

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 bêbête 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 l'Association Montpellier Plongée

2 Réglementation

3 Prévention

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

4 Déroulement d'une sortie plongée à l'AMP

- Toute plongée
- À l'AMP

5 Respect de l'environnement



l'Association Montpellier Plongée



L'association

- Crée en 1971,
- <https://association-montpellier-plongee.fr/>,
- anciennement club d'IBM, à la piscine du lycée Joffre.



L'association

piscine

- d'octobre à avril,
- le mercredi de 19h30 à 21h00.

mer

- de mars/avril jusqu'à octobre/novembre,
- typiquement toutes les deux semaines,
- deux plongées par jour.



Le N1 à l'AMP

- Le prix couvre uniquement les sorties techniques en mer (la piscine est couverte par l'adhésion),
- minimum réglementaire 4, au moins 5, c'est mieux !

Attention l'agenda



ces plongées doivent être faites avant le we de remise de diplômes !



Le N1 à l'AMP

- Le prix couvre uniquement les sorties techniques en mer (la piscine est couverte par l'adhésion),
- minimum réglementaire 4, au moins 5, c'est mieux !

C'est une association

Uniquement composée de bénévoles ! Tout cours/aide/réponse à une question existentielle est motivé uniquement par le plaisir de partager/faire découvrir.

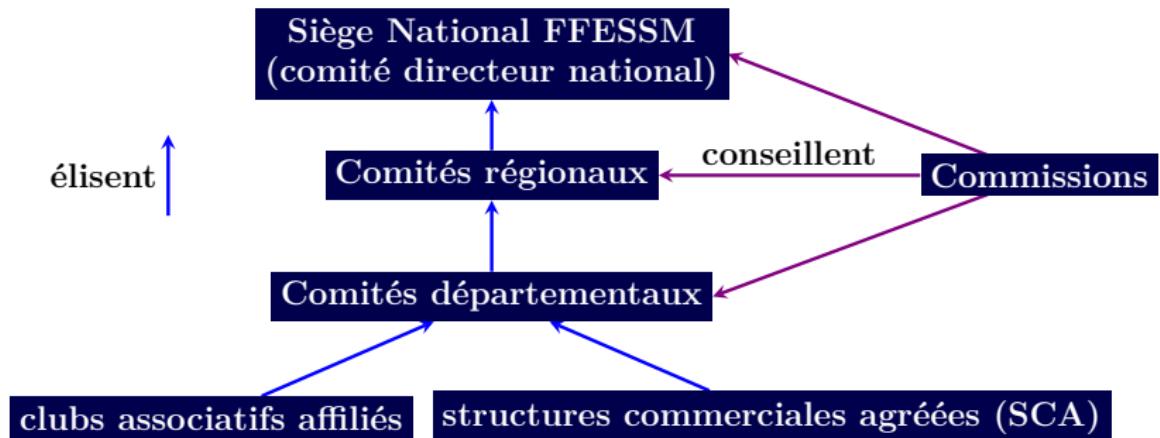


Réglementation

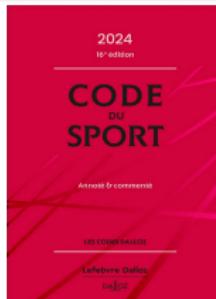


- Fédération nationale ;
- clubs affiliés, Structures Commerciales Agréées (SCA) ;
- comprend différents *comités* (nationaux, régionaux, départementaux),
- conseillés par des *commissions* (technique, apnée, photographie,...), aussi aux différents niveaux géographiques.



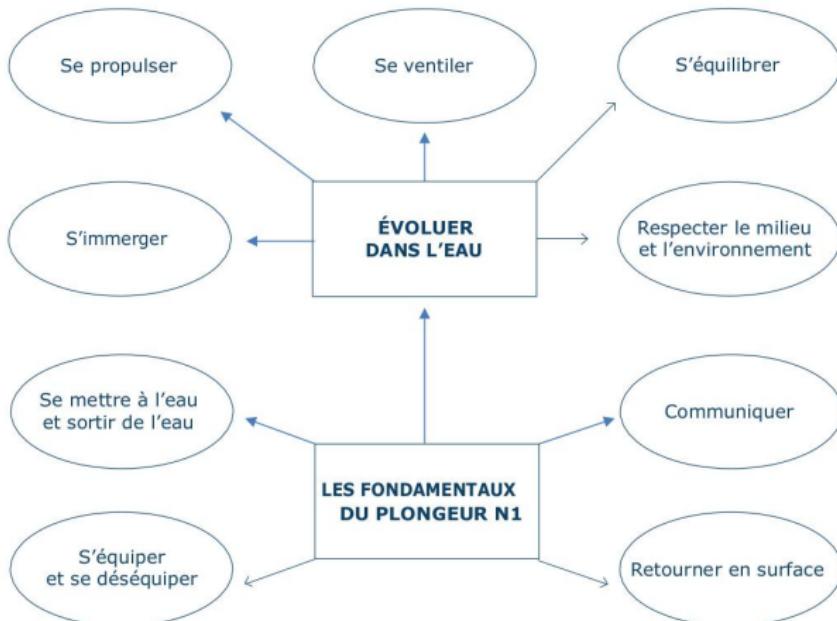


La FFESSM définit le cadre de la pratique et l'enseignement en respectant la loi – exception parmi les sports



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



- Langage (optionnel)



- Vêtements de plongée (optionnel)



- Bouée (optionnelle)



- 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 (obligatoire)
- Lampes (optionnel)
- Vêtements de protection (contre les variations de la température et la météo)
- Bouteilles (optionnel)
- Repas (optionnel)



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>

● Plombs (neu disponible sur place)



● Les photos sont à faire (ou non)



● Vous pouvez prendre ou non en fonction de la mésange



● Bonne bouteille ou pas



● Rester dans les limites



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



Prévention



La pression

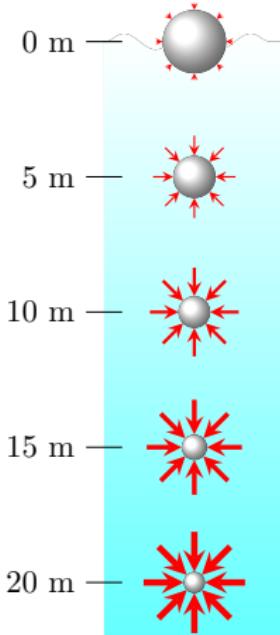


Barotraumatismes

baro traumatisme
pression bobo



Pression et profondeur

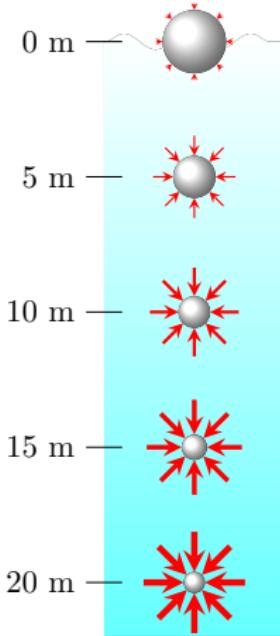


Que se passe-t-il dans l'eau ?

- 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

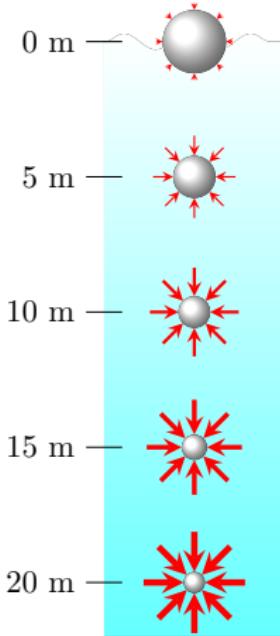


Que se passe-t-il dans l'eau ?

- 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 ?

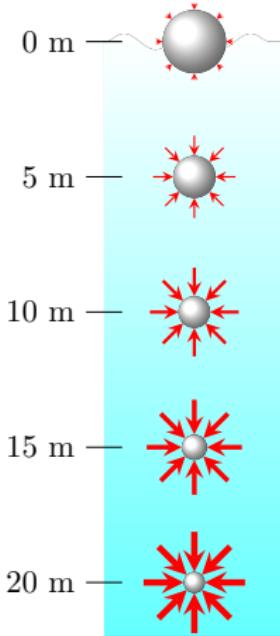
- La pression augmente avec la profondeur...
... et écrase tout de plus en plus :
⇒ *les volumes de gaz diminuent.*

À l'inverse :

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



Pression et profondeur

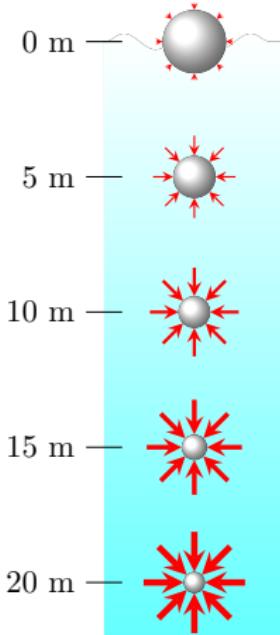


Que se passe-t-il dans l'eau ?

