



# THEORIE N1

ESR Plongée  
2024 - 2025

Règlementation / Organisation des  
plongées / Milieu & environnement

# Cadre de la pratique de la plongée en France

- **LE CODE DU SPORT**

- ✓ Cadre réglementaire émanant du ministère chargé des sports > c'est la loi
- ✓ Tous les établissements associatifs / Commerciaux pratiquant ou enseignant la plongée sont soumis au code de sport
- ✓ En cas d'accident, c'est la réglementation du code du sport qui s'appliquerait
- ✓ Le code du sport défini :
  - Les aptitudes nécessaires en fonction de la zone d'évolution des plongeurs
  - Conditions de la pratique
    - Nb de plongeurs maxi palanquée / Niveau d'Encadrement minimum en fonction zone d'évolution /
  - Le matériel obligatoire pour pratiquer la plongée

- **FFESSM (Fédération Française Etude et de Sport Sous-Marin)**

- ✓ La FFESSM est la seule Fédération Sportive Française qui a reçu du ministère des Sports, **délégation pour administrer** les disciplines des sports sous-marins
  - Son autorité s'étend sur de nombreuses activités (nb de 16)
  - Chaque activité est administrée par des Commissions techniques
- ✓ La FFESSM fait évoluer les règles et les pratiques de la plongée en s'appuyant sur les Clubs. Elle est basée à Marseille
- ✓ Le Club ESR est affilié à la FFESSM

# Prérogatives et perspectives d'Evolution

- **PREROGATIVES N1 (PE 20 = Plongeur encadré à 20m)**

- ✓ Réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 20m de profondeur maxi
- ✓ Au sein d'une palanquée de 4 plongeurs N1 maxi hors encadrant
- ✓ Avec un GP (Guide de palanquée) N4 mini qui prend en charge la conduite de la palanquée
- ✓ La palanquée est sous la responsabilité d'un directeur de plongée qui fixe les caractéristiques de la plongée (temps / prof.)

- **PERSEPTIVES D'EVOLUTION**

- ✓ PE 40 : Plongeur Encadré Profondeur zone d'Evolution 40 m
- ✓ N2 (PE 40 + PA20 => Plongeur Autonome 20m)
- ✓ PA12 : Plongeur Autonome Profondeur max 12m

# Documents nécessaires pour la plongée

- LICENCE FEDERALE FFESSM

- ✓ validité 15 mois : Exemple : 01/09 de l'année en cours au 31/12 de l'année suivante
- ✓ Condition de délivrance :
  - Pour les mineurs : Autorisation écrite du représentant légal
  - Certificat médical (CACI = Certificat médical d'Absence de Contre-Indication)
- ✓ A quoi ça sert ?
  - Participer aux formations et aux brevets
  - A assurer la pratique (responsabilité civile => vers un tier)
  - Possibilité de souscrire une assurance INDIVIDUELLE (pour soi)



- CACI (Certificat médical d'Absence de Contre-Indication)

- ✓ Formulaire officiel disponible sur le site de FFESSM
  - <https://ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/10/cc52369d6265325c18dc143fc87cb82140f833dd.pdf>
  - Validité 1 an délivré par un médecin généraliste



- Carte de NIVEAU

- Validité permanente



# Documents nécessaires pour la plongée

- **CARNET DE PLONGEE**

- ✓ Mémoriser les paramètres des plongées successives
- ✓ Mémoriser des données « utiles » pour les plongées suivantes :
  - Lestage (par rapport à l'épaisseur de la combinaison)
  - Type de combinaison (Epaisseur notamment, sous couche ..Bref tout ce qui a une flottabilité positive)
  - Le type de bouteille (Litrage, acier/ alu)
  - Le passage des oreilles,
  - Votre consommation d'air ....
- ✓ Noter les « souvenirs » : membres de la palanquée, poissons vus,
- ✓ Les conditions (température de l'eau, état de la mer, visibilité) .....
- ✓ Comptabiliser son nombre de plongée
- ✓ Etablir un suivi de son expérience (ce qui est important quand on plonge dans un club qui ne nous connait pas)
- ✓ Justifier de son expérience pour le passage de brevet supérieur

