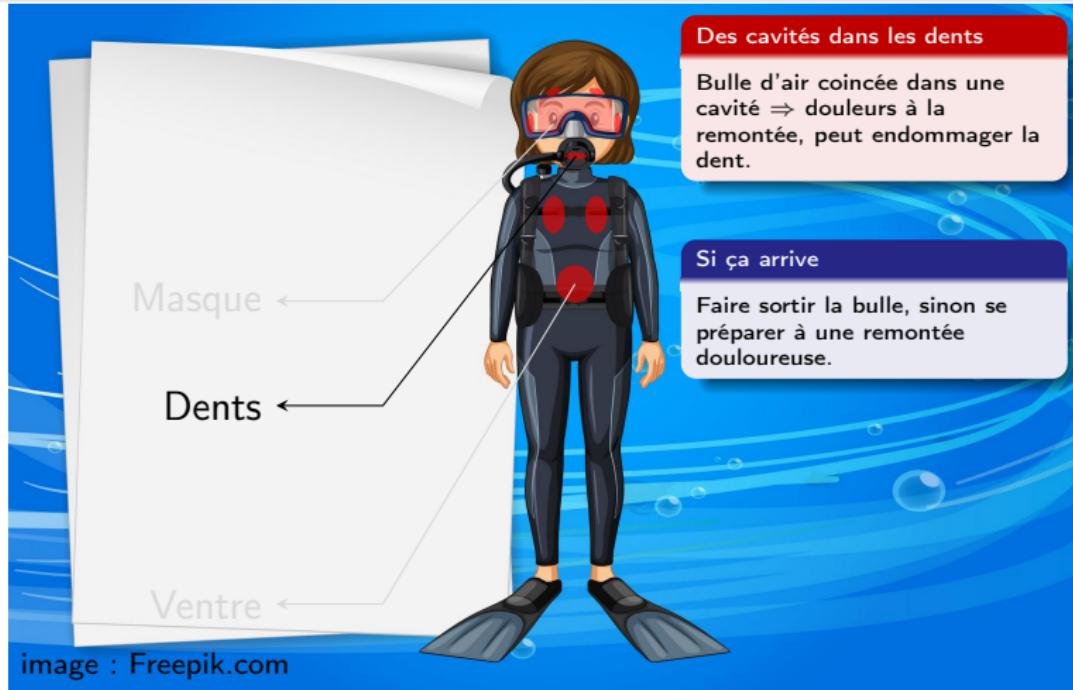
Barotraumatismes



Barotraumatismes



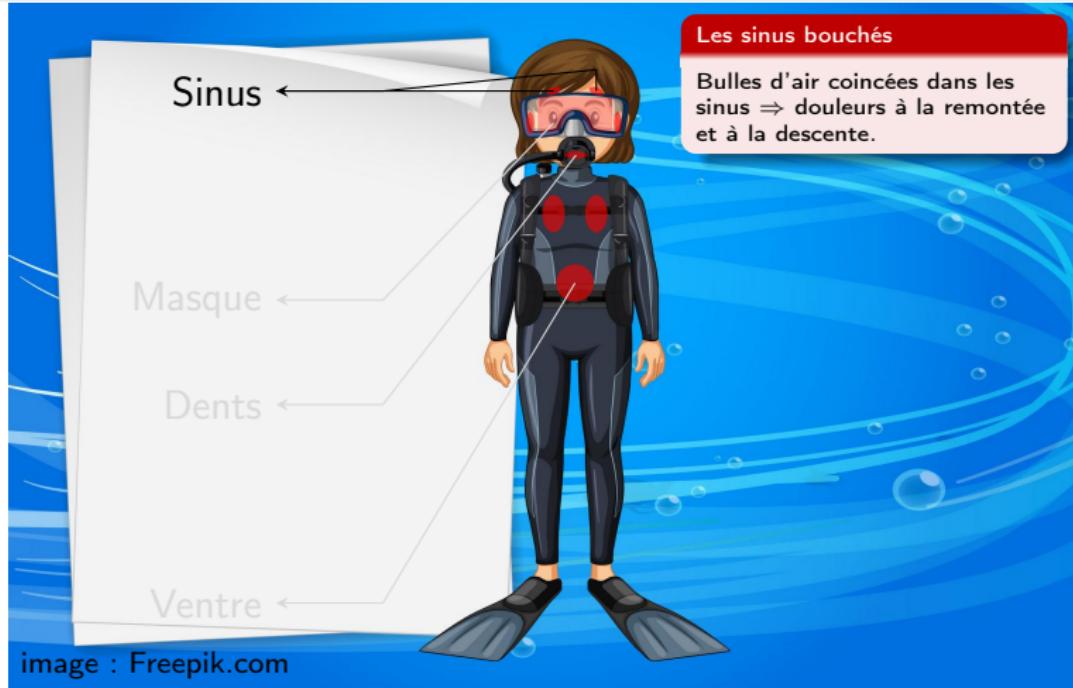
Barotraumatismes



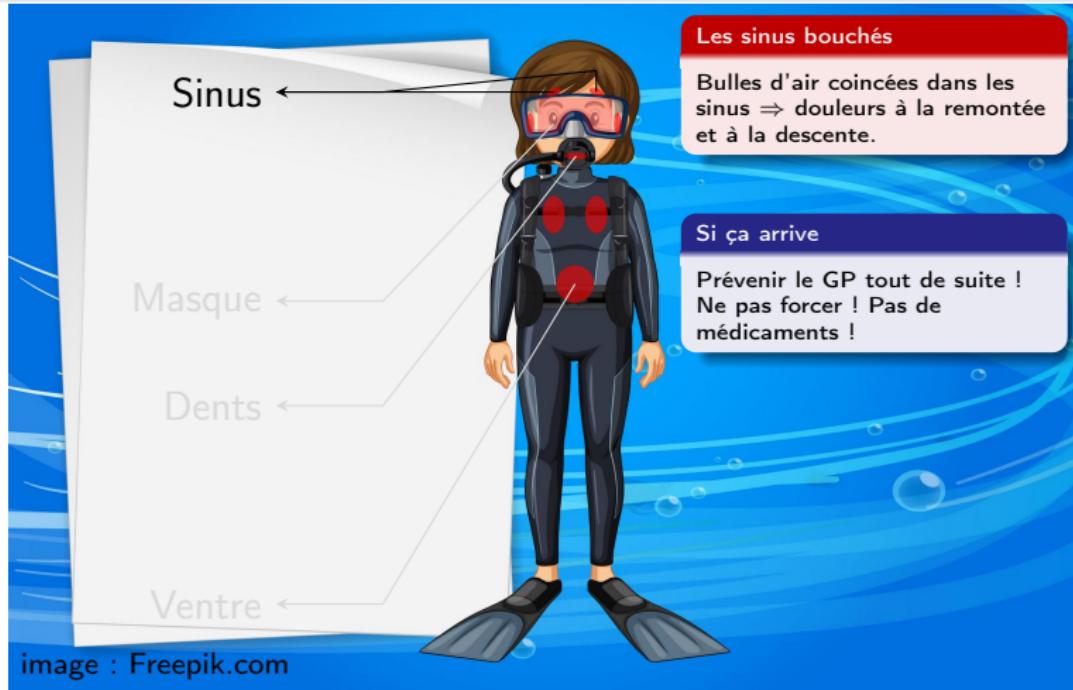
Barotraumatismes



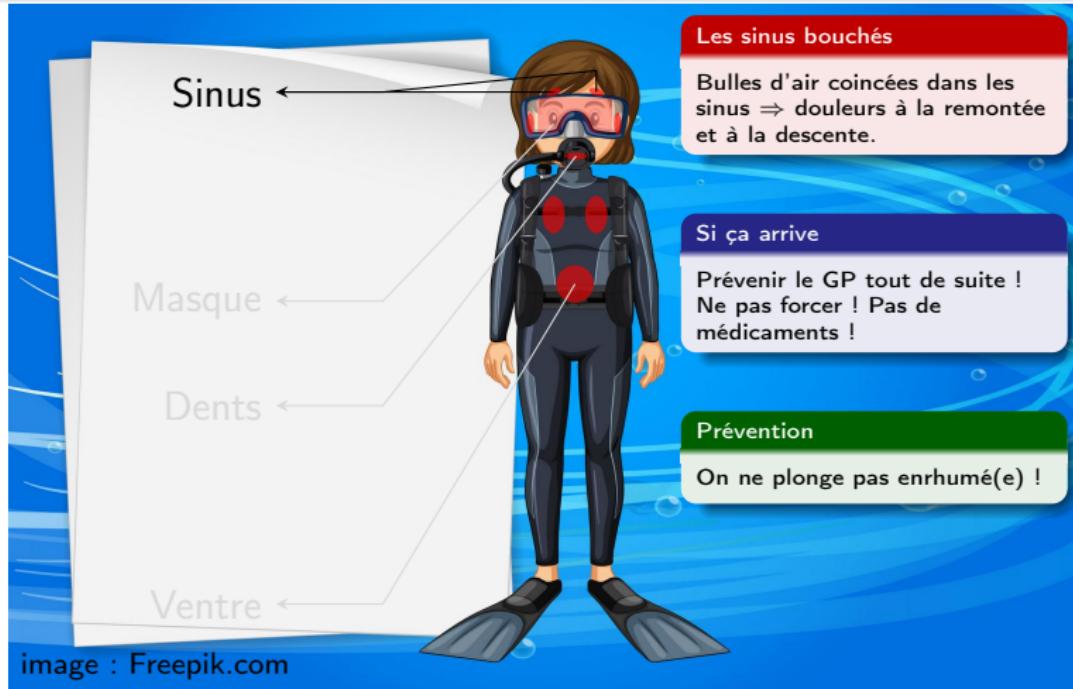
Barotraumatismes



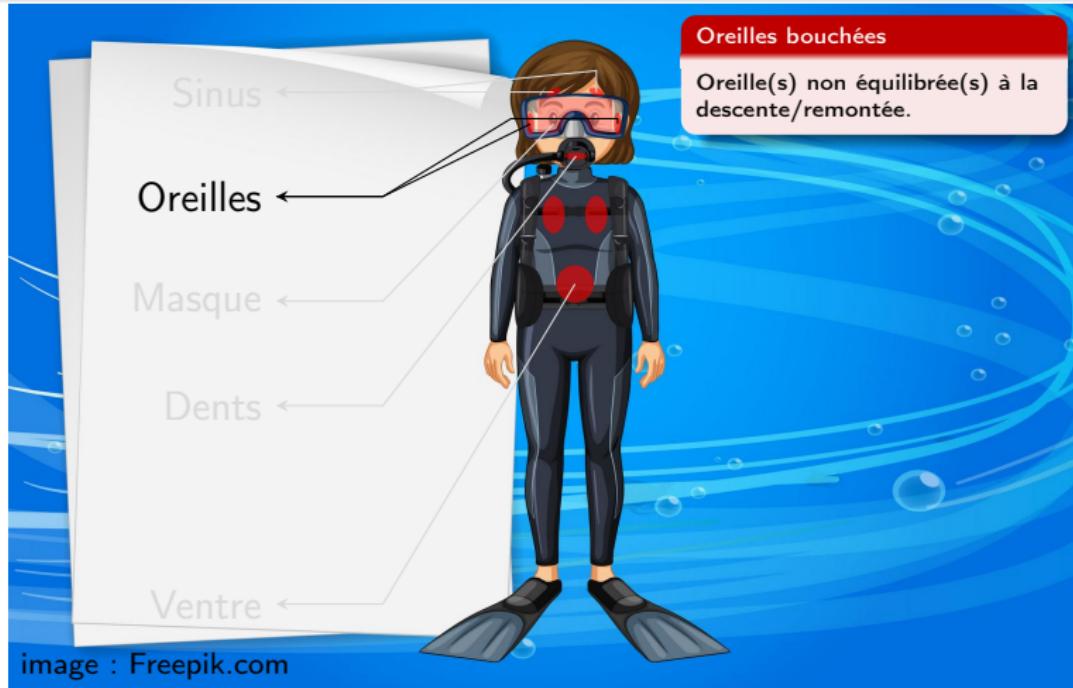
Barotraumatismes



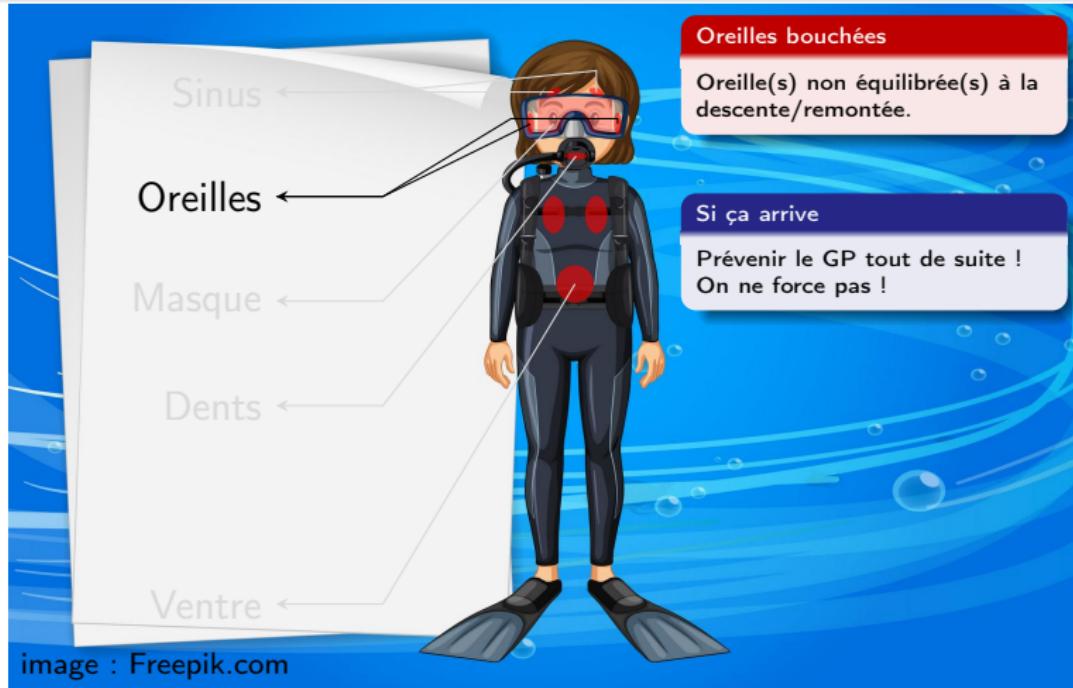
Barotraumatismes



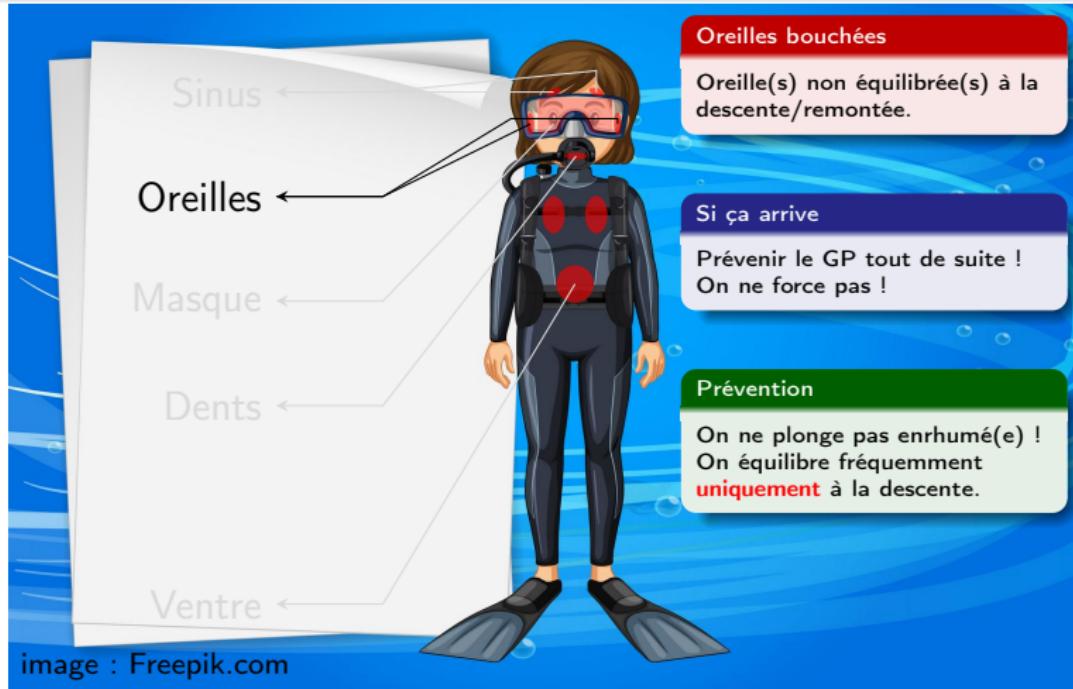
Barotraumatismes



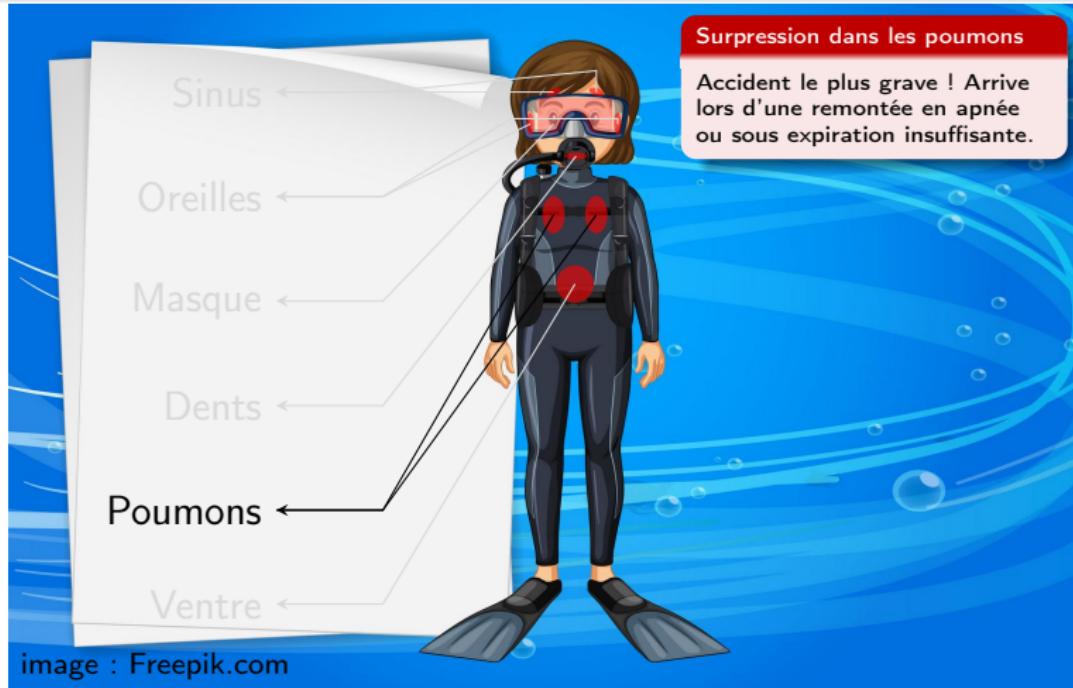
Barotraumatismes



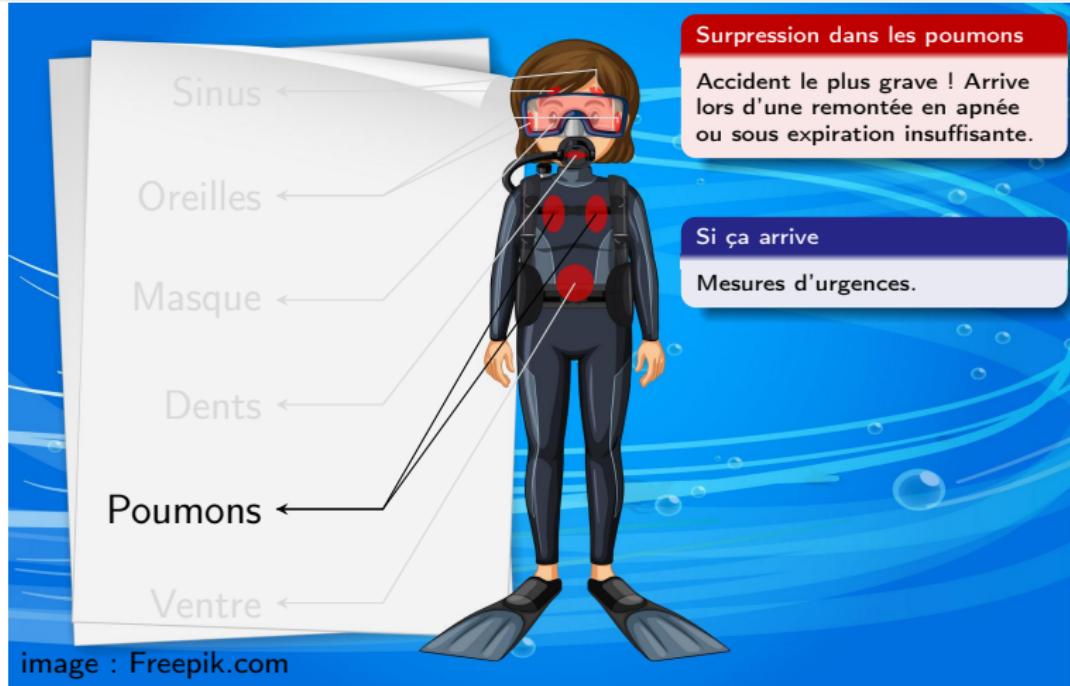
Barotraumatismes



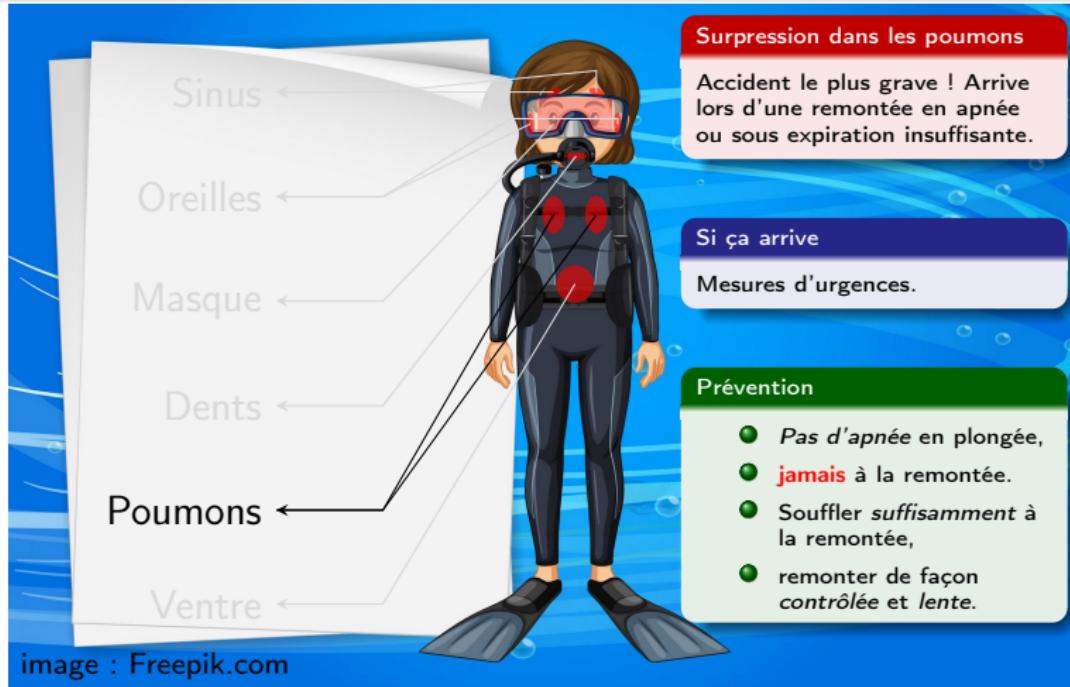
Barotraumatismes



Barotraumatismes



Barotraumatismes



Barotraumatismes