- 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

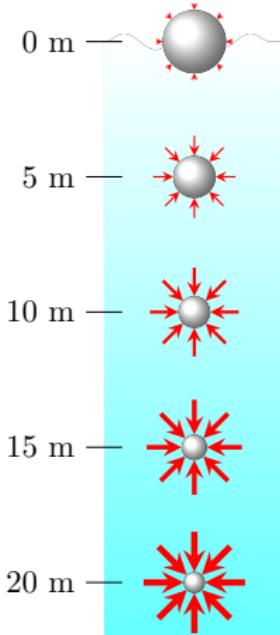


Que se passe-t-il dans l'eau ?

- 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

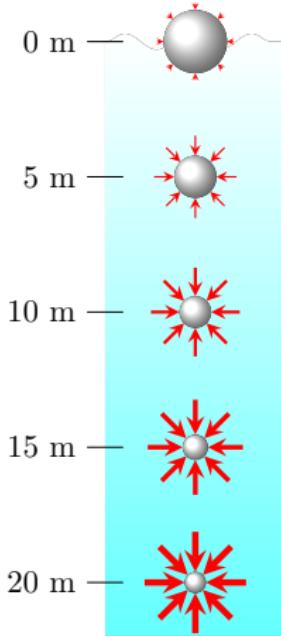


Que se passe-t-il dans l'eau ?

- 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
- ...



Barotraumatismes

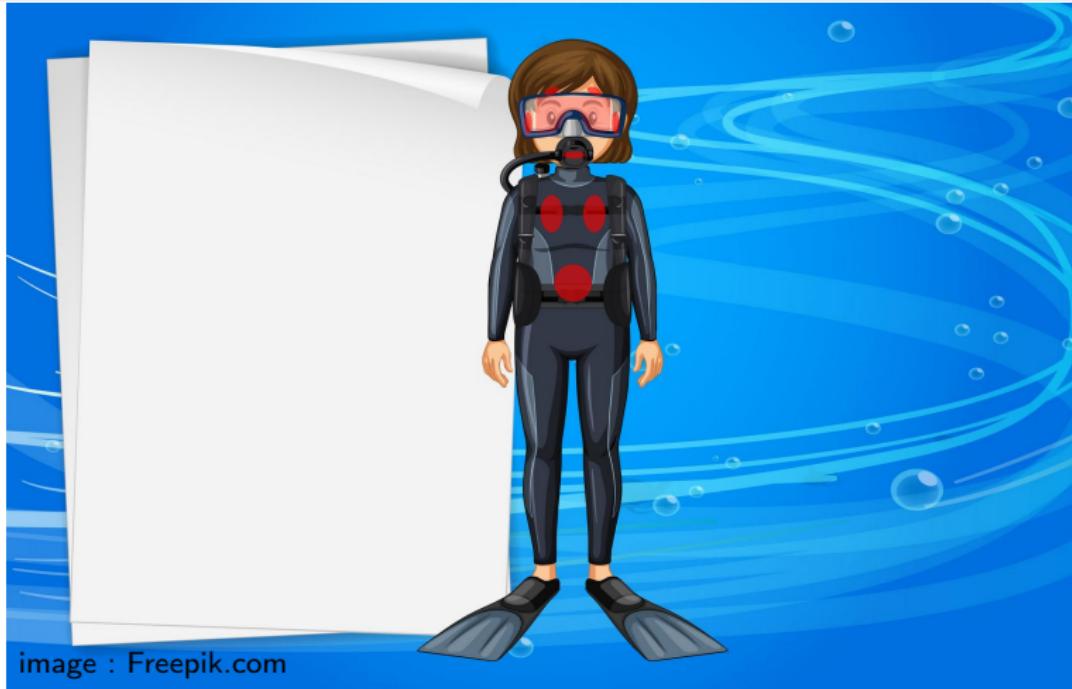
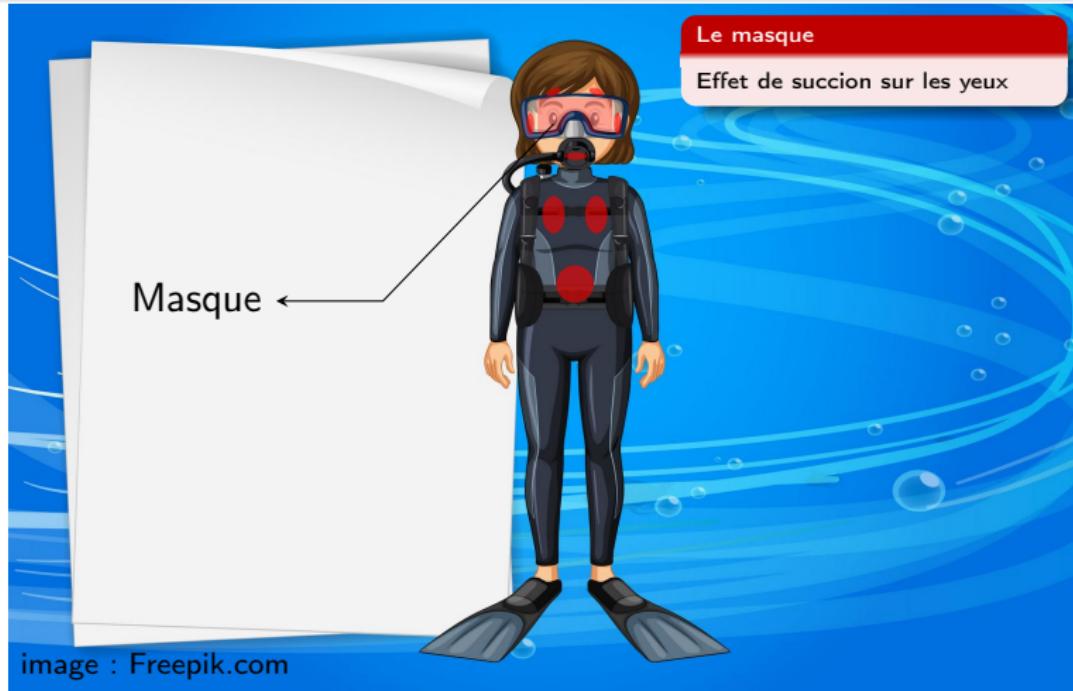


