

CADRE « FORMATION »

TABLEAU 3 : Positionnement des examens passés par les handiplongeurs par rapport à ceux des plongeurs valides

FFESSM et arrêté de 1998	Baptême		Niveau 1	
FFH		HP1	HP2	HP3
FFH			Accès NITROX	

Mis à part les normes d'encadrement et la notion d'autonomie complète, on demande à ce que l'équivalence entre les niveaux HP2 et N1 soit reconnue.

TABLEAU 4 : Zones d'évolutions autorisées selon le niveau des handiplongeurs

HP1	HP2	HP3
Zone des 10 mètres	Zone médiane	Zone médiane

TABLEAU 5 : Les " savoirs " à acquérir selon le niveau des handiplongeurs

HP1	HP2	HP3
Savoir se maintenir en surface. S'équiper en matériel utile. Savoir utiliser son matériel. Assurer sa sécurité individuelle en plongée.	S'équiper en matériel utile et vêtement isothermique. Assurer sa sécurité individuelle en plongée. Envisager la sécurité collective en plongée. Gérer la descente et la remontée. Se maintenir, sans difficultés, en surface, tout équipé. Gérer sa consommation d'air. Gérer ses déplacements au fond. Gérer les réactions physiologiques dues à son propre handicap.	S'équiper en matériel utile et vêtement isothermique. Assurer sa sécurité individuelle et collective en plongée. Gérer la descente et la remontée dans le grand bleu. Gérer sa consommation d'air. Remonter un autre plongeur. Rejoindre le bord ou le bateau avec le plongeur assisté.

TABLEAU 6 : Niveau minimum du cadre selon la zone d'évolution

HP1	HP2	HP3
Initiateur FFH 1 ^{er} degré si profondeur < 6m. Initiateur FFH 2 ^{ème} degré si 6m > profondeur < 10m.	Initiateur FFH 1 ^{er} degré si profondeur < 6m. Initiateur FFH 2 ^{ème} degré si 6m > profondeur < 15m.	Initiateur FFH 1 ^{er} degré si profondeur < 6m. Initiateur FFH 2 ^{ème} degré si 6m > profondeur < 20m. Moniteur FFH 1 ^{er} degré si situation de mise en autonomie en équipe mixte ou en binôme de handiplongeurs.

TABLEAU 7 : Composition de la palanquée

	HP1	HP2	HP3
Minimum	2 plongeurs, soit 1 cadre et 1 handiplongeur	2 plongeurs, soit 1 cadre et 1 handiplongeur	2 plongeurs, soit 1 cadre et 1 handiplongeur
Maximum	4 plongeurs, soit 1 cadre, 1 handiplongeur et 2 cadres stagiaires	4 plongeurs, soit 1 cadre, 1 handiplongeur et 2 cadres stagiaires	2 plongeurs, soit 1 cadre et 1 handiplongeur ou 3 plongeurs, soit 1 moniteur FFH 1 ^{er} degré et 2 handiplongeurs (ou 1 handiplongeur et 1 cadre stagiaire)

3.3.2. Contenu de formation pour HP1

Le contenu de formation de HP1 a pour vocation d'apprendre au handiplongeur à " vivre sous l'eau ". Il s'agit ici de sanctionner une première approche des efforts à consentir en plongée ainsi que le b-a-ba de la sécurité individuelle.

Cette formation est ouverte à toute personne handicapée âgée d'au moins 14 ans, sauf dérogation –avis médical, parental, du moniteur -.

Le tableau 8 synthétise l'ensemble de cette formation.