The illustration shows a female scuba diver in a black wetsuit, wearing a mask, fins, and a regulator. Six callout lines point from the left side of the slide to different parts of her body: Sinus (top of head), Oreilles (ears), Masque (mask), Dents (teeth), Poumons (lungs), and Ventre (stomach). The background is a stylized blue ocean.

image : Freepik.com

Au final

- Souffler dans le masque par le nez à la descente. Ne pas trop serrer le masque.
- Pas de choucroute la veille !
- Aller chez le dentiste tous les ans !
- On ne plonge pas enrhumé(e) !
- On équilibre les oreilles fréquemment **uniquement** à la descente.
- *Pas d'apnée en plongée,*
- **jamais** à la remontée.
- Souffler suffisamment à la remontée,
- remonter de façon **contrôlée et lente**.



Pourquoi ?
Réglementation
Prévention
Déroulement d'une plongée
Respect de l'environnement

La pression
La dissolution des gaz
La stabilisation
L'essouflement
La température
La narcose

La dissolution des gaz



La saturation

Éviter les Accidents De Désaturation (ADD)

Pendant que l'on est au fond

- on respire de l'air sous pression
- ⇒ on accumule de l'azote dans le corps.
- Cet azote s'évacue à la remontée (dégazage).



La saturation

Éviter les Accidents De Désaturation (ADD)

Pendant que l'on est au fond

- on respire de l'air sous pression
- ⇒ on accumule de l'azote dans le corps.
- Cet azote s'évacue à la remontée (dégazage).