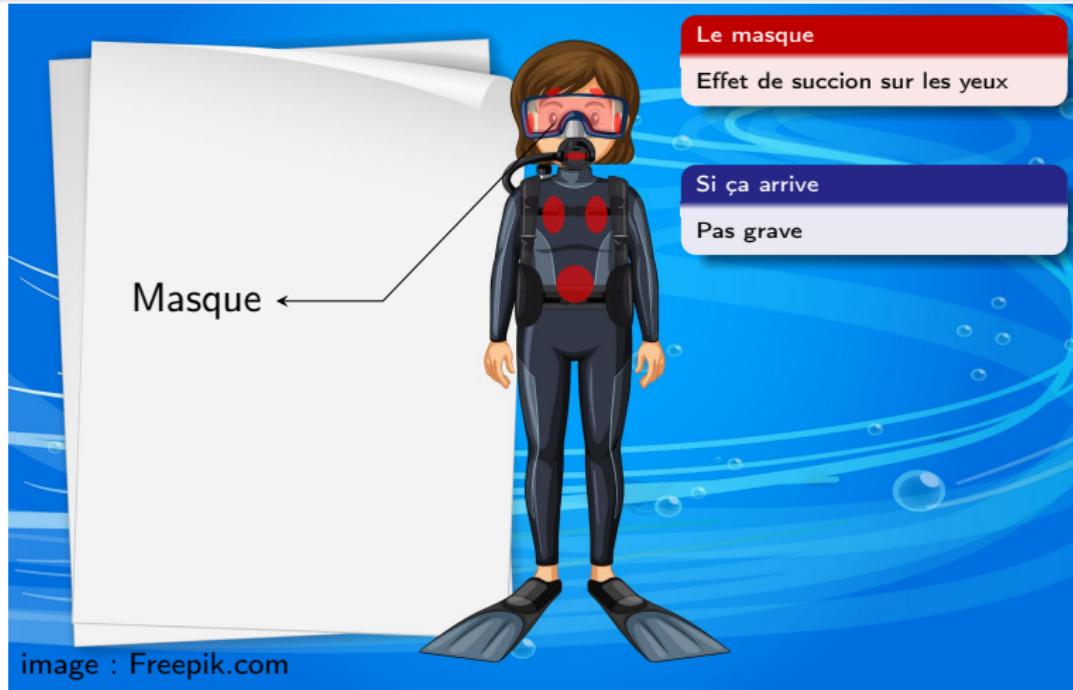
image : Freepik.com



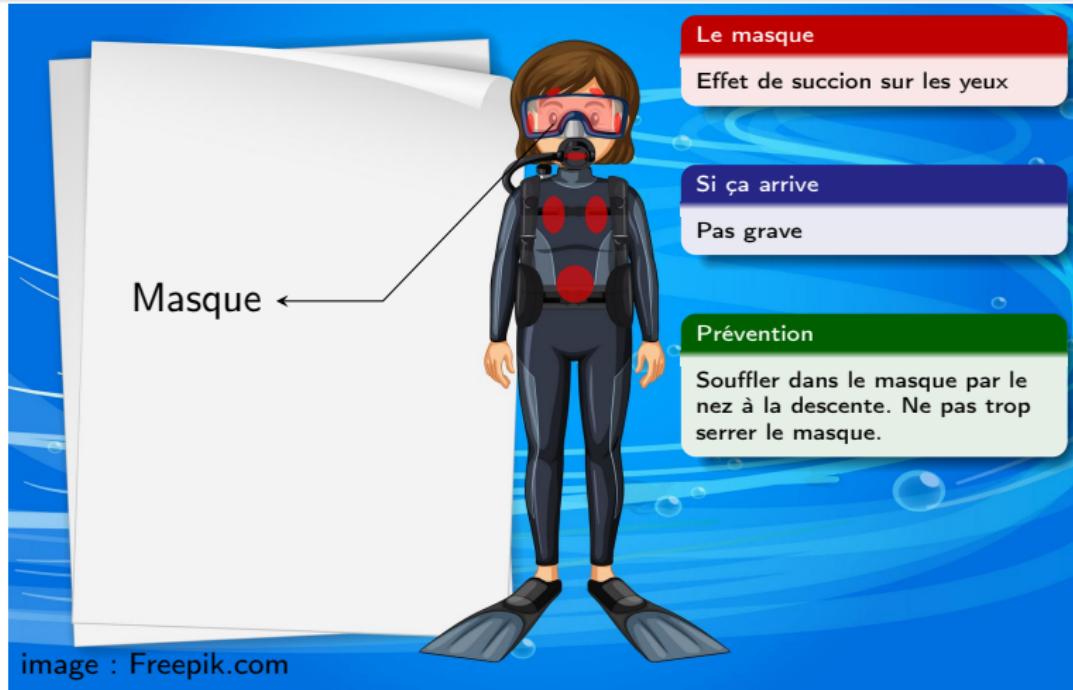
Barotraumatismes



Barotraumatismes



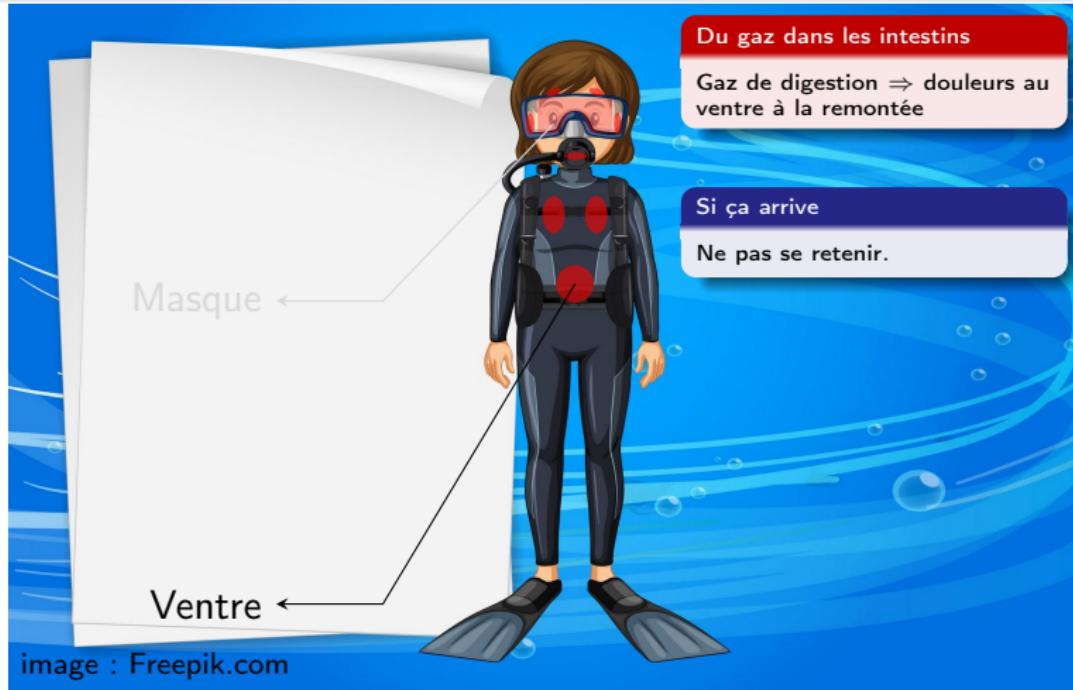
Barotraumatismes



Barotraumatismes



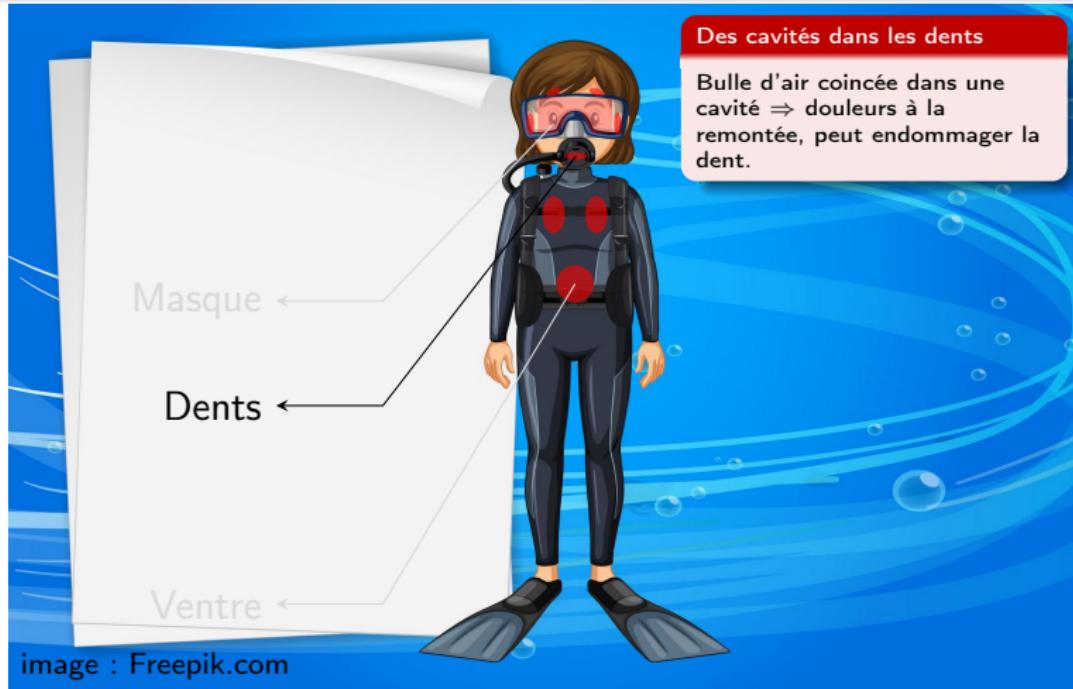
Barotraumatismes



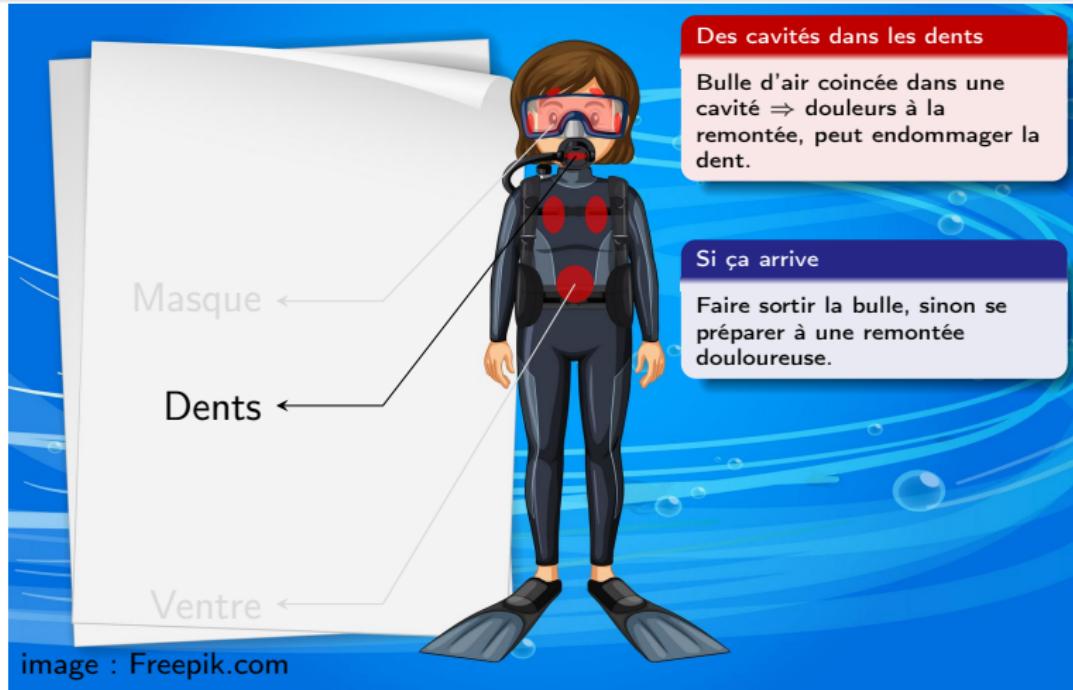
Barotraumatismes



Barotraumatismes



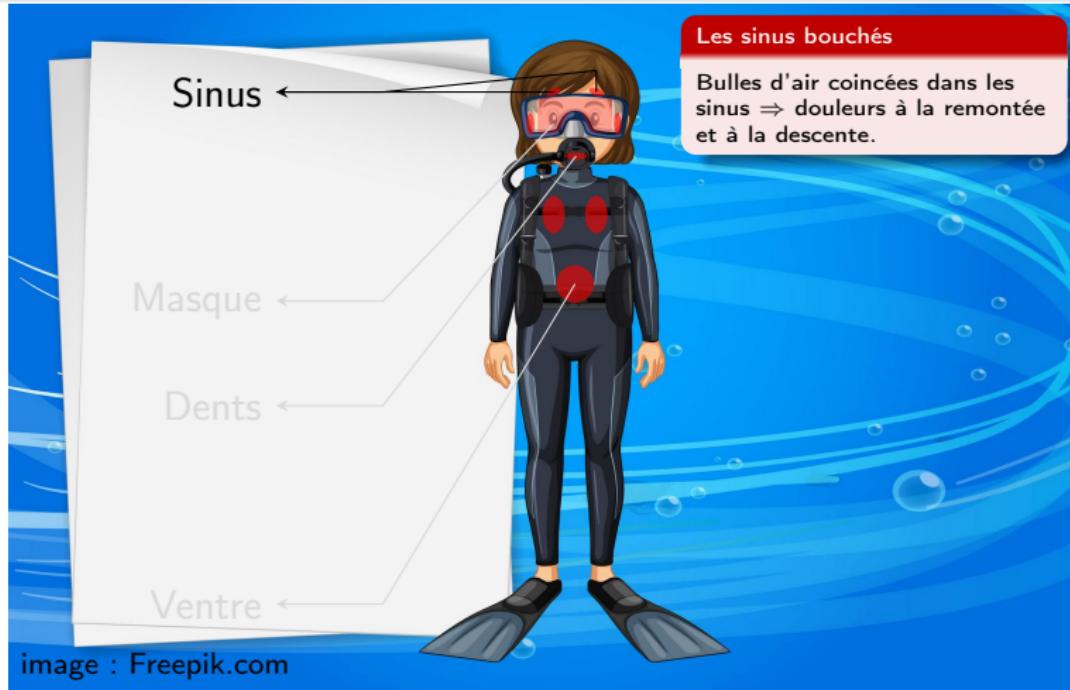
Barotraumatismes



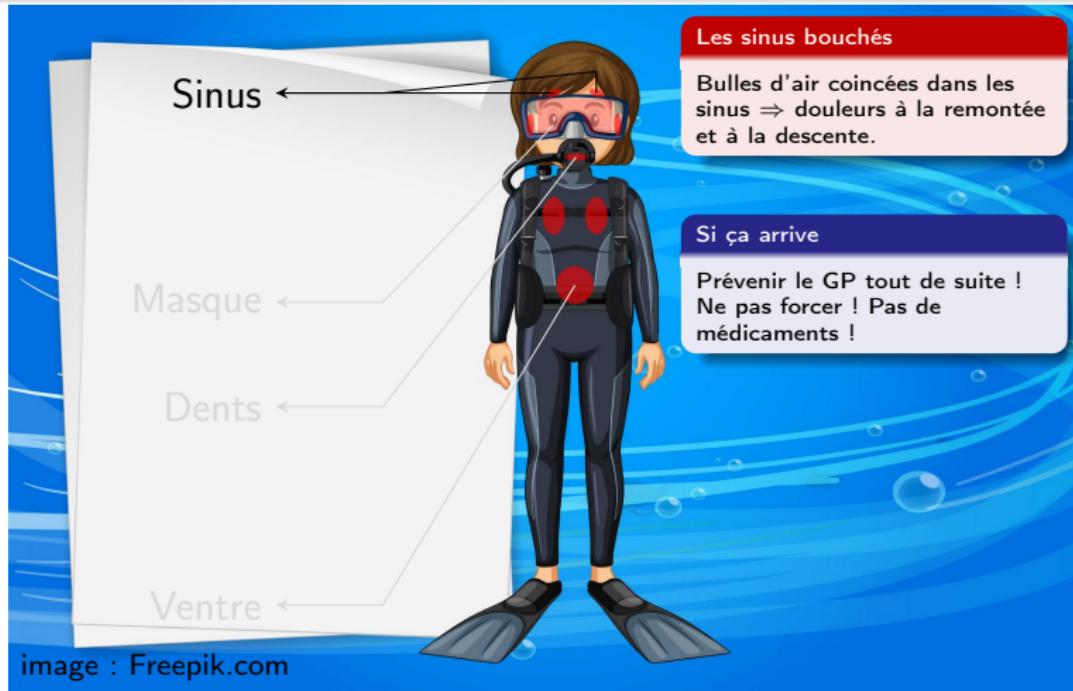
Barotraumatismes