TABLEAU 8 : Contenu de la formation HP1

Modules	Compétences	Commentaires	Limites
1 CONNAISSANCE DU MATÉRIEL UTILISATION	Savoir monter ou faire monter le matériel. Savoir s'équiper en matériel utile ; utiliser ce dernier. Savoir utiliser les adaptations du matériel, proposées par le moniteur.	Responsabilisation du handiplongeur face à la gestion du matériel. Assurer les manipulations à la place du handiplongeur, tout en restant sous sa direction, même si des erreurs sont commises (<u>notion d'autonomie dans le montage du matériel</u>).	L'objectif est atteint lorsque l'élève est capable de diriger les étapes essentielles du montage de son matériel.
Modules	Compétences	Commentaires	Limites
2 MISES A L'EAU IMMERSIONS ET DEPLACEMENTS RETOUR SURFACE	Savoir se mettre à l'eau en utilisant des supports. Se déplacer 5 minutes sur le ventre et 10 minutes sur le dos.	Attention, travail identique au rééducateur qui enseigne à se méfier et éviter les chutes. Surveillance cutanée. Vérifier que les appuis sont solides. Attention aux contractures musculaires.	Ne pas faire sauter l'élève d'une hauteur excédant 50 centimètres. Le saut se fait sans scaphandre <u>et avec accord médical</u> . L'objectif est atteint lorsque la mise à l'eau se fait naturellement, sans hésitation et en toute sécurité. Pour le déplacement, <u>ne pas imposer ni un cap, ni une distance à parcourir</u> . L'objectif est atteint lorsque l'élève est capable de se maintenir en surface, sans efforts exagérés, pendant le temps requis. L'élève doit être capable de passer de la position ventrale à la position dorsale par ses propres moyens.

	<p><u>En scaphandre</u> : savoir purger le gilet stabilisateur (quelles que soient les positions, les techniques et les adaptations).</p> <p>Après vidange du SSG, descendre sans aide sur un fond de 2 mètres.</p> <p>Savoir flotter avec le SSG</p>	<p>Adapter toutes les commandes pour une gestion autonome du direct system et penser à les décrire sur le carnet du handiplongeur.</p> <p>Stabilisation à plat ventre au fond. La descente doit être contrôlée. L'utilisation de lests et de flotteurs est autorisée pour compenser le manque de stabilité de l'élève.</p> <p>Stabilisation sur le dos, en surface.</p>	<p>Avec le SSG, l'objectif est atteint lorsque la descente est possible sans intervention du moniteur. Le moniteur ne doit intervenir que pour le passage des oreilles.</p> <p>Le moniteur ne doit intervenir que pour le passage des oreilles.</p> <p>Le moniteur ne doit intervenir que pour le contrôle de la vitesse de remontée.</p>
--	---	---	---

Modules	Compétences	Commentaires	Limites
3 VENTILATION ET EQUILIBRE EN PLONGÉE	<p><u>En apnée</u> : descendre sur un fond de 2 mètres en s'aidant d'un pendeur. Remonter en respectant la vitesse de remontée.</p> <p><u>En scaphandre</u> : Lâcher et reprendre l'embout (avec ou sans aide).</p> <p>Vidange du masque (avec ou sans aide).</p>	<p>Vaincre la poussée d'Archimède par l'aide mécanique (tractions sur le pendeur). Lorsque la pathologie le permet, passer du " tout à la force des bras " à un effort réparti sur les 4 membres.</p> <p>Contrôle actif du moniteur sur le passage des oreilles et nécessité d'apprendre la B.T.V au plus tôt.</p> <p>L'élève est prévenu avant le début de l'exercice. Exercice réalisé à 2 mètres.</p> <p>Pour l'exercice de vidange du masque, ce dernier doit rester en place sur le visage de l'élève et ce dernier est prévenu avant le début de l'exercice. Exercice réalisé à 2 mètres.</p>	<p>Ne pas aller jusqu'à retirer l'aide du pendeur. Si nécessaire, l'utilisation d'un lest maximum de 4 Kg est autorisée.</p> <p>Le moniteur ne doit intervenir que pour le passage des oreilles.</p> <p>Le moniteur doit suppléer aux problèmes de manipulation et de flottaison durant l'exercice.</p> <p>Le moniteur doit suppléer aux problèmes de manipulation et de flottaison durant l'exercice.</p>
4 REACTIONS AUX SITUATIONS COMMUNIQUER	<p>Communication générale et adaptée.</p> <p>Contrôle de la consommation par le manomètre.</p>	<p>C'est au handiplongeur de s'assurer que <u>ses signes adaptés seront compris des autres membres de la palanquée</u>. Exercice réalisé à 2 mètres.</p> <p>L'élève doit être capable, seul, de récupérer son manomètre, d'en lire les indications et de communiquer à leurs propos avec le moniteur.</p>	<p>L'élève <u>doit</u> connaître les signes habituels en plongée. Par contre, si cela lui est impossible, il n'est pas tenu de les utiliser (il faudra les remplacer alors par d'autres, adaptés) voire par du matériel de communications sous-marines.</p> <p>Ne pas aller jusqu'à provoquer la panne d'air.</p>
5 CONDITION PHYSIQUE	<p>Pratiquer une activité physique aquatique. Notion de durée et d'existence.</p>	<p>Important de stimuler le système cardio-vasculaire.</p>	<p>Attention à l'absence d'adaptation du rythme cardiaque, à l'effort, chez les tétraplégiques.</p>

