

## CURSUS FEDERAL DE PLONGEE EN VETEMENT SEC

### DEFINITION

Formation aboutissant à une aptitude (ou qualification) fédérale à la plongée en vêtements secs pour les plongeurs formés à l'utilisation de tels équipements.

### OBJECTIF

Proposer aux plongeurs une formation rapide et supplémentaire sans gommer les acquisitions des progressions actuelles, en s'en tenant aux spécificités de l'utilisation des vêtements secs.

Il s'agit de donner la possibilité d'enrichir une formation par des acquisitions nouvelles.

### EQUIPEMENT

Tout équipement composé d'une tenue étanche (néoprène, toile ...) alimentée en air et d'un moyen indépendant de remontée assistée (stab, bouée, bouée incorporée indépendante, ...).

### NIVEAUX VISES

Tous niveaux à partir du plongeur Niveau 1 préparant le Niveau 2 après maîtrise de la bouée gonflable.

### DEMARCHE PROPOSEE

Le plongeur doit pouvoir acquérir les éléments de la technique imposés par le vêtement sec choisi, avant, pendant, ou après sa formation au Niveau 2 ou 3, avec la possibilité d'utiliser ledit vêtement pour passer le diplôme dans les conditions définies par les brevets actuels.

### RESPONSABLES DE LA FORMATION

Tout moniteur licencié, (encadrant Niveau 3 minimum) maîtrisant l'utilisation dudit matériel peut attribuer cette qualification après formation adaptée.

### RECONNAISSANCE DE LA QUALIFICATION

#### MONITEURS

Pas de recensement de cadres formateurs à l'utilisation des vêtements secs. La facilité d'utilisation des équipements actuels n'impose pas de prise en charge d'une formation spécifique des cadres de type TIV ou secourisme.

#### PLONGEURS (Niveau 1 minimum en fin de formation technique)

- Délivrance d'une qualification vêtements secs par le moniteur dans le cadre du club.
- Inscription au passeport ou carnet de plongée sous la signature du moniteur.
- Archives club.

## ENGAGEMENT CLUB

Il est conseillé de demander cette qualification pour prêter ou louer des vêtements secs, ou pour accepter des plongeurs qui en sont équipés dans des stages, examens ou autres activités club (excepté les activités de formation).

## MATERIEL

Pas de normes fédérales de vêtements secs. Au formateur le soin d'adapter son enseignement aux modèles existants dans le cadre de la définition générale mentionnée ci-dessus, en fonction du contexte de plongée (courants, température, temps de plongée...).

## CONCLUSION

La création de la qualification fédérale d'utilisation des vêtements secs ne doit pas être une "épreuve" supplémentaire dans la formation du plongeur, mais l'occasion de lui offrir un cursus plus riche de possibilités conformes à l'évolution matérielle.

## CONTENUS DE FORMATION

### UTILISATION DES VETEMENTS SECS

#### COMPETENCES RECHERCHEES

N° 1 Connaître les éléments théoriques nécessaires à la compréhension et à l'utilisation du vêtement sec.

N° 2 Maîtriser l'équipement.

N° 3 Savoir s'immerger, se stabiliser et remonter avec le vêtement.

N°4 Maîtriser la remontée technique.

N°5 Réagir aux incidents de la palanquée.

Compétences faisant suite à une formation spécifique ou incluses dans un apprentissage classique.

#### Compétence n° 1 : CONNAITRE LES ELEMENTS THEORIQUES NECESSAIRES A LA COMPREHENSION ET L'UTILISATION DU VETEMENT SEC

Connaissances et savoir-faire	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Remarques et organisation personnelle du cadre
Connaître la technologie du vêtement et les notions théoriques qui s'y rattachent.	Réaliser une description de son matériel.		Mécanismes démontés et transparents.
Compréhension de schémas et éclatés des éléments constitutifs.			
Maîtriser la théorie de la flottabilité et des variations de volumes, Mariotte et Archimède.	Justification des phénomènes liés à la flottabilité.	Calculs de flottabilité simples appliqués au lestage.	Théorie Niveau 2 (découverte ou révision).
Savoir prendre en compte le froid en plongée.	Justification de l'habillement.	Réponse à un questionnaire sur la lutte contre le froid en plongée.	Théorie Niveau 2 (découverte ou révision).
Physiologie des échanges calorifiques et la lutte contre le froid.			
Etre capable d'assurer la maintenance du matériel.		Réparations de fuites sur une combinaison et de non fonctionnement sur les purges et inflateurs. Monter et démonter correctement le vêtement.	Atelier avec éclatés, pièces démontables et échantillons de vêtements.
Présentation pratiques des purges manchons collerette et inflateurs ainsi que du vêtement (différents types).	Changer des éléments par collage. Nettoyer graisser et mettre en place les dispositifs de purge et de gonflage.		
Réalisation de collages de réparation.			