La saturation

Éviter les Accidents De Désaturation (ADD)

Pendant que l'on est au fond

- on respire de l'air sous pression
- ⇒ on accumule de l'azote dans le corps.
- Cet azote s'évacue à la remontée (dégazage).



La remontée est maîtrisée

- Remontée avec son guide de palanquée (moins vite que les plus petites bulles) ;
- éventuellement faire des paliers ;
- rester dans des profils de plongée sécuritaires (c.f. courbe sans palier obligatoire).



La remontée est maîtrisée

- Remontée avec son guide de palanquée (moins vite que les plus petites bulles) ;
- éventuellement faire des paliers ;
- rester dans des profils de plongée sécuritaires (c.f. courbe sans palier obligatoire).



La remontée est maîtrisée

- Remontée avec son guide de palanquée (moins vite que les plus petites bulles) ;
- éventuellement faire des paliers ;
- rester dans des profils de plongée sécuritaires (c.f. courbe sans palier obligatoire).



Facteurs favorisants

Attention, ces accidents dépendent :

- de l'individu,
- de l'état de santé général (obésité, cigarette, ...), de l'âge (plus de 40 ans),
- de l'état de forme physique et morale (manque de sommeil, stress, ...).



Facteurs favorisants

Attention, ces accidents dépendent :

- de l'individu,
- de l'état de santé général (obésité, cigarette, ...), de l'âge (plus de 40 ans),
- de l'état de forme physique et morale (manque de sommeil, stress, ...).



Facteurs favorisants

Attention, ces accidents dépendent :

- de l'individu,
- de l'état de santé général (obésité, cigarette, ...), de l'âge (plus de 40 ans),
- de l'état de forme physique et morale (manque de sommeil, stress, ...).



Facteurs favorisants

Attention, ces accidents dépendent :

- de l'individu,
- de l'état de santé général (obésité, cigarette, ...), de l'âge (plus de 40 ans),
- de l'état de forme physique et morale (manque de sommeil, stress, ...).



Signes

- Douleurs,
- fourmillements,
- grande fatigue,
- maux de tête,
- vertiges,
- nausées,
- vomissements...



En cas de doute on se
signale



Signes

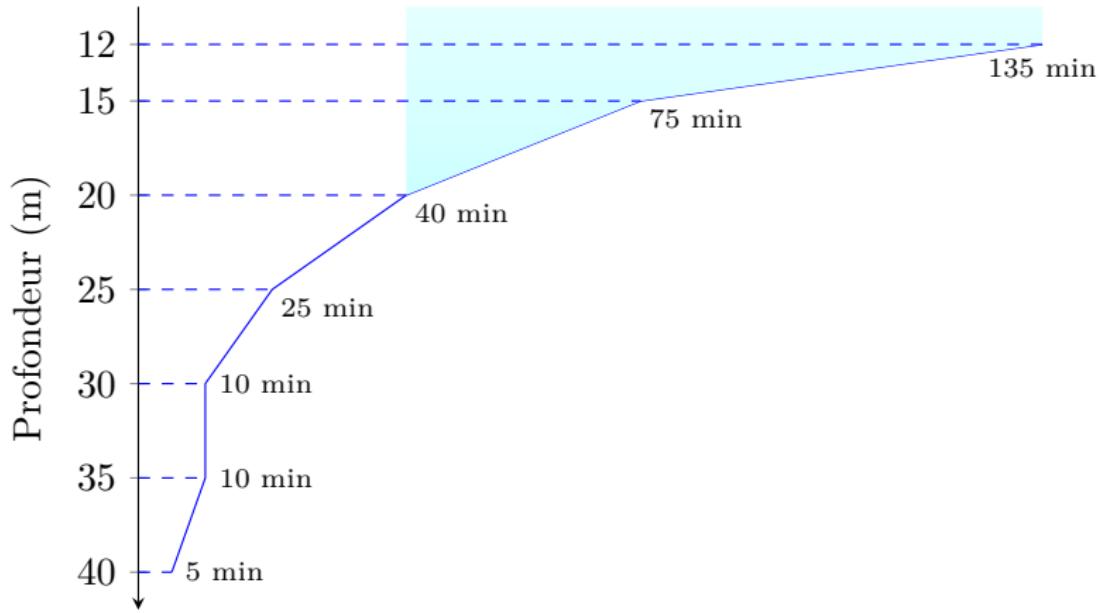
- Douleurs,
- fourmillements,
- grande fatigue,
- maux de tête,
- vertiges,
- nausées,
- vomissements...



En cas de doute on se signale



Courbe de plongée sans palier obligatoire

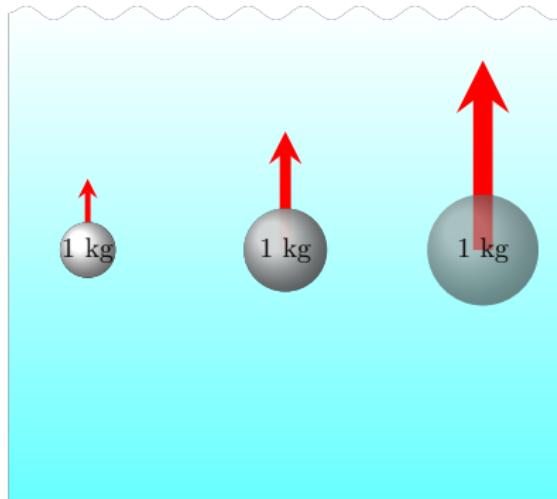


La stabilisation



La stabilisation

Eurêka !



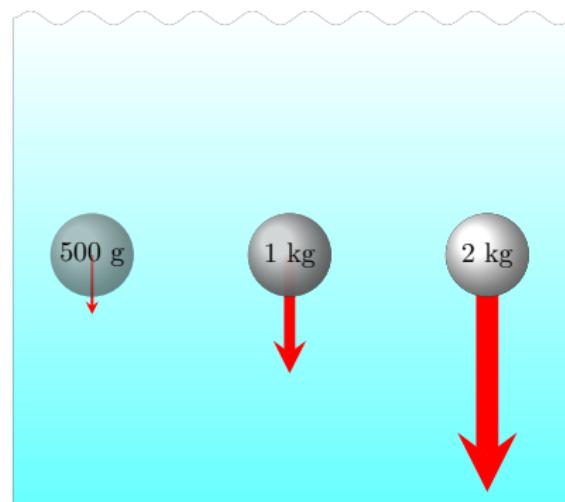
Plus on est volumineux, plus on flotte



La stabilisation

Eurêka !

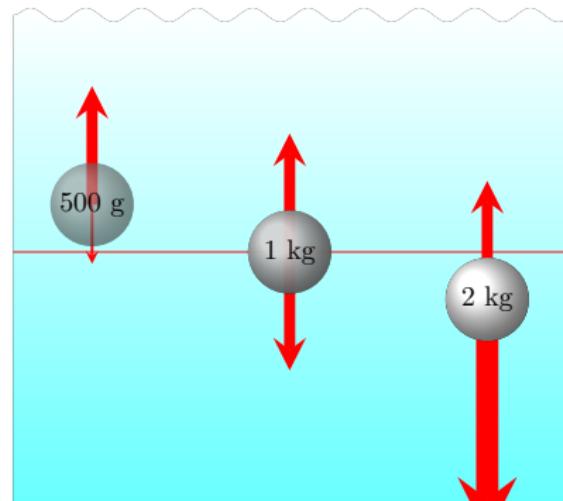
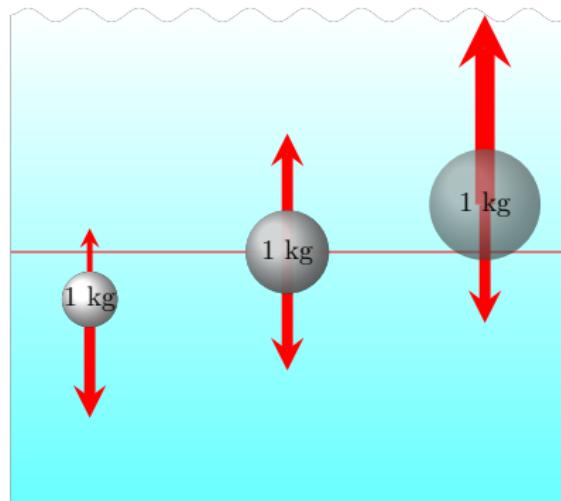
Plus on est lourd, plus on coule.



La stabilisation

Eurêka !

La flottabilité est le bilan de ces deux tendances.



La stabilisation

Eurêka ! ⇒ Applications

- La combinaison ajoute du volume
- ⇒ il faut des plombs pour la compenser.

- À la descente, la combinaison s'écrase sous l'effet de la pression
- ⇒ il faut gonfler son gilet pour compenser.