Modules	Compétences	Commentaires	Limites
<p style="text-align: center;">6 THEORIE DE PLONGEE ET PREVENTIONS LIEES AU HANDICAP ADAPTATION DES MATERIELS</p>	<p>Prévention des barotraumatismes, des problèmes vasculaires et des chocs. Régulation cardiaque et thermique.</p>	<p>Prévenir certaines difficultés dans la prise de notes pendant les cours (adaptation du matériel pédagogique).</p>	<p style="text-align: center;">Idem que chez les valides</p>

A l'issue de la formation, un contrôle des connaissances théoriques, oral ou écrit, est souhaitable.

3.3.3. Contenu de formation pour HP2

3.3.3.1. Compétences à acquérir dans le cadre de HP2

Ce niveau est clairement orienté vers une pratique en milieu naturel. Il sera équivalent au CMAS niveau 1 handi, soit quasiment le niveau 1 défini par l'arrêté de 98, avec ses prérogatives et ses possibilités (accès à la formation Nitrox 40/60). On insiste sur le fait que le handiplongeur de niveau HP2 a la pleine connaissance des réactions de son organisme en plongée et, est capable d'expliquer l'étendue et les limites de l'aide dont il a besoin. La formation du handiplongeur doit tendre vers ce but.

Cette formation est ouverte à toute personne handicapée, titulaire du niveau HP1 et âgée d'au moins 14 ans.

Le tableau 9 synthétise l'ensemble de cette formation.

TABLEAU 9 : Contenu de la formation HP2

Modules	Compétences	Commentaires	Limites
1 CONNAISSANCE DU MATERIEL UTILISATION	Savoir monter ou faire monter le matériel. Savoir s'équiper en matériel utile ; utiliser ce dernier. Avoir une expérience des vêtements isothermiques, Utiliser la bouteille, le détendeur, l'octopus et le SSG. Savoir déterminer et utiliser les adaptations du matériel.	En particulier, voir les problèmes de lestage. Palier uniquement les difficultés de manipulation. L'objectif est atteint lorsque l'élève est capable de diriger toutes les étapes de son équipement, y compris les adaptations.	Le moniteur peut faire des erreurs volontaires dans le montage pour vérifier le contrôle réalisé par son élève. Ne pas aller jusqu'à la manutention autonome des matériels lourds et dangereux.