**Compétence n° 2 : MAITRISER L'EQUIPEMENT**

<b>Connaissances et savoir-faire</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>	<b>Remarques et organisation personnelle du cadre</b>
S'équiper et se déséquiper avec le vêtement sec et ses accessoires (stab. externe ou incorporée).	Après présentation du matériel s'équiper et se déséquiper. Découvrir l'ergonomie du vêtement. Gestes adaptés. Accès aux éléments importants : purges, fermeture, inflateurs.  Equipement complet Précautions par rapport aux manchons, collerette et fermeture.	Le plongeur est capable de s'équiper rapidement et dans de bonnes conditions, sans détériorer le vêtement dans les conditions réelles (bateau...).	Une séance à sec pour présenter le vêtement, les méthodes et précautions d'équipement, l'ajustement des tailles, permet de gagner du temps lors de la première plongée.
Savoir évoluer en surface et évaluer son lestage optimum.	Sauter combinaison non gonflée. Lestage exagéré au départ de la séance (double du lestage classique).  Evolutions jusqu'à 3 mètres et réduction pour obtenir une flottabilité légèrement positive en surface.  Manipulation des inflateurs. Découverte du placage. Gonflage minimum. Evolutions variées (palmage canard phoque ...).	Obtenir une pesée correcte du plongeur : tendance à l'immersion sur expiration en surface. Evolutions aisées de 0 à 5 m.  Tests de retournement.	Vérifier le palmage de sustentation.  Prévoir des plombs supplémentaires et des remontées au bateau faciles pour rectifier le lestage.

### Compétence n° 3 : SAVOIR S'IMMERGER, SE STABILISER ET REMONTER AVEC LE VÊTEMENT

Connaissances et savoir-faire	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Remarques et organisation personnelle du cadre
<p>Réalisation du canard.</p> <p>Réalisation du phoque.</p> <p>Réaliser une immersion phoque en pleine eau jusqu'à une dizaine de mètres avec repères et retournement au fond tout en gérant le vêtement.</p> <p>Introduire un rythme du type : «inspiration, équilibrage oreilles, équilibrage vêtement, équilibrage du masque...etc».</p> <p>Lestage acquis Purges OK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Canard et descente dans le bleu jusqu'à 20 mètres.</li> <li>- Stabilisation au fond.</li> <li>- Remontée avec le vêtement : bras côté purge élevé pour une régulation efficace de la vitesse (si purge de bras).</li> </ul> <p>Expiration.</p> <p>Purge complète à 3 mètres.</p> <p>Reproduire avec le canard.</p>	<p>Le lestage est défini.</p> <p>La purge est réglée.</p> <p>Le canard s'effectue sur expiration.</p> <p>Compensation vêtement à 3 m.</p> <p>Descente verticale et régulière sans placage et avec stabilisation rapide au fond.</p> <p>Recherche de l'aisance dans l'utilisation du vêtement.</p>	<p>Gestes techniques identiques dans leur déroulement et leurs effets.</p> <p>L'équilibration du vêtement doit devenir un automatisme.</p> <p>Le plongeur ne se sert pas du vêtement comme d'une bouée et y introduit la quantité d'air minimum.</p> <p>Descente régulière, sans à-coups et sans plaquage de la combinaison.</p> <p>Stabilisation rapide et nette à l'arrivée au fond. Remontée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palmage de posture, non propulsif.</li> <li>- Remontée régulière.</li> <li>- Vitesse de sécurité.</li> <li>- Arrêt net à 3 mètres</li> </ul> <p>Attention aux oreilles.</p>	<p>Insister sur la préparation respiratoire et sur le fait que le vêtement n'est pas compensé au départ.</p> <p>La bouée ou la stab. doit être vide.</p>
<p>Evolutions dans une zone de 3 à 10 mètres après stabilisation avec poumons ballast, changements de profondeurs et adaptation du gonflage du vêtement.</p>	<p>Le plongeur évolue et se déplace sans variations brusques de profondeur, en respirant et palmant normalement.</p>	<p>Faire essayer toutes les positions et tous les systèmes de purge possibles (automatiques ou manuelles).</p>	<p>Exercices d'aisance éventuellement au cours d'une exploration.</p>