La stabilisation

Eurêka ! ⇒ Applications

- La combinaison ajoute du volume
- ⇒ il faut des plombs pour la compenser.
- À la descente, la combinaison s'écrase sous l'effet de la pression
- ⇒ il faut gonfler son gilet pour compenser.



La stabilisation

Eurêka ! ⇒ Applications

- La combinaison ajoute du volume
- ⇒ il faut des plombs pour la compenser.
- À la descente, la combinaison s'écrase sous l'effet de la pression
- ⇒ il faut gonfler son gilet pour compenser.



La stabilisation

Eurêka ! ⇒ Applications

- La combinaison ajoute du volume
- ⇒ il faut des plombs pour la compenser.
- À la descente, la combinaison s'écrase sous l'effet de la pression
- ⇒ il faut gonfler son gilet pour compenser.



La stabilisation

Eurêka ! ⇒ Applications



Test de lestage

En surface, poumons et gilet vides, l'eau est au niveau du masque.

On ne coule pas !

Se confirme et s'évalue en fin de plongée :

50 bars }
3 m }
gilet vide } ⇒ flottabilité neutre



La stabilisation

Eurêka ! ⇒ Applications



Test de lestage

En surface, poumons et gilet vides, l'eau est au niveau du masque.

On ne coule pas !

Se confirme et s'évalue en fin de plongée :

50 bars }
3 m }
gilet vide } ⇒ flottabilité neutre



Pourquoi ?
Réglementation
Prévention
Déroulement d'une plongée
Respect de l'environnement

La pression
La dissolution des gaz
La stabilisation
L'essouflement
La température
La narcose

L'essouflement



L'essouflement

La plongée : un sport tranquille



- causé par l'excès de CO₂,
- trop d'efforts physique,
 - courant,
 - palnage inefficace, ...



L'essouflement

La plongée : un sport tranquille



- causé par l'excès de CO₂,
- trop d'efforts physique,
 - courant,
 - palnage inefficace, . . .



L'essouflement

La plongée : un sport tranquille



- causé par l'excès de CO₂,
- trop d'efforts physique,
 - courant,
 - palnage inefficace,...



L'essouflement

La plongée : un sport tranquille



- causé par l'excès de CO₂,
- trop d'efforts physique,
 - courant,
 - palnage inefficace, . . .



L'essouflement

La plongée : un sport tranquille



- causé par l'excès de CO₂,
- trop d'efforts physique,
 - courant,
 - palnage inefficace, . . .



La consommation d'air !
Attention à la panne d'air.



L'essouflement

La plongée : un sport tranquille



- On arrête tout effort, on se calme rapidement,
- on souffle !
- On se signale au guide.
- Vérifier sa consommation.



L'essouflement

La plongée : un sport tranquille



- On arrête tout effort, on se calme rapidement,
- on souffle !
- On se signale au guide.
- Vérifier sa consommation.



L'essouflement

La plongée : un sport tranquille



- On arrête tout effort, on se calme rapidement,
- on souffle !
- On se signale au guide.
- Vérifier sa consommation.



L'essouflement

La plongée : un sport tranquille



- On arrête tout effort, on se calme rapidement,
- on souffle !
- On se signale au guide.
- Vérifier sa consommation.



La température



Le froid



image : Freepik.com

- Combinaison bien ajustée.
Humide v/s semi-étanche v/s étanche.
- Épaisseur de la combinaison,
souris, cagoule,
gants,
chaussons
néoprène, ...
- Pas grand chose à faire. . .



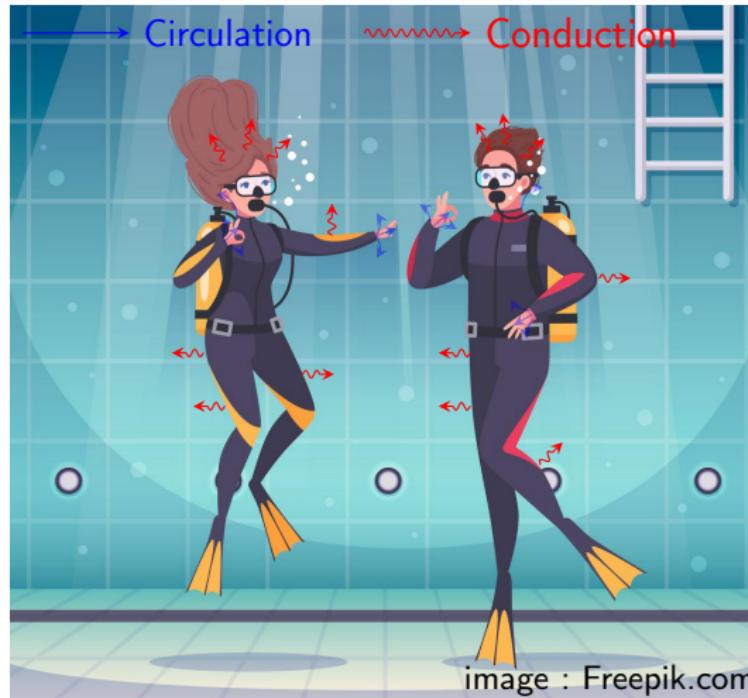
Le froid



- Combinaison bien ajustée.
Humide v/s semi-étanche v/s étanche.
- Épaisseur de la combinaison,
souris, cagoule,
gants,
chaussons
néoprène, ...
- Pas grand chose à faire. . .



Le froid



- Combinaison bien ajustée.
Humide v/s semi-étanche v/s étanche.
- Épaisseur de la combinaison,
souris, cagoule,
gants,
chaussons
néoprène, ...
- Pas grand chose à faire. . .

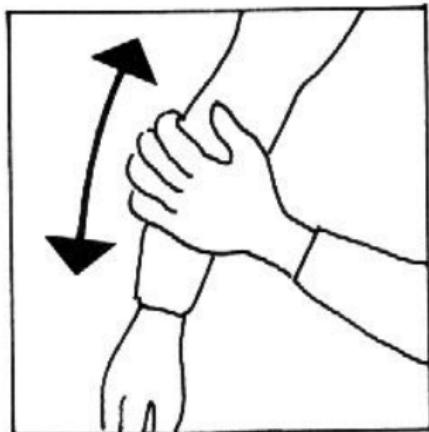


Le froid



- Combinaison bien ajustée.
Humide v/s semi-étanche v/s étanche.
- Épaisseur de la combinaison,
souris, cagoule,
gants,
chaussons
néoprène, ...
- Pas grand chose à faire... 

Le froid



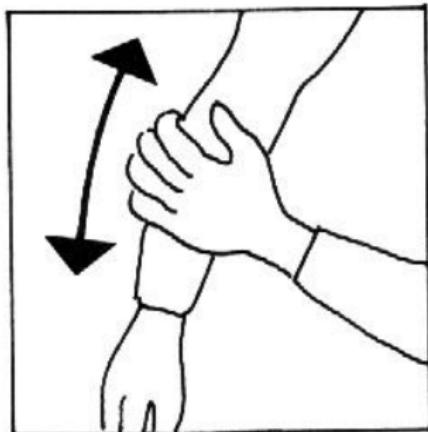
Refroidissement du corps environ 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air !

- Augmente la consommation,
- favorise un essouflement.

On n'attend pas d'être en hypothermie pour le signaler !
Anticiper le temps de retour et remontée !



Le froid



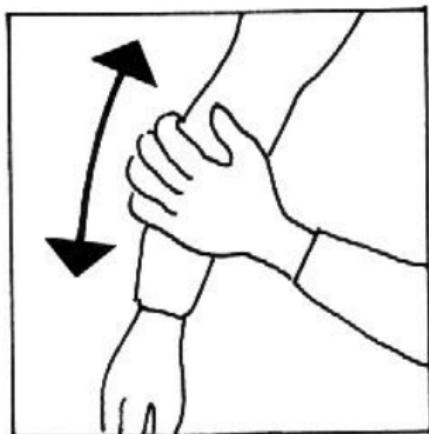
Refroidissement du corps environ 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air !

- Augmente la consommation,
- favorise un essouflement.

On n'attend pas d'être en hypothermie pour le signaler !
Anticiper le temps de retour et remontée !



Le froid



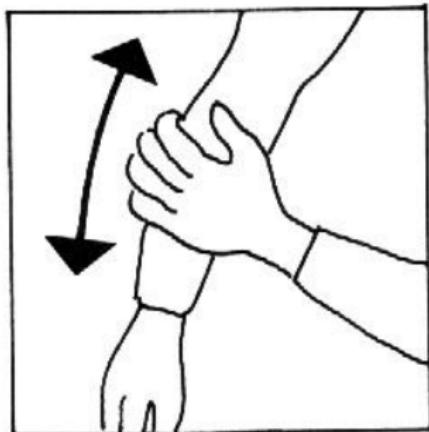
Refroidissement du corps environ 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air !