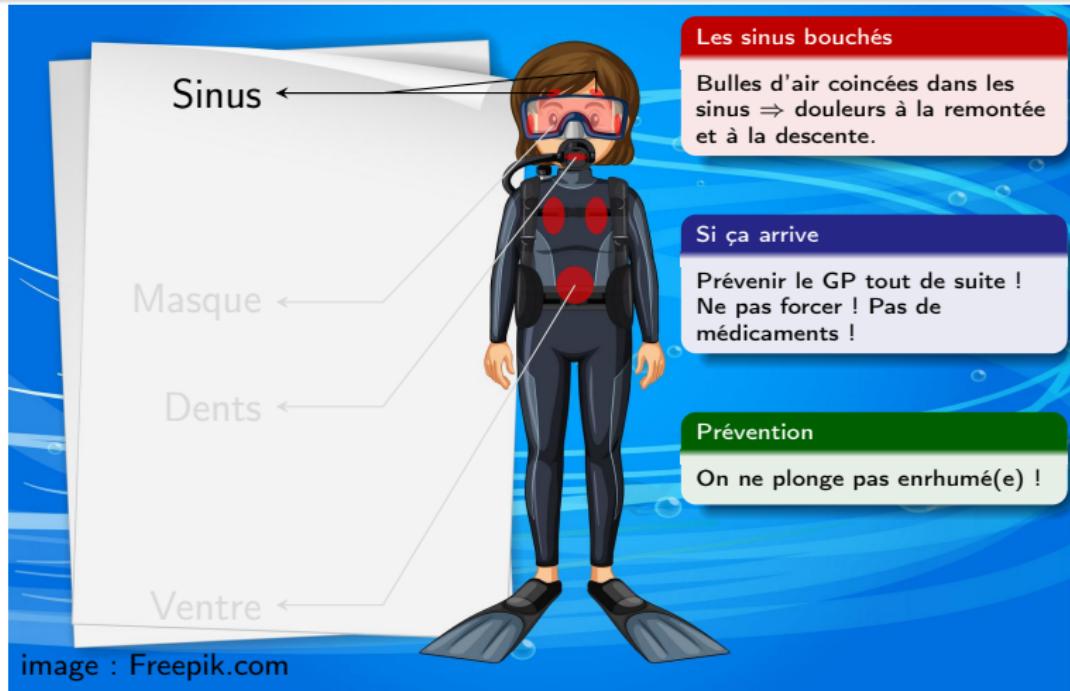
Barotraumatismes



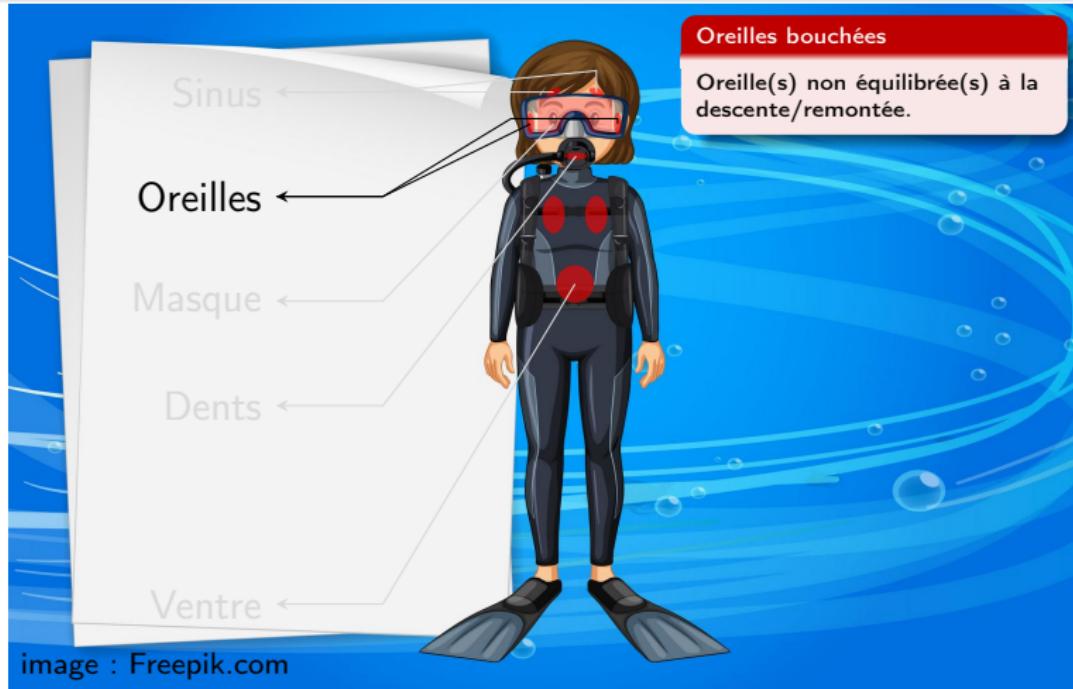
Barotraumatismes



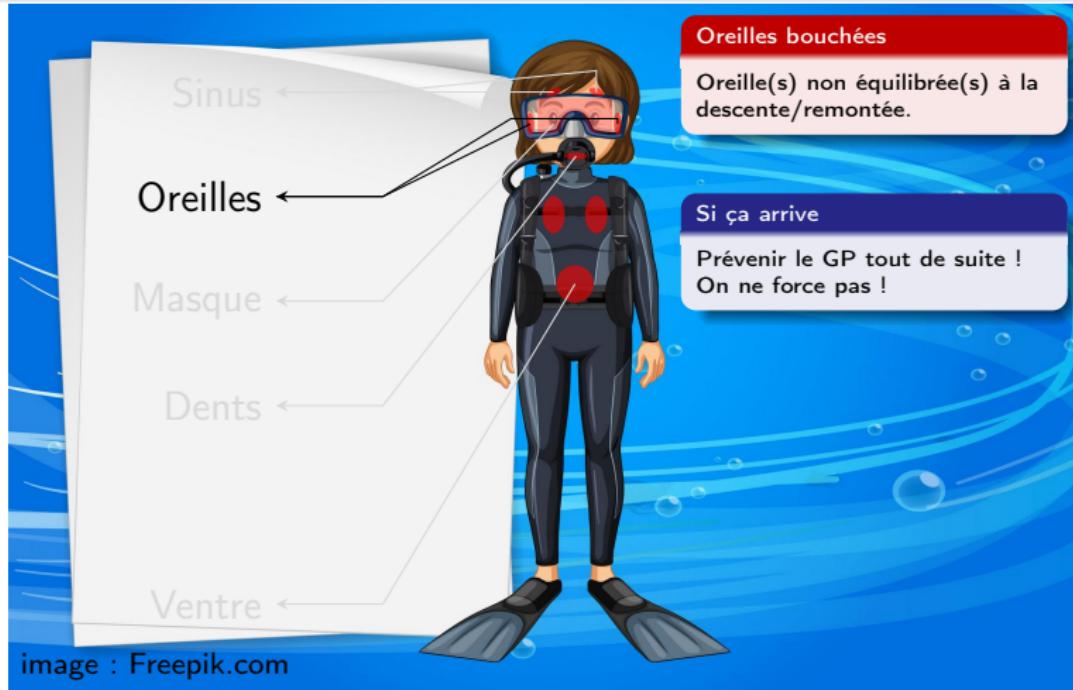
Barotraumatismes



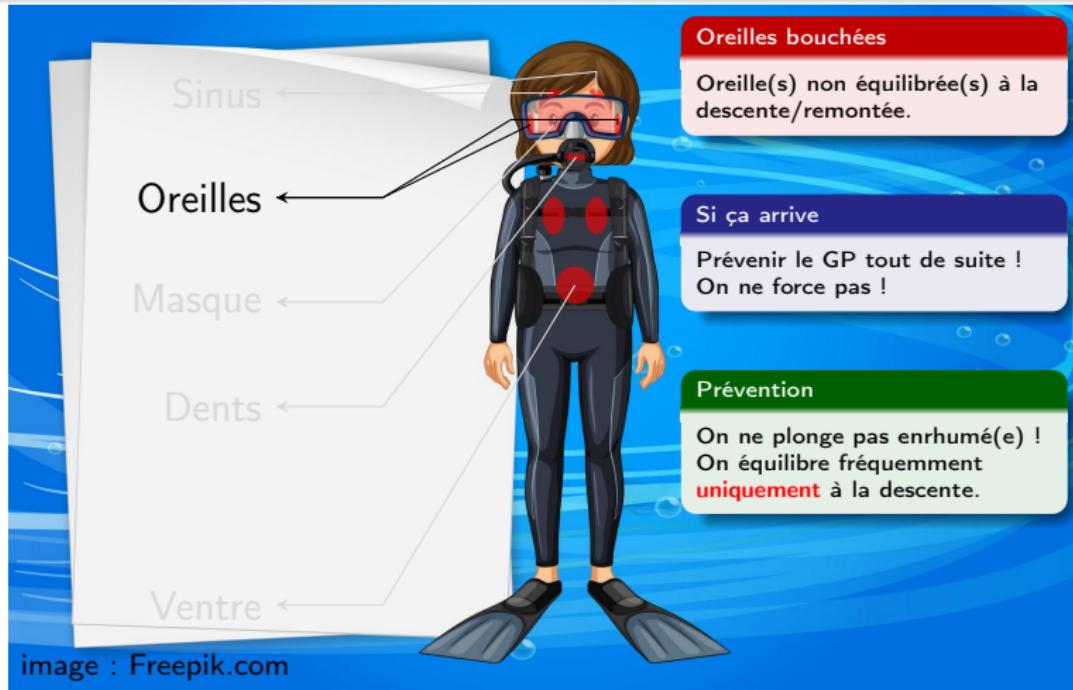
Barotraumatismes



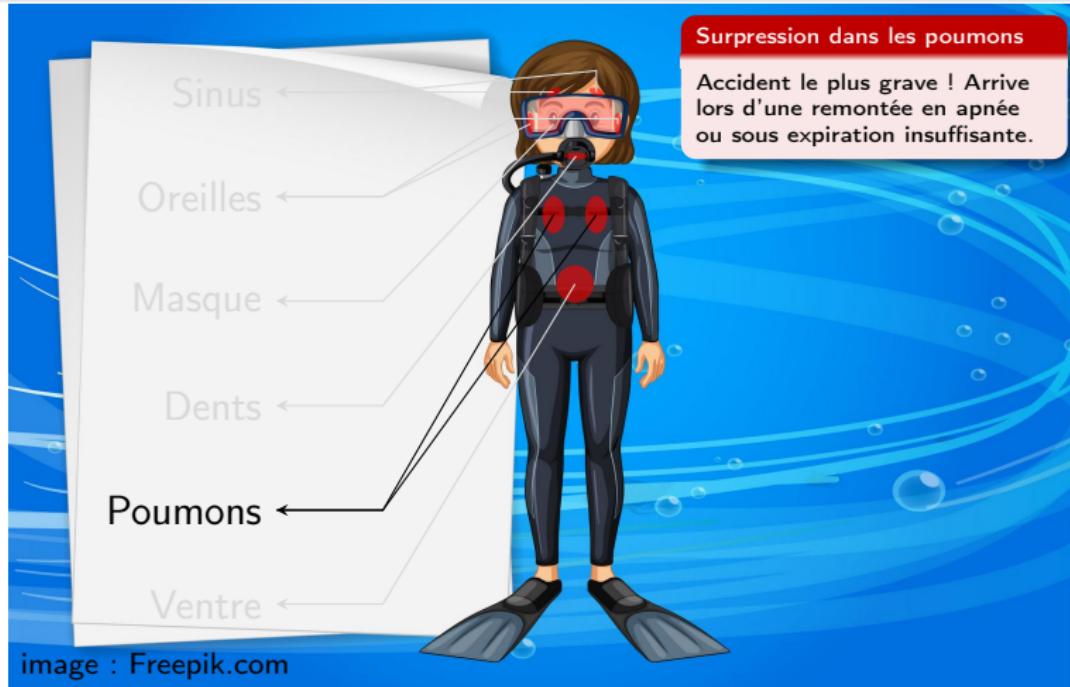
Barotraumatismes



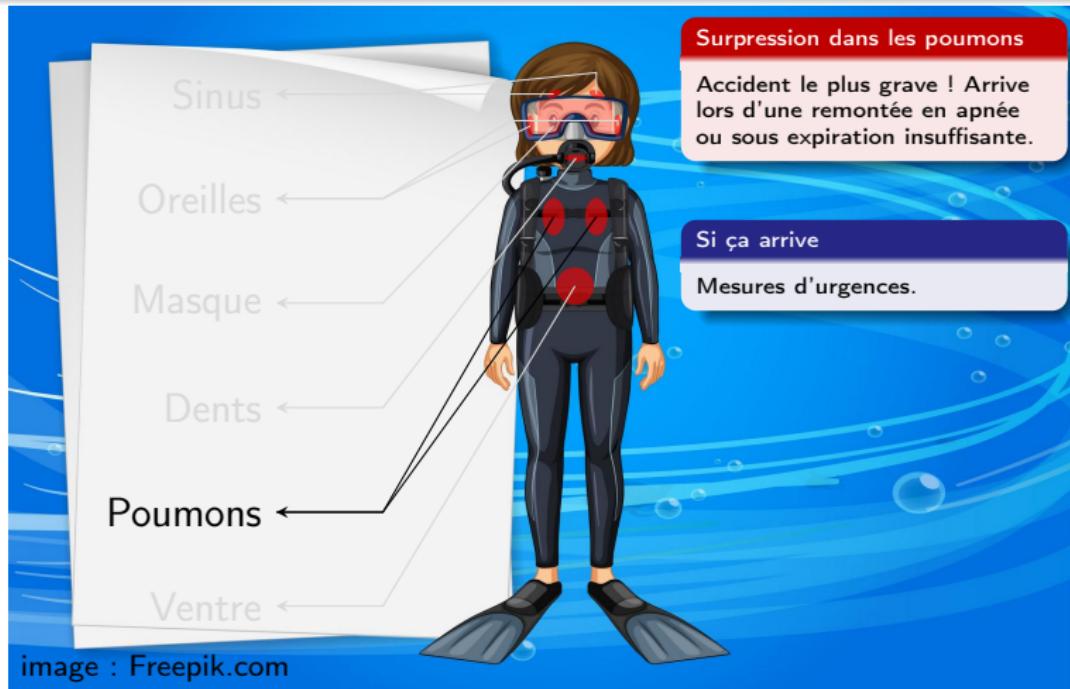
Barotraumatismes



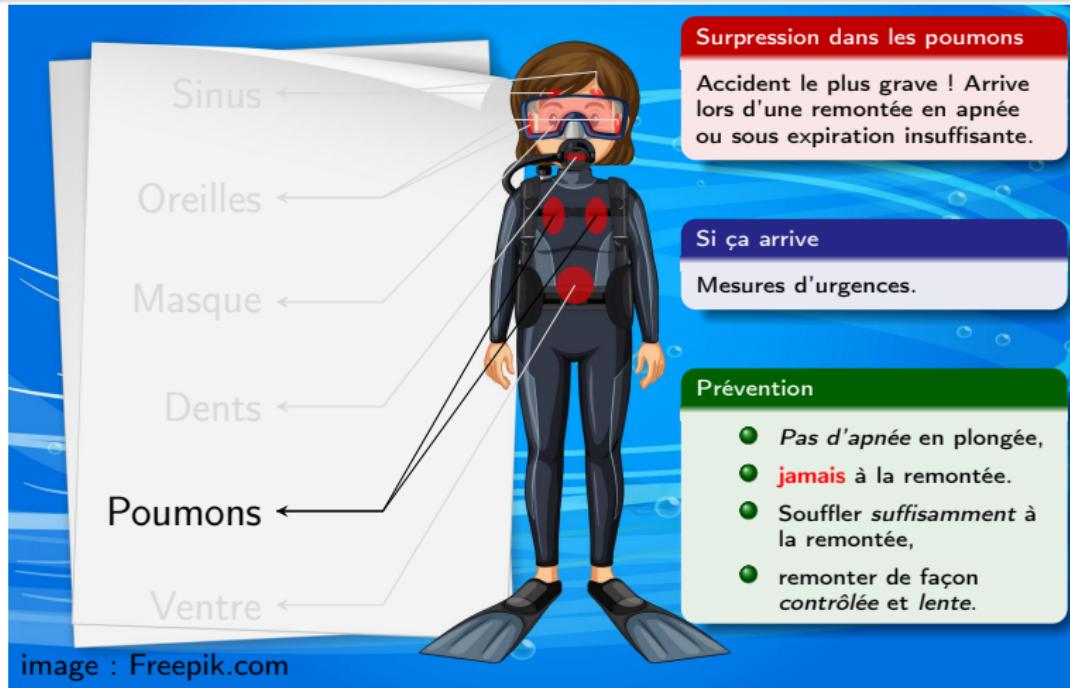
Barotraumatismes



Barotraumatismes



Barotraumatismes