Modules	Compétences	Commentaires	Limites
<p>3 VENTILATION ET EQUILIBRE EN PLONGÉE</p>	<p><u>En apnée</u> : par une expiration complète, descendre sur un fond de 2 mètres. Remonter avec une aide matérielle (pendeur, échelle, ...) et en respectant la vitesse de remontée.</p> <p><u>En scaphandre</u> : par une expiration complète, descendre sur un fond de 2 mètres. Remonter avec une aide matérielle (pendeur, échelle, ...) et en respectant la vitesse de remontée.</p> <p>Lâcher et reprendre l'embout (avec ou sans aide).</p> <p>Retirer le masque (avec ou sans aide). Effectuer trois cycles respiratoires et enchaîner avec une vidange du masque.</p> <p>Savoir s'équilibrer au gilet stabilisateur (inflateurs et purges adaptés).</p>	<p>Privilégier la bonne gestion du poumon-ballast. Le handiplongeur contrôle (avec ou sans aide) le passage des oreilles.</p> <p>L'objectif est atteint lorsque l'élève descend, touche le fond et remonte sans l'aide du moniteur.</p> <p>L'objectif est atteint lorsque l'élève descend, touche le fond et remonte sans l'aide du moniteur.</p> <p>Exercice réalisé à 15 mètres.</p> <p>Exercice réalisé à 15 mètres.</p> <p>Stabilisation à plat ventre et en pleine eau à l'aide du gilet stabilisateur. Exercice réalisé à 15 mètres.</p>	<p>Ne pas aller jusqu'à retirer l'aide du pendeur. Si nécessaire, l'utilisation d'un lest maximum de 2 Kg est autorisée.</p> <p>La remontée doit être complètement gérée par l'élève.</p> <p>L'utilisation de lests et de flotteurs n'est plus autorisée, on peut cependant jouer sur la densité du bloc. Les exercices doivent être réussis en pleine eau.</p> <p>Le moniteur doit suppléer aux problèmes de manipulation <u>mais pas à ceux de flottaison durant l'exercice.</u></p> <p>Le moniteur peut retirer le masque complètement et il peut programmer l'exercice par surprise.</p> <p>La stabilisation doit être complètement gérée par l'élève.</p>

Modules	Compétences	Commentaires	Limites
4 REACTIONS AUX SITUATIONS COMMUNIQUER	<p>Recevoir et réagir aux signes de communication utilisés couramment.</p> <p>Pratiquer l'échange d'embout <u>simulé</u> et recevoir l'octopus.</p> <p>Pratiquer un début d'assistance avec SSG.</p>	<p>C'est au handiplongeur de <u>s'assurer que ses signes adaptés seront compris des autres membres de la palanquée</u>. Exercice réalisé à 15 mètres.</p> <p>Dans les cas où la pathologie le permet, aller jusqu'à demander à l'élève qu'il présente son octopus au moniteur, en réponse à un signe de ce dernier. Exercice réalisé à 15 mètres.</p> <p>Développer la capacité d'assistance à la remontée du moniteur en s'aidant du SSG. Il s'agit juste d'une assistance : le moniteur reste actif durant l'exercice. Exercice réalisé à 15 mètres. Vitesse de remontée : 6m/mn</p>	<p>L'élève <u>doit</u> connaître les signes habituels en plongée. Par contre, si cela lui est impossible, il n'est pas tenu de les utiliser (il faudra les remplacer alors par d'autres, adaptés) voire par du matériel de communications sous-marines.</p> <p>Le moniteur devra s'assurer que son élève réagit correctement lorsque cet exercice est programmé par surprise.</p> <p>Ne pas aller jusqu'à simuler la perte de connaissance.</p>
5 CONDITION PHYSIQUE	<p>Pratiquer une activité physique aquatique <u>avec et sans scaphandre</u>. Notion de durée et d'existence. Notion d'intensité. Contrôle de l'apnée.</p>	<p>Important de stimuler le système cardio-vasculaire.</p>	<p>Attention à l'absence d'adaptation du rythme cardiaque, à l'effort, chez les tétraplégiques.</p>
6 THEORIE DE PLONGEE ET PREVENTIONS LIEES AU HANDICAP ADAPTATION DES MATERIELS	<p>Théorie du niveau 1. Prévention des problèmes spécifiques aux handiplongeurs. La thermorégulation. Les adaptations à l'effort. Les cursus FFH.</p>	<p>Prévenir certaines difficultés dans la prise de notes pendant les cours (adaptation du matériel pédagogique).</p>	<p>Idem que chez les valides</p>

A l'issue de la formation, un contrôle des connaissances théoriques, oral ou écrit, est souhaitable.