- Augmente la consommation,
- favorise un essouflement.

On n'attend pas d'être en hypothermie pour le signaler !
Anticiper le temps de retour et remontée !



Le froid



Refroidissement du corps environ 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air !

- Augmente la consommation,
- favorise un essouflement.

On n'attend pas d'être en hypothermie pour le signaler !
Anticiper le temps de retour et remontée !



La narcose



La narcose (a.k.a. l'ivresse des profondeurs)

Bourré(e) sous l'eau

- Excès d'azote (N_2) dans le corps, mêmes effets que l'alcool ;
 - apparaît rarement avant 30, 35 mètres ;
- ⇒ N1 peu concerné(e)s.

Si ça arrive

- Prévenir le GP si on a un doute,
- il vous prendra en charge, effets temporaires.



La narcose (a.k.a. l'ivresse des profondeurs)

Bourré(e) sous l'eau

- Excès d'azote (N_2) dans le corps, mêmes effets que l'alcool ;
 - apparaît rarement avant 30, 35 mètres ;
- ⇒ N1 peu concerné(e)s.

Si ça arrive

- Prévenir le GP si on a un doute,
- il vous prendra en charge, effets temporaires.



La narcose (a.k.a. l'ivresse des profondeurs)

Bourré(e) sous l'eau

- Excès d'azote (N_2) dans le corps, mêmes effets que l'alcool ;
 - apparaît rarement avant 30, 35 mètres ;
- ⇒ N1 peu concerné(e)s.

Si ça arrive

- Prévenir le GP si on a un doute,
- il vous prendra en charge, effets temporaires.



La narcose (a.k.a. l'ivresse des profondeurs)

Bourré(e) sous l'eau

- Excès d'azote (N_2) dans le corps, mêmes effets que l'alcool ;
 - apparaît rarement avant 30, 35 mètres ;
- ⇒ N1 peu concerné(e)s.

Si ça arrive

- Prévenir le GP si on a un doute,
- il vous prendra en charge, effets temporaires.



La narcose (a.k.a. l'ivresse des profondeurs)

Bourré(e) sous l'eau

- Excès d'azote (N_2) dans le corps, mêmes effets que l'alcool ;
 - apparaît rarement avant 30, 35 mètres ;
- ⇒ N1 peu concerné(e)s.

Si ça arrive

- Prévenir le GP si on a un doute,
- il vous prendra en charge, effets temporaires.



La narcose (a.k.a. l'ivresse des profondeurs)

Bourré(e) sous l'eau

- Excès d'azote (N_2) dans le corps, mêmes effets que l'alcool ;
 - apparaît rarement avant 30, 35 mètres ;
- ⇒ N1 peu concerné(e)s.

Si ça arrive

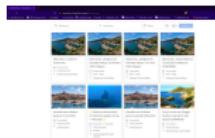
- Prévenir le GP si on a un doute,
- il vous prendra en charge, effets temporaires.



Déroulement d'une plongée



Avant la plongée



- Vérification du niveau pour la plongée ;
- inscription sur le site ;
- pré-paiement suivant la plongée.



Image : Freepik.com



Pourquoi ?
Réglementation
Prévention
Déroulement d'une plongée
Respect de l'environnement

Avant la plongée

Screenshot of a website showing a grid of eight event cards related to diving.

The grid contains the following information:

Image	Title	Date	Location	Description
	Mise à l'eau - Cadres et Autonomies	16 mars 2025	Toute la journée	Calanque De Grand Méjean
	Mise à l'eau - plongeurs en formation Niveau 2 le 30 Mars 2025 à Mejean	30 mars 2025	6h45 - 16h00	Calanque De Grand Méjean
	Mise à l'eau - plongeurs en formation Niveau 1 le 6 Avril 2025 à Mejean	6 avril 2025	6h45 - 16h00	Calanque De Grand Méjean
	Marseille avec le Bateau Jaune, le 27 Avril 2025	27 avril 2025	Toute la journée	Le Bateau Journe
	Week-end de formation N1,N2,N3 à Cavalaire du 8 au 11 Mai 2025	8 mai 2025 - 11 mai 2025	Toute la journée	Club de Plongée Mio Palmo Cavalaire
	Marseille avec le Bateau Jaune, le samedi 24 Mai 2025	24 mai 2025	Toute la journée	Le Bateau Journe
	Carry le rouet avec Plongée Passion, le samedi 31 Mai 2025 (A CONFIRMER)	31 mai 2025	Toute la Journée	Plongée Passion - Carry le Rouet



Avant la plongée



Image : Freepik.com

Préparation du sac

- Maillot, serviette, moyens de paiement, crème solaire, vêtements de rechange... ;
- équipement : combinaison, masque, détendeur, gilet, palmes, bouteille ;
- paperasse : **licence, certificat médical, carte niveau**, carnet de plongée ;
- de quoi manger (sandwich/salade/..., eau).



Avant la plongée



Covoiturage

Lieu de rendez-vous, prévoir une place dans une voiture ou proposer des places dans sa voiture



Sur le lieu de la plongée

Papiers !

Présenter ses papiers au DP



Préparer ses affaires

- Vérification et gréage de son bloc.
- Bouteille fermée et allongée ou accrochée sur le bateau.



Embarquer

- Bloc et affaires fixés sur le bateau, rien ne traîne.
- Combinaison suivant DP/GP.



Sur le trajet en mer

- On ne gêne pas ;
- on écoute les consignes (pilote, directeur de plongée, son guide) ;
- on s'équipe (consignes guide) ;
- mise à l'eau (bascule arrière, saut droit) **après** son guide.



Photo par Seepateen sur Freeimages.com



Sur le trajet en mer

- On ne gêne pas ;
- on écoute les consignes (pilote, directeur de plongée, son guide) ;
- on s'équipe (consignes guide) ;
- mise à l'eau (bascule arrière, saut droit) **après** son guide.



Photo par Seepateen sur Freeimages.com



Sur le trajet en mer

- On ne gêne pas ;
- on écoute les consignes (pilote, directeur de plongée, son guide) ;
- on s'équipe (consignes guide) ;
- mise à l'eau (bascule arrière, saut droit) **après** son guide.



Image par Alexander Lesnitsky de Pixabay



Sur le trajet en mer

- On ne gêne pas ;
- on écoute les consignes (pilote, directeur de plongée, son guide) ;
- on s'équipe (consignes guide) ;
- mise à l'eau (bascule arrière, saut droit) **après** son guide.



Dans l'eau



Photo par ts-e Fotodimages.com



Photo par OCV/S de Plessis

L'immersion

- Sur signe du guide, phoque ou canard ;
- descente au-dessus du guide ;
- attention aux **oreilles**, équilibrage tout le long.



Dans l'eau

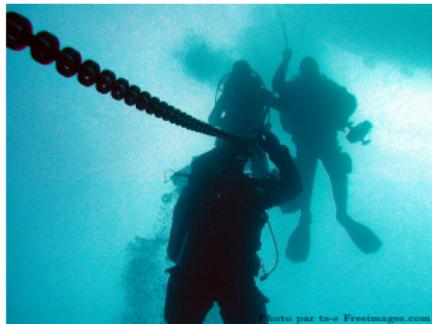


Photo par ts-e Freeimages.com



Photo par OCV/S de Plessis

L'immersion

- Sur signe du guide, phoque ou canard ;
- descente au-dessus du guide ;
- attention aux **oreilles**, équilibrage tout le long.



Dans l'eau

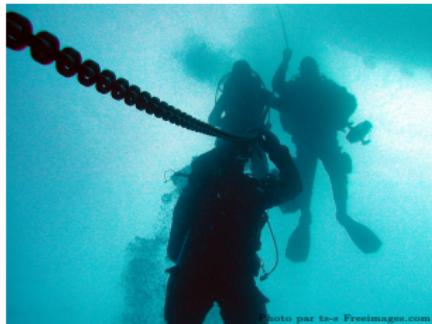


Photo par : © e-Fotoimages.com



Photo par : OCV/S de Plessis

L'immersion

- Sur signe du guide, phoque ou canard ;
- descente au-dessus du guide ;
- attention aux **oreilles**, équilibrage tout le long.