Barotraumatismes

The illustration shows a female scuba diver in a black wetsuit and fins, wearing a mask and snorkel. Six arrows point from labels on the left to specific parts of her body: 'Sinus' points to her forehead area, 'Oreilles' points to her ears, 'Masque' points to her mask, 'Dents' points to her teeth, 'Poumons' points to her chest area, and 'Ventre' points to her abdomen. The background is a blue gradient.

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**.



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

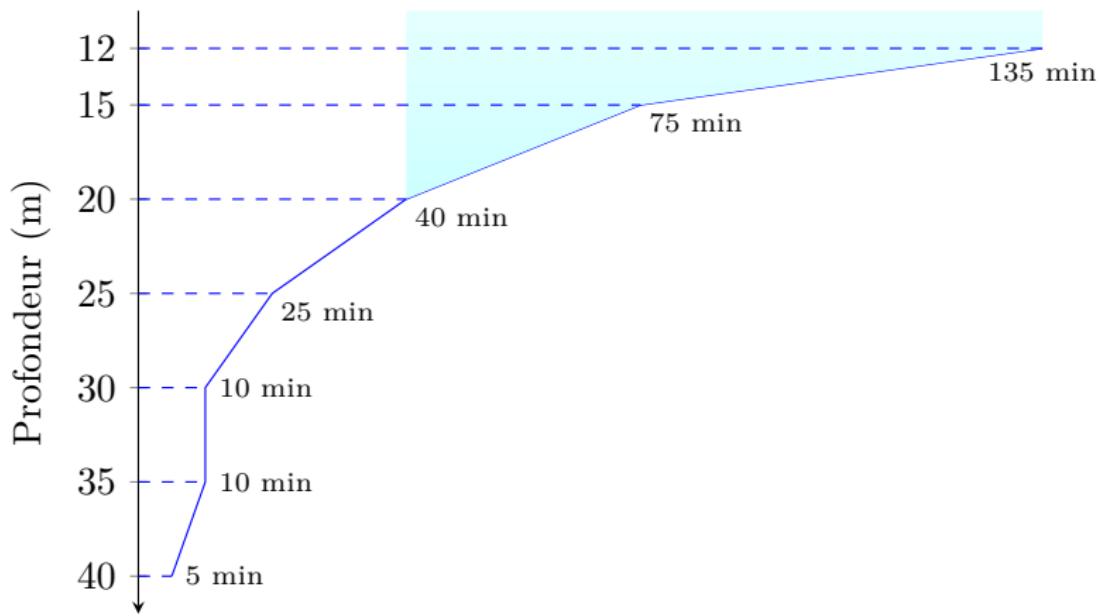
- Douleurs,
- fourmillements,
- grande fatigue,
- maux de tête,
- vertiges,
- nausées,
- vomissements...



En cas de doute on se signale



Courbe de plongée sans palier obligatoire

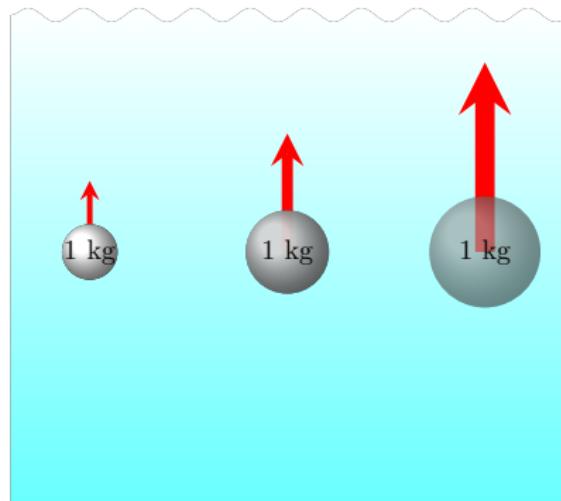


La stabilisation



La stabilisation

Eurêka !



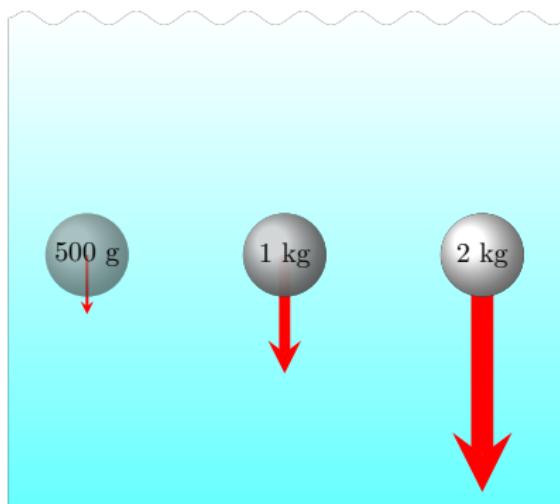
Plus on est volumineux, plus on flotte



La stabilisation

Eurêka !