# Connaissance et respect du milieu

- **Evoluer en limitant son impact sur le milieu**
  - ✓ Ne pas endommager la faune et la flore par contact direct
  - ✓ Ne pas perturber la faune
    - Une bonne maîtrise de la flottabilité
    - Limiter son palmage dans les zones fragiles
    - Ne pas trop s'approcher des poissons et récifs
    - Limiter les éclairages artificiels directs
    - Interdiction de nourrir ou harceler les animaux !
    - Développement de sa capacité d'observation , notamment :
    - Eviter les gestes brusques (vase, approche discrète de la faune ....)
- ✓ Connaître la Charte Internationale du Plongeur Responsable
  - ✓ Lien : [charte internationale du plongeur responsable.pdf \(ffessm.fr\)](http://ffessm.fr/charte_internationale_du_plongeur_responsable.pdf)



# Organisation de la plongée

- **AVANT LA PLONGEE**

- ✓ Le pilote du bateau donne les caractéristiques du site et du mouillage
- ✓ Donne des indications sur la faune et la flore
- ✓ Précise les conditions de courant et conseille le sens de ballade
- ✓ Le Directeur de Plongée :
  - Annonce les palanquées (souvent annoncées avant que l'on monte sur le bateau pour permettre un regroupement sur le bateau)
  - Rappelle les prérogatives des différentes palanquées
  - Donne des consignes spécifiques compte tenu du site et des plongeurs du groupe
  - Fixe les limites de temps de plongée (temps de plongée et/ou volume d'air mini à la remontée sur le bateau)
  - Donne l'ordre de mise à l'eau
- ✓ Les plongeurs sont regroupés par palanquée avec le guide
  - Le guide de palanqué engage un échange dont l'objectif est de :
    - S'informer des éventuelles spécificités des équipements (position des purges par exemple)
    - S'informent mutuellement de soucis concernant les oreilles
    - Faire le point sur le lestage
    - Rappelle les consignes de sécurité / Précise l'organisation de mise à l'eau / Immersion / Balade
- ✓ Toute la palanquée s'équipe au signal donné par le directeur de plongée (DP) ; l'entraide est de mise

# Organisation de la plongée

- **PENDANT LA PLONGEE**

- ✓ La palanquée se regroupe et s'immerge sur ordre du GP
- ✓ A la descente, chacun vérifie que aucun des membres de la palanqué n'est bloqué par ses oreilles et surveille les éventuelles indications du GP
- ✓ Arrivé à la profondeur de la ballade, on vérifie qu'on est correctement stabilisé, on jette un coup d'œil sur son mano ....
- ✓ On part pour la ballade en se positionnant dans la disposition de palanquée demandée sur le bateau par le GP ....
- ✓ Chacun regarde, observe, s'émerveille .... **mais garde un œil sur le GP et les autres membres de la planquée**, qui peuvent avoir un souci ... ou avoir repéré un poisson extraordinaire qu'ils vous invitent à venir observer !

# Organisation de la plongée

- **AU RETOUR DE LA PLONGEE**

- ✓ A l'approche du bateau le GP annonce l'ordre de remontée
- ✓ Les plongeurs :
  - Montent « rapidement » à bord **en gardant le détendeur en bouche jusqu'à arriver sur le bateau + Masque sur le visage**
  - Vont s'installer pour se déséquiper vers l'avant de la cabine pour laisser l'espace arrière libre pour les suivants ,
  - Sanglent le plus rapidement possible leur bloc pour qu'il ne puisse plus bouger et se déséquipent
  - Regroupent leur matériel /se couvrent / on boit de l'eau !
- ✓ Le Guide de Palanquée regroupe la palanquée et fait un débriefing :
  - Faune et flore observée
  - Les points techniques ou d'organisation vu pendant la plongée
  - Conseillez les plongeurs pour la plongée suivante...