Dans l'eau

La balade

- Proche du guide, même profondeur ;
- suis ses instructions ;
- on communique, on donne sa consommation d'air ;
- on communique, si froid, si essoufflement, si quoi que ce soit ;
- on profite.
- Si on perd sa palanquée



Image par catsdlinka de Pixabay



Dans l'eau

La balade

- Proche du guide, même profondeur ;
- suis ses instructions ;
- on communique, on donne sa consommation d'air ;
- on communique, si froid, si essoufflement, si quoi que ce soit ;
- on profite.
- Si on perd sa palanquée



Image par catsdlinka de Pixabay



Dans l'eau

La balade

- Proche du guide, même profondeur ;
- suis ses instructions ;
- on communique, on donne sa consommation d'air ;
- on communique, si froid, si essoufflement, si quoi que ce soit ;
- on profite.
- Si on perd sa palanquée



Image par catsdlinka de Pixabay



Dans l'eau

La balade

- Proche du guide, même profondeur ;
- suis ses instructions ;
- on communique, on donne sa consommation d'air ;
- on communique, si froid, si essouflement, si quoi que ce soit ;
- on profite.
- Si on perd sa palanquée



Image par catsdlinka de Pixabay



Dans l'eau

La balade

- Proche du guide, même profondeur ;
 - suis ses instructions ;
 - on communique, on donne sa consommation d'air ;
 - on communique, si froid, si essouflement, si quoi que ce soit ;
 - on profite.
- Si on perd sa palanquée



Image par catsdlinka de Pixabay



Dans l'eau

La balade

- Proche du guide, même profondeur ;
 - suis ses instructions ;
 - on communique, on donne sa consommation d'air ;
 - on communique, si froid, si essouflement, si quoi que ce soit ;
 - on profite.
- Si on perd sa palanquée



Image par catsdlinka de Pixabay



Dans l'eau



Image d'illustration sur Freepik

- On cherche environ 1 minute, on remonte de quelques mètres, on cherche les bulles,
- on remonte **doucement**, en **soufflant**, et on se retrouve à la surface.



Dans l'eau

La remontée

- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et détendeur en bouche. On ne traîne pas sous l'échelle.



Image de Bergz sur Presepik



Dans l'eau

La remontée

- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et détendeur en bouche. On ne traîne pas sous l'échelle.



Image de Bergz sur Presepik



Dans l'eau

La remontée

- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et détendeur en bouche. On ne traîne pas sous l'échelle.



Photo par PhotoObjects.net sur Freerimages.com



Dans l'eau

La remontée

- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et détendeur en bouche. On ne traîne pas sous l'échelle.



Photo par jeremyL sur Freestockimages.com



Dans l'eau

La remontée

- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et détendeur en bouche. On ne traîne pas sous l'échelle.



Photo par jeremyl sur Freestimages.com



Dans l'eau

La remontée

- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et détendeur en bouche. On ne traîne pas sous l'échelle.



Photo par jeremy1 sur Freestockimages.com



Dans l'eau

La remontée

- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et détendeur en bouche. On ne traîne pas sous l'échelle.



Photo par jeremy1 sur Freestockimages.com



Dans l'eau

La remontée

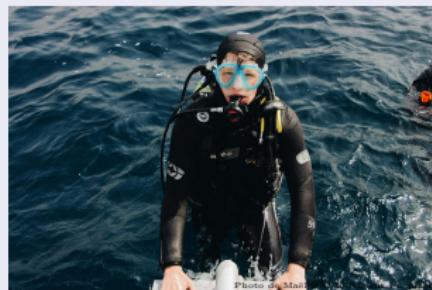
- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et détendeur en bouche. On ne traîne pas sous l'échelle.



Dans l'eau

La remontée

- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et détendeur en bouche. On ne traîne pas sous l'échelle.



Le retour



- Déséquipe, matériel fixé, rien ne traîne ;
- on se sèche ;
- on s'hydrate.



Le retour



Photo de Kristen Byrne sur Unsplash



Image de Freepik

- Déséquipe, matériel fixé, rien ne traîne ;
- on se sèche ;
- on s'hydrate.



Le retour



- Déséquipe, matériel fixé, rien ne traîne ;
- on se sèche ;
- on s'hydrate.



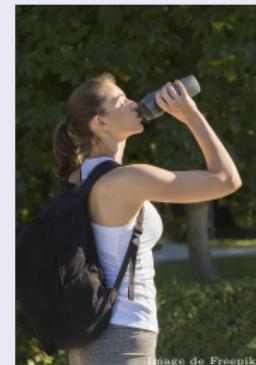
Après la plongée

- Pas d'efforts ;
- pas d'apnée ;
- pas d'altitude (montagne, avion) ;
- on continue de s'hydrater ;
- on rince si possible le matériel ;
- on complète son carnet de plongée ;
- on range ;
- on rentre ;
- on rince le matériel si non rincé, on l'étend ;
- on est heureux(se).



Après la plongée

- Pas d'efforts ;
- pas d'apnée ;
- pas d'altitude (montagne, avion) ;
- on continue de s'hydrater ;
- on rince si possible le matériel ;
- on complète son carnet de plongée ;
- on range ;
- on rentre ;
- on rince le matériel si non rincé, on l'étend ;
- on est heureux(se).



Après la plongée

- Pas d'efforts ;
- pas d'apnée ;
- pas d'altitude (montagne, avion) ;
- on continue de s'hydrater ;
- on rince si possible le matériel ;
- on complète son carnet de plongée ;
- on range ;
- on rentre ;
- on rince le matériel si non rincé, on l'étend ;
- on est heureux(se).



Après la plongée

- Pas d'efforts ;
- pas d'apnée ;
- pas d'altitude (montagne, avion) ;
- on continue de s'hydrater ;
- on rince si possible le matériel ;
- on complète son carnet de plongée ;
- on range ;
- on rentre ;
- on rince le matériel si non rincé, on l'étend ;
- on est heureux(se).



Respect de l'environnement



Un palmage efficace et respectueux



Le milieu sous-marin est fragile ! Il se respecte.

- Plongée **loisir** = observation de la beauté sous-marine
- ⇒ minimum de mouvements/perturbations :
 - stabilisé(e) : palme ni contre le fond ni en haut;
 - calme, attention aux alentours;
 - matériel bien rangé : mano, octopus, ... ⇒ ne râclent pas le fond;
 - pas toucher ! Ça abîme et c'est dangereux ;
 - ⇒ on s'économise et on ne vandalise rien.



Un palmage efficace et respectueux



Le milieu sous-marin est fragile ! Il se respecte.

- Plongée **loisir** = observation de la beauté sous-marine
 - ⇒ minimum de mouvements/perturbations :
 - stabilisé(e) : palme ni contre le fond ni en haut;
 - calme, attention aux alentours;
 - matériel bien rangé : mano, octopus, ... ⇒ ne râclent pas le fond;
 - pas toucher ! Ça abîme et c'est dangereux ;
⇒ on s'économise et on ne vandalise rien.



Un palmage efficace et respectueux



Le milieu sous-marin est fragile ! Il se respecte.

- Plongée **loisir** = observation de la beauté sous-marine
- ⇒ minimum de mouvements/perturbations :
 - stabilisé(e) : palme ni contre le fond ni en haut ;
 - calme, attention aux alentours ;
 - matériel bien rangé : mano, octopus, ... ⇒ ne râclent pas le fond ;
 - pas toucher ! Ça abîme et c'est dangereux ;
- ⇒ on s'économise et on ne vandalise rien.



Un palmage efficace et respectueux



Le milieu sous-marin est fragile ! Il se respecte.

- Plongée **loisir** = observation de la beauté sous-marine
- ⇒ minimum de mouvements/perturbations :
 - stabilisé(e) : palme ni contre le fond ni en haut ;
 - calme, attention aux alentours ;
 - matériel bien rangé : mano, octopus, ... ⇒ ne râclent pas le fond ;
 - pas toucher ! Ça abîme et c'est dangereux ;
- ⇒ on s'économise et on ne vandalise rien.



Un palmage efficace et respectueux



Le milieu sous-marin est fragile ! Il se respecte.

- Plongée **loisir** = observation de la beauté sous-marine
- ⇒ minimum de mouvements/perturbations :
 - stabilisé(e) : palme ni contre le fond ni en haut ;
 - calme, attention aux alentours ;
 - matériel bien rangé : mano, octopus, ... ⇒ ne râclent pas le fond ;
 - pas toucher ! Ça abîme et c'est dangereux ;
- ⇒ on s'économise et on ne vandalise rien.



Un palmage efficace et respectueux



Le milieu sous-marin est fragile ! Il se respecte.

- Plongée **loisir** = observation de la beauté sous-marine
- ⇒ minimum de mouvements/perturbations :
 - stabilisé(e) : palme ni contre le fond ni en haut ;
 - calme, attention aux alentours ;
 - matériel bien rangé : mano, octopus, ... ⇒ ne râclent pas le fond ;
 - pas toucher ! Ça abîme et c'est dangereux ;
- ⇒ on s'économise et on ne vandalise rien.



Un palmage efficace et respectueux



Le milieu sous-marin est fragile ! Il se respecte.