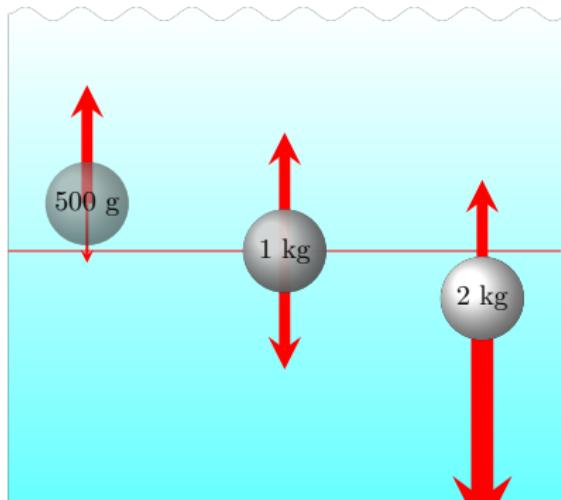
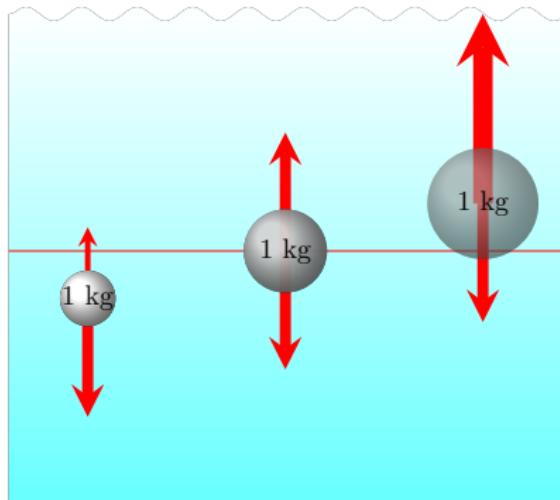
Plus on est lourd, plus on coule.



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



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,
 - palmage 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...

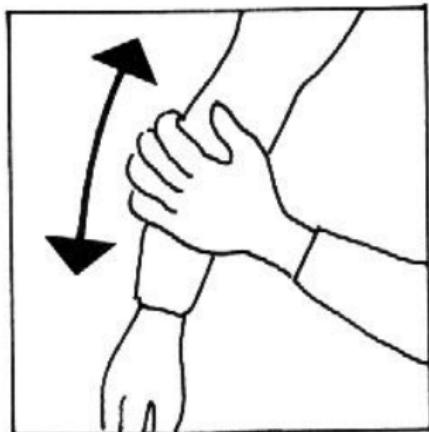


Le froid



- 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



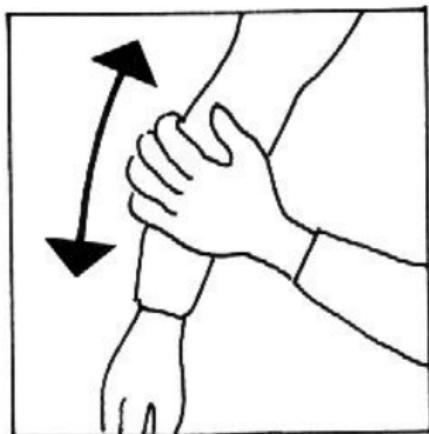
Refroidissement du corps environ 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air !

- 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



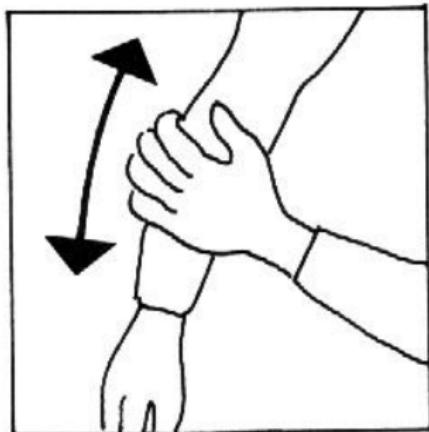
Refroidissement du corps environ 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air !

- 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



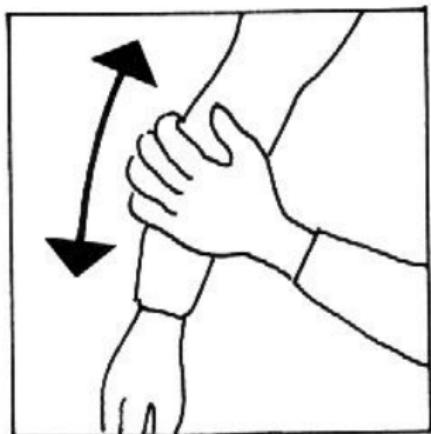
Refroidissement du corps environ 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air !

- 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 sortie plongée à l'AMP



Avant la plongée



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



Image : Freepik.com



Avant la plongée

MARS 2026



15

MAR

MISE À L'EAU DES CADRES ET AUTONOMES

09:30 - 16:00

• Centre nautique Grand Mèjean, 8 Chemin du Tire-Cul,
13620 Ensuès-la-Redonne
Ouvert à tous - autonomes



29

MAR

MISE À L'EAU - FORMATION NIVEAU 2

09:30 - 16:00

• Centre nautique Grand Mèjean, 8 Chemin du Tire-Cul,
13620 Ensuès-la-Redonne
Ouvert à tous - Fe2

AVRIL 2026



05

AVR

MISE À L'EAU - FORMATION NIVEAU

09:00 - 15:30

• Centre nautique Grand Mèjean, 8 Chemin du Tire-Cul,
13620 Ensuès-la-Redonne
Ouvert à tous



12

AVR

MISE À L'EAU - RATTRAPAGE

09:00 - 15:30

• Centre nautique Grand Mèjean, 8 Chemin du Tire-Cul,
13620 Ensuès-la-Redonne
Ouvert à tous



26

AVR

MARSEILLE (PRÉVISION)

09:00 - 17:00

• Le Bataou (Jeanne), 1 Quai Marcel Pagnol, 13007
Marseille
Ouvert à tous
Organisé par : Stéphane G.



Avant la plongée



Image : Freepik.com

Préparation du sac

- Maillot, serviette, moyens de paiement, crème solaire, vêtements de recharge... ;
- 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.



Image par FIRST online de Pixabay



Dans l'eau



Photo par : © iStockphoto.com



Photo par : OCVP 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 : © iStockphoto.com



Photo par : OCVP 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 : OCVP 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 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



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 blogz 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 blogz 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 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 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.



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

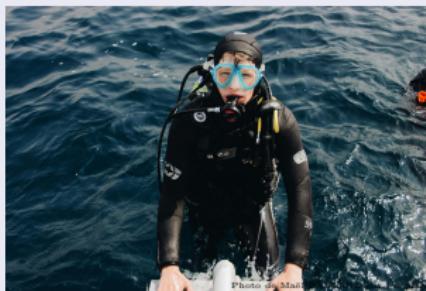
- Sur signe du guide ;
- juste sous le guide ;
- gestion du gilet ;
- on souffle ;
- on n'équilibre pas ses oreilles ;
- palier à 3 mètres possible ;
- tour d'horizon à l'approche de la surface ;
- gonfle le gilet à la surface ;
- remontée sur le bateau sur indication du guide, masque sur le visage et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



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



- 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).



Image de Freepik



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).



Les plongées *techniques* pour le N1

Ce qu'il faut viser

-  4 plongées, limite...
-  5 plongées, c'est mieux,
-  ≥ 6 plongée, c'est cool.



Les plongées *techniques* pour le N1

Méjean



Idéal pour la mise à l'eau

- départ du bord
- protégé
- peu profond



Les plongées *techniques* pour le N1

Marseille



Idéal pour la suite

- bonne visibilité
- bascule arrière facile



Les plongées *techniques* pour le N1

Et donc...

Favoriser un maximum ces sorties pour valider le N1 !



Les plongées *techniques* pour le N1

Date limite



Remise des diplômes le ~~14/juin/~~
~~2025~~ ⇒ faire ses plongées
techniques **AU PLUS TARD** à
cette sortie



Inscription

S'inscrire à une sortie





Participer à nos évènements

Consulter l'agenda

Sur notre site Internet, cliquez dans le menu **Agenda**

<https://association-montpellier-plongee.fr/agenda/>



The screenshot shows the 'AGENDA' section of the website. At the top, there are three small icons: a magnifying glass, a person icon, and a gear icon. Below them, the month 'JUIN 2025' is displayed. Three event cards are listed:

- 14 - 15 JUIN** **WEEKEND À SAINT RAPHAËL** 
- 18 JUIN** **BARBECUE AU BORD DES ÉTANGS** 
- 29 JUIN** **MARSEILLE** 

At the bottom right of the screenshot, there is a copyright notice: © 2025 - Tous droits réservés. Le Remorquage, 1 Quai Henri Paquet, 34000 Montpellier.