3.3.3.2. Expérience à acquérir dans le cadre de HP2

On subordonne l'obtention du niveau HP2 à une expérience de plongée en eau libre (5 plongées minimum), acquise en fin de formation HP2, au cours de plongées techniques ou d'exploration. Ces immersions seront l'occasion d'observer le handiplongeur dans la zone médiane.

En fonction de l'aisance observée, le cadre FFH donnera à son élève un quitus nécessaire à la validation définitive du niveau HP2.

3.3.3.3. Intention liée au niveau HP2

L'intention est ici de permettre à une personne handicapée d'accéder à la pratique dans la zone médiane, en toute légalité pour le pratiquant et le cadre. C'est aussi la porte d'entrée à la formation au NITROX.

Le HP 2 doit être crédible et permettre d'obtenir de la part de nos partenaires, la reconnaissance de l'équivalence de la pratique du Niveau 1 défini par l'arrêté de 98.

3.3.4. Contenu de formation pour HP3

3.3.4.1. Compétences à acquérir dans le cadre de HP3

Le HP3 est le diplôme final du cursus FFH ; il forme le handi plongeur à l'assistance.

. **Cette formation est ouverte à toute personne handicapée, titulaire du niveau HP2 et âgée d'au moins 18 ans.** Le tableau 10 synthétise l'ensemble de cette formation.

TABLEAU 10 : Contenu de la formation HP3

Module	Compétence	Commentaires	Limites
1 CONNAISSANCE DU MATERIEL UTILISATION	Savoir monter le matériel. Savoir s'équiper en matériel utile ; utiliser ce dernier. Utiliser les vêtements isothermiques, la bouteille, le détendeur et le SSG. Savoir déterminer, expliquer et utiliser les adaptations du matériel.	Autonomie quasi complète. Palier uniquement les problèmes de manutention. Aller jusqu'à utiliser un vêtement sec.	Ne pas aller jusqu'à obliger l'élève à se déplacer sur un pont encombré

Module	Compétence	Commentaires	Limites
2 MISES A L'EAU IMMERSIONS ET DEPLACEMENTS RETOUR SURFACE	<p>Savoir se mettre à l'eau en chutant de deux manières différentes, dont une équipé de son scaphandre. Se déplacer sur 200 mètres sur le ventre avec masque et tuba et 50 mètres sur le dos.</p> <p><u>En scaphandre</u> : se déplacer sur 100 mètres au fond puis, en effectuant une vrille sur soi, remonter à la surface et enchaîner avec 25 mètres en nage dorsale de sécurité.</p>	<p>Aide possible pour atteindre le plat bord. Surveillance cutanée à <u>la demande du handiplongeur</u>.</p> <p>Il est impératif que cet enchaînement devienne une procédure automatique pour l'élève.</p>	<p>Si possible, les sauts doivent se faire à partir du plat bord (environ 1 m 50 au-dessus de l'eau). Ici, les distances à parcourir sont impératives.</p> <p>L'ensemble de l'exercice se fait avec le SSG dégonflé. L'élève conserve son détendeur en bouche durant toute la durée de l'exercice.</p>
3 VENTILATION ET EQUILIBRE EN PLONGÉE	<p><u>En apnée</u> : descendre par ses propres moyens sur un fond de 3 mètres, se stabiliser pendant quelques instants sans aucune aide à la vitesse de 6m/mn.</p> <p><u>En scaphandre</u> : descendre par ses propres moyens sur un fond de 3 mètres, se stabiliser pendant quelques instants sans aucune aide à la vitesse de 6m/mn.</p> <p>Lâcher et reprendre l'embout puis déplacement (sans aide).</p> <p>Retirer le masque (sans aide). Effectuer un parcours de plusieurs mètres sans le masque et enchaîner avec une vidange du masque.</p> <p>Gestion du SSG</p>	<p>Autonomie complète. Se rapprocher au plus près de l'évaluation d'un futur N1.</p> <p>Autonomie complète. Se rapprocher au plus près de l'évaluation d'un futur N1.</p> <p>Autonomie complète. Se rapprocher au plus près de l'évaluation d'un futur N1. Exercice réalisé à 20 mètres.</p> <p>Autonomie complète. Se rapprocher au plus près de l'évaluation d'un futur N1. Exercice réalisé à 20 mètres.</p> <p>Gestion de la descente, de la remontée et stabilisation en pleine eau avec le SSG et en respectant la vitesse de remontée (6m/mn). Exercice réalisé à 20 mètres.</p>	<p>Pas de lest autorisé.</p> <p>Le moniteur peut retirer le masque complètement et il peut programmer l'exercice par surprise.</p>