- Plongée **loisir** = observation de la beauté sous-marine
- ⇒ minimum de mouvements/perturbations :
 - stabilisé(e) : palme ni contre le fond ni en haut ;
 - calme, attention aux alentours ;
 - matériel bien rangé : mano, octopus, ... ⇒ ne râclent pas le fond ;
 - pas toucher ! Ça abîme et c'est dangereux ;
- ⇒ on s'économise et on ne vandalise rien.



La charte internationale du plongeur responsable

<https://www.longitude181.org/la-charte/>



Pourquoi ?
Réglementation
Prévention
Déroulement d'une plongée
Respect de l'environnement

Méjean



Méjean



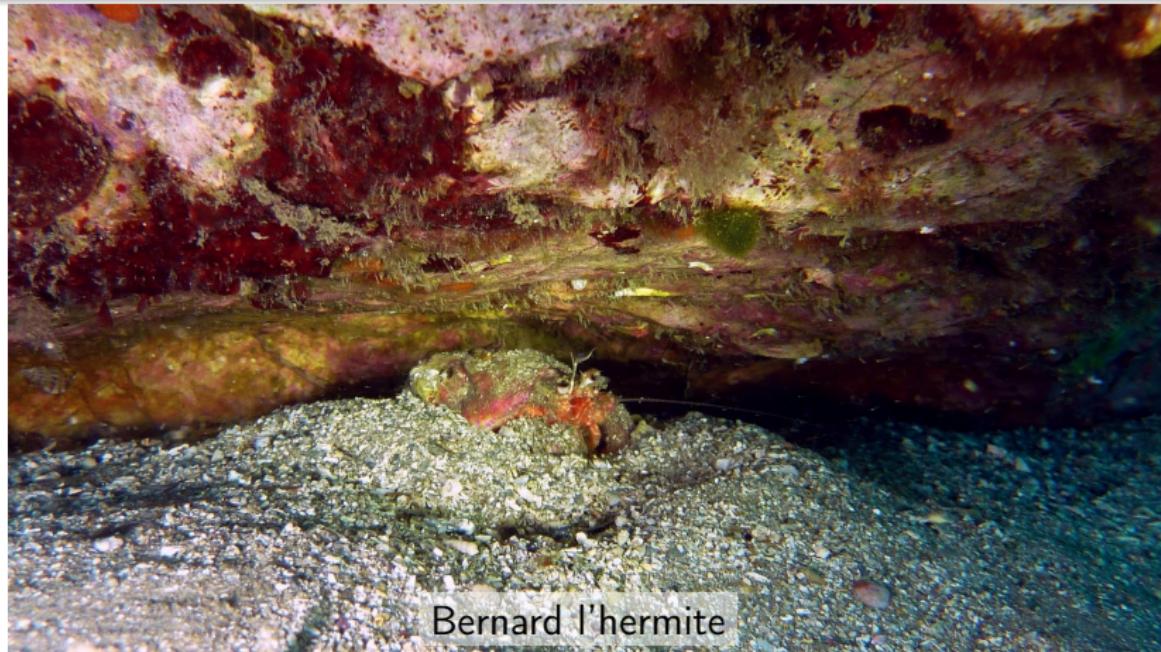
Méjean



Méjean



Méjean



Bernard l'hermite



Méjean



Méjean



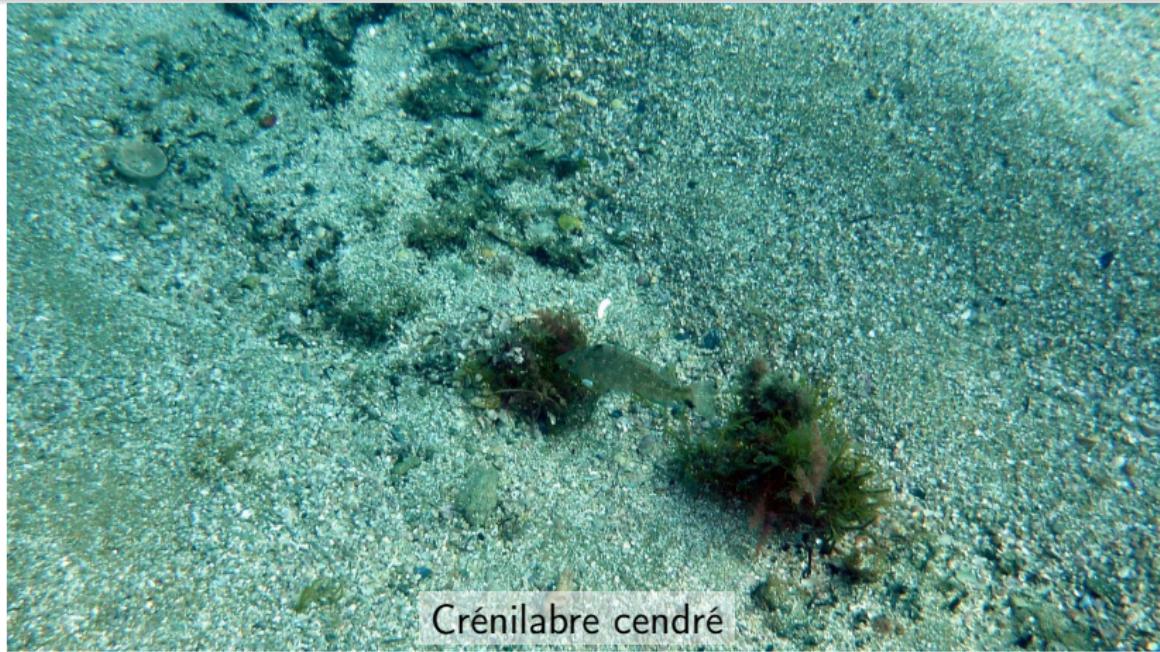
Gobie à tête jaune



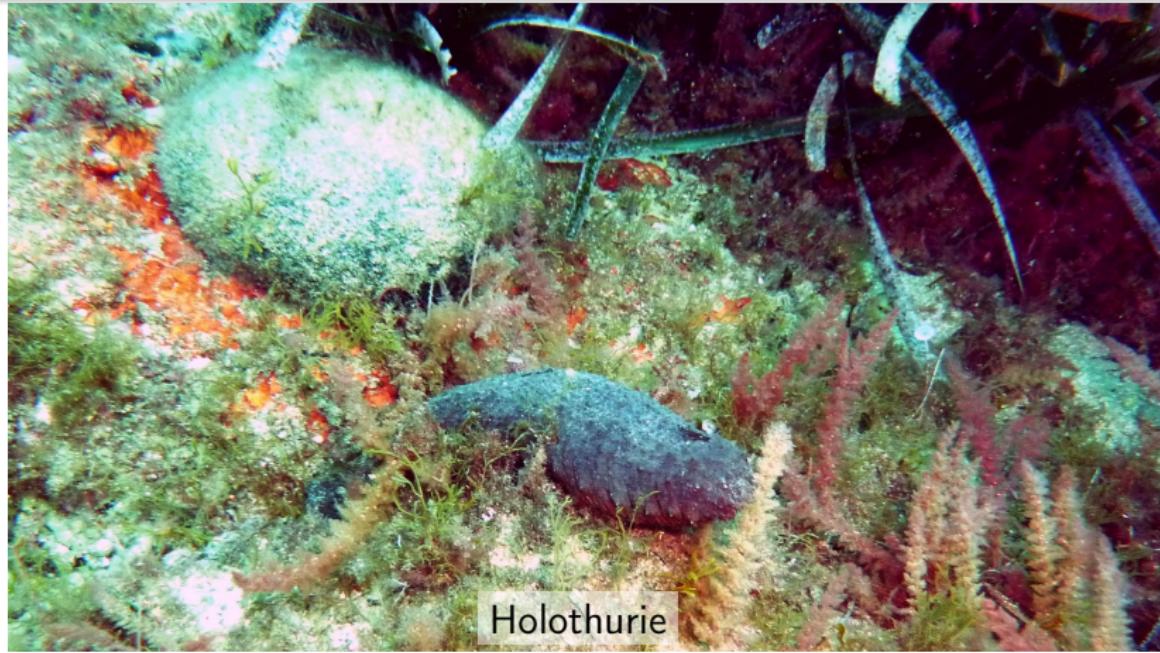
Gobie svelte



Méjean



Méjean



Méjean



Méjean



Méjean



Méjean



Méjean



Méjean



Méjean



Merci de votre attention !

Cours N1 en ligne de la fédération :

[https://formation.ffessm.fr/cours/cours-sequence/
plonger-avec-la-ffessm-niveau-1](https://formation.ffessm.fr/cours/cours-sequence/plonger-avec-la-ffessm-niveau-1)

Des questions ?