Consulter l'agenda

Chaque événement est résumé comme ci-contre

- date
- lieu
- organisateur
- ouvert à qui
- quand il commence



14 . 16
JU

WEEKEND À SAINT RAPHAËL

⌚ 8h00 - 18h30 (15) (GMT+02:00)
📍 Sous l'Eau, Port Santa Lucia, 101 quai du Commandant le Prieur

Organisateur(s) François Irénée Yann
Ouvert à/aux tous

Cet événement commence dans

2 J 22 H 15 MN 14 S

Consulter un évènement

En cliquant sur un évènement, il sera détaillé par bloc d'information

- le résumé
- les détails
- la date et lieu
- les organisateurs et directeurs de plongées
- ta réponse sur ta participation (oui/non)
- les arrhes à verser
- les photos diverses
- la carte géographique et les directions



14. ° WEEKEND À SAINT RAPHAËL

Weekend à Saint-Raphaël

Le week-end du 10 et 11 juillet 2021

Organisé par : Club Plongée Saint-Raphaël

Dates : 10 - 11 juillet 2021

Lieu : Club Plongée Saint-Raphaël

Organisateur(s) :

- FRANÇOIS DE MONTFORT
- MÉDÉE
- YANN

Toi Réponse :

POUR VALIDER TA PARTICIPATION, CLIQUE ICI POUR RÉGULER TES ARRHEES

Photos :

Gettir les directions

Agenda - Google Agenda

Consulter un évènement

Détails

On reprend ici les informations de la vignette de l'agenda

- date
- lieu
- organisateur et directeur de plongée
- ouvert à qui
- quand il commence



Étape suivante >

14 - 16 WEEKEND À SAINT RAPHAËL

JUIN

8h00 - 18h30 (15) (CMV-03700)

Seul l'Eau, Port Santa Lucia, 101 quai du Commandant le Prieur

Organisateur(s): François, Irénée, Yann

S'inscrire maintenant

Cet évènement commence dans
2 d 22 h 17 min 6 s

Détails

Consulter un évènement

Ta réponse

La rubrique "Ta réponse"

Le club attend une réponse de ta part. Tu pourras répondre oui, non ou peut-être mais ça nous permet de travailler avec le club de plongée et l'hébergement en amont de la sortie.

C'est très important pour nous que tu y répondes.



✉ Ta réponse

Tu dois t'identifier pour participer à cet évènement

[SE CONNECTER](#)

⌚ POUR VALIDER TA PARTICIPATION, CLIQUES ICI POUR RÉGLER TES ARRHEES

✉ RSVP à cet évènement

Merci de bien vouloir répondre ci-dessous:

Dites nous si tu peux participer à cet évènement

Ta réponse

OUI

NON

PEUT-ÊTRE

OUVERT

places toujours disponibles

Consulter un évènement

Ta réponse

Une fois identifié(e) tu pourras répondre. Si oui, tu pourras remplir le formulaire comme montré à droite.

si tu viens accompagné tu peux renseigner le nom de tes invités.



Étape suivante >

RSVP à cet événement

Merci de bien vouloir répondre ci-dessous:
Dites nous si tu peux participer à cet événement.

Ta réponse

OUI NON PEUT-ÊTRE

RSPV to Marseille
Complète le formulaire ci-dessous

Ton nom

Ton email

Numéro de téléphone

Combien de personnes dans ton groupe?

Liste de tes invité(e)s

ENVOYER

0 Participants Capacité: 20

20
places restantes

Consulter un évènement

Les arrhes

Une fois que tu as répondu, tu peux cliquer sur la section en rouge pour régler les arrhes de ta plongée weekend.



✉ RSVP à cet évènement

Nous avons hâte de te retrouver avec nous

Tu as déjà répondu **OUI**

OUVERT
places toujours disponibles

Liste Participants 3

David Dao Le Bureau AMP Yann TOUSSAINT

Besoin de **CHANGER MON AVIS**

☞ POUR VALIDER TA PARTICIPATION, CLIQUES ICI POUR RÉGLER TES ARRHES

Consulter un évènement

Payer les arrhes

En cliquant, le site ouvrira une nouvelle page pour aller régler les arrhes



2025 - RÉGLER LA SORTIE ST RAPHAËL 14-16 JUIN

Choix des billets Participants Coordonnées Récapitif

Arrhes / Réservation sorties 60€ - 0 +

Solde de la sortie weekend - Prix Libre € - 0 +

HelloAsso est une entreprise sociale et solidaire, qui fournit gratuitement ses technologies de paiement à l'organisme Association Montpellier Plongée. Une contribution au fonctionnement de HelloAsso, modifiable et facultative, vous sera proposée avant la validation de votre paiement.

Commander >



L'AMP VOUS SOUHAITE UNE BELLE JOURNÉE !

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/>



Méjean



Méjean



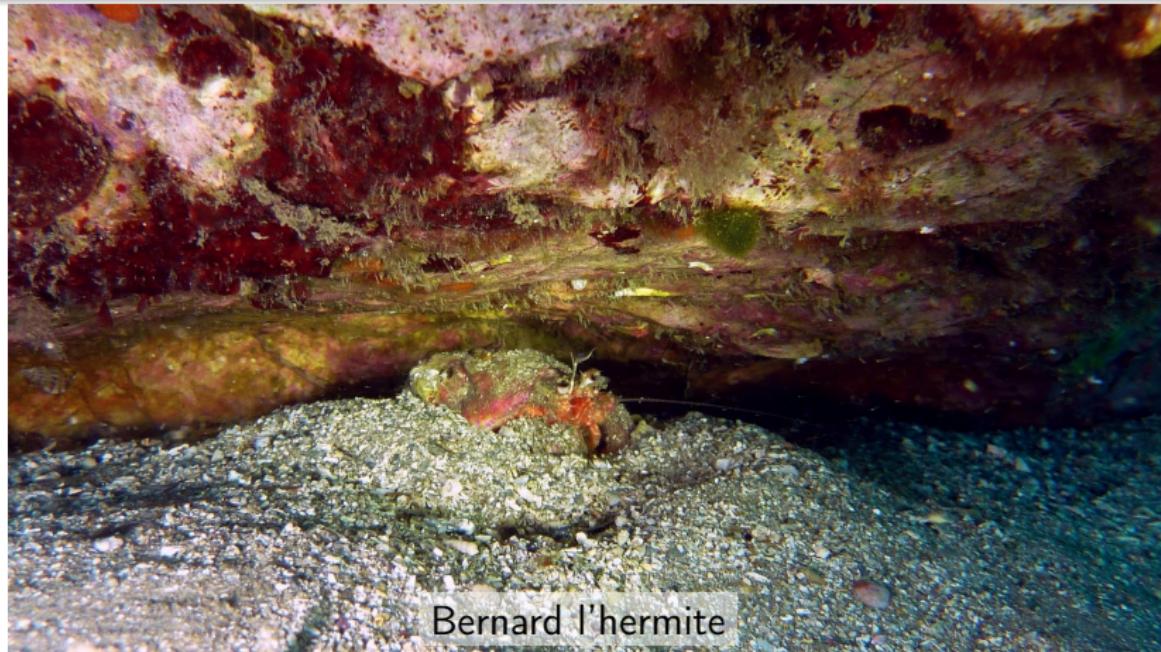
Méjean



Méjean



Méjean



Méjean



Méjean



Gobie à tête jaune



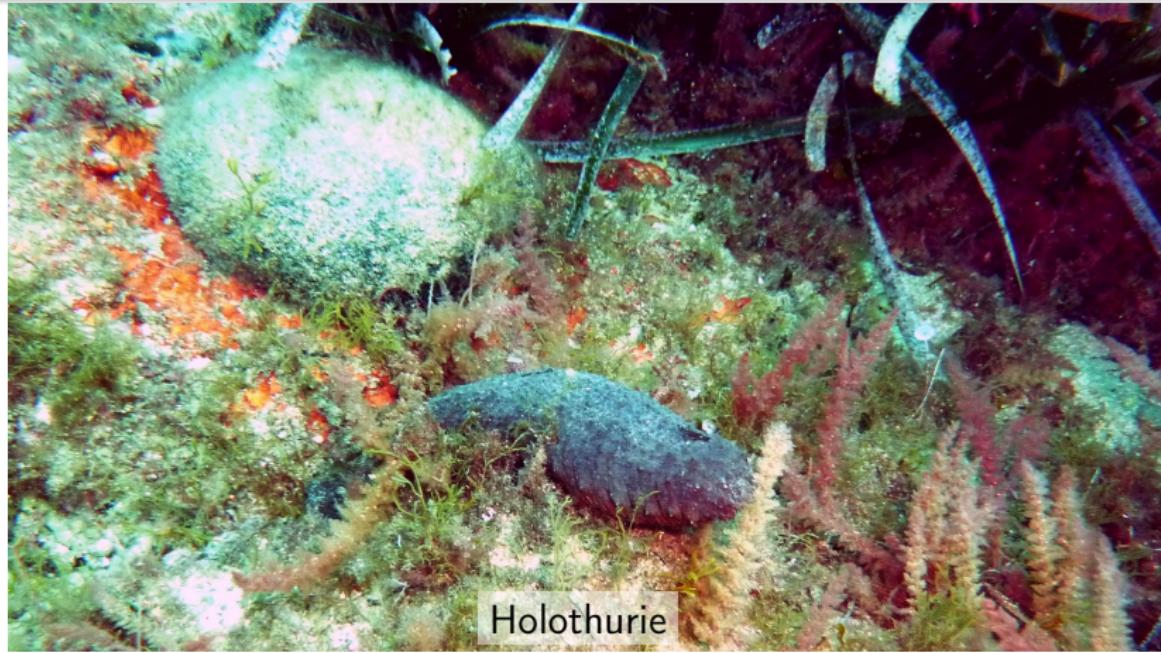
Gobie svelte



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 ?

Jérôme DAO - Cadaqués 2023