### Compétence n° 4 : MAITRISER LA REMONTEE TECHNIQUE

Connaissances et savoir-faire	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Remarques et organisation personnelle du cadre
<p>Remonter d'une profondeur de 10 mètres à la palme en contrôlant le vêtement, en partant d'une situation d'équilibre.</p> <p>Remontée sur expiration de 5 puis de 10 mètres.</p>	<p>Partir d'une situation d'équilibre.</p> <p>Contrôle visuel des Purges.</p> <p>Observation des bulles.</p> <p>Purge terminée à 3 mètres.</p>	<p>Gestion de la stab.. Surveillance des purges vêtement.</p> <p>Palmage normal. Vitesse de sécurité. Arrêt à 3 mètres net. Surveillance de la surface.</p>	<p>Purge de la bouée incorporée ou de la stab. avant la remontée.</p> <p>Purge automatique réglée au débit maximum.</p> <p>Purge de poignet visible à hauteur des yeux. Insister sur l'expiration et la vitesse.</p>
<p>Remontée rapide, après gonflage excessif sur un fond de 10 m.</p> <p>Contrôle par la purge de poignet et l'expiration.</p>	<p>Ne pas être surpris par un gonflage intempestif du vêtement.</p>	<p>Remontée rapide.</p> <p>Pas d'affolement.</p> <p>Purge de la stab..</p> <p>Contrôle des dispositifs de purge vêtement.</p> <p>Expiration.</p>	<p>Surveillance du palmage. Révision de la remontée sur expiration au début de la séance sur 10 mètres. Rappel sur la surpression.</p> <p>Démarrage stab. vide puis en équilibre.</p> <p>Surveillance avec bout en cours de remontée.</p>

**Compétence n° 5 : REAGIR AUX INCIDENTS DE LA PALANQUEE**

<b>Connaissances et savoir-faire</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>	<b>Remarques et organisation personnelle du cadre</b>
Assistance à un camarade en difficulté. (Palanquée entière en vêtements secs ou équipements mixtes).	<p>Lestage OK – purge OK – Neutre à 3m. Deux plongeurs équilibrés en pleine eau à 20 mètres. Départ sur un signe de demande d'assistance (essoufflement par ex). Action rapide et dynamique avec poumon ballast inspiratoire.</p> <p>L'assisté doit percevoir nettement la prise en charge.</p> <p>Injection d'air dans la bouée ou dans la stab. si flottabilité insuffisante (pas dans le vêtement).</p> <p>Contrôle par poumon ballast et surveillance des purges.</p> <p>Palmage de direction et de verticalité.</p> <p>Volumes vides à 3 mètres.</p>	<p>Remontée déclenchée rapidement sans redescente.</p> <p>Vitesse de sécurité respectée.</p> <p>Palmage minimum (verticalité et direction).</p> <p>Confort de l'assisté assuré.</p> <p>Arrêt à 3 m net et stable.</p>	<p>Maîtrise obligatoire de la remontée sur expiration.</p> <p>Maîtrise de l'assistance avec combinaison classique facilitant l'apprentissage.</p> <p>Trois ou quatre essais réels sur des fonds de 10 à 20 mètres.</p>
Autres essais avec prise en charge de l'équipement de l'assisté.	Idem ci-dessus.	Idem ci-dessus	Trois ou quatre essais réels sur des fonds de 10 à 20 mètres.
Essai sans l'usage de la bouée avec gonflage du vêtement.	Idem ci-dessus	Idem ci-dessus	Trois ou quatre essais réels sur des fonds de 10 à 20 mètres.

FFESSM	Commission Technique Nationale	Manuel de Formation Technique
--------	--------------------------------	-------------------------------

**MODIFICATIONS DEPUIS LE 01/06/2011 :**