Module	Compétence	Commentaires	Limites
4 REACTIONS AUX SITUATIONS COMMUNIQUER	<p>Recevoir et réagir aux signes de communication utilisés couramment.</p> <p>Pratiquer l'échange d'embout <u>simulé</u> en déplacement et sans aide.</p> <p>Utiliser un octopus (le sien / celui du moniteur) dans ses différentes applications.</p> <p>Assurer la remontée du moniteur par une technique mécanique et du matériel adapté. Maintenir ce coéquipier en surface, prévenir et attendre les secours.</p>	<p>Autonomie complète. Se rapprocher au plus près de l'évaluation d'un futur N1. Exercice réalisé à 20 mètres.</p> <p>Autonomie complète. Se rapprocher au plus près de l'évaluation d'un futur N1.</p> <p>Autonomie complète. Se rapprocher au plus près de l'évaluation d'un futur N1.</p> <p>Le moniteur est inactif lors de l'exercice de sauvetage. Exercice réalisé à 20 mètres. Vitesse de remontée : 6 à 10m/mn.</p>	<p>Pas d'autres signes que ceux reconnus par la FFESSM.</p> <p>Ne jamais mettre l'élève en situation dangereuse, en particulier, en ce qui concerne la vitesse de remontée.</p>
5 CONDITION PHYSIQUE	<p>Pratiquer une activité physique aquatique. Notion de durée et d'existence. Notion d'intensité. Notion d'effort physique.</p>	<p>Important de stimuler le système cardio-vasculaire.</p>	<p>Attention à l'absence de thermorégulation, à l'effort, chez les paraplégiques.</p>
6 THEORIE DE PLONGEE ET PREVENTIONS LIEES AU HANDICAP ADAPTATION DES MATERIELS	<p>Théorie du niveau 2. Prévention sur les différences dans les saturations. Les moyens de se contrôler. Le HP3 doit être capable de faire, seul, son bilan physiologique.</p>	<p>Prévenir certaines difficultés dans la prise de notes pendant les cours (adaptation du matériel pédagogique).</p>	<p>Idem que chez les valides</p>

A l'issue de la formation, un contrôle des connaissances théoriques, oral ou écrit, est souhaitable.

3.3.4.2. Expérience à acquérir dans le cadre de HP3

On subordonne l'obtention du niveau HP3 à une expérience de plongée en eau libre (10 plongées minimum), acquise en fin de formation HP3, au cours de plongées techniques ou d'exploration. Ces immersions seront l'occasion d'observer le handiplongeur dans la zone des 20 mètres. En fonction de l'aisance observée, le cadre FFH donnera à son élève un quitus nécessaire à la validation définitive du niveau HP3.

3.3.4.3. Intention liée au niveau HP3

L'intention est ici de permettre à une personne handicapée de développer dans sa fédération le plus haut niveau de pratique en plongée. De fait, on reconnaît que le niveau HP3 n'est pas accessible à tous les handiplongeurs.