



**OPEN WATER DIVER (PLONGEUR EN EAU LIBRE)**  
**Standards et Curriculum**  
**Ref: st – acuc – Open Water Diver**  
**révisé 1 octobre 2009.**

## **Préface**

Le cours Open Water Diver de l'ACUC est le premier niveau obligatoire des échelons du programme d'entraînement de l'ACUC. Ce cours peut être enseigné par tout Assistant Instructor de l'ACUC ou autre niveau plus élevé, mais l'élève **doit** être évalué et certifié par un moniteur de l'ACUC du niveau Entry Level Instructor au niveau le plus élevé. La principale caractéristique de ce cours est que l'élève l'ayant complété avec succès sera adéquatement entraîné et pourra plonger sans supervision, accompagné d'autres plongeurs de tous les niveaux, à la profondeur maximale permise en plongée en Scaphandre Autonome qui est de 40 mètres (130 pieds). **Toutefois, les élèves ne doivent pas dépasser la profondeur de 25 mètres (80 pieds) avant d'avoir acquis l'expérience nécessaire**, (au moins 20 plongées homologuées ou avoir suivi le cours de la Spécialité en Plongée Profonde de l'ACUC).

L'ACUC rappelle aux instructeurs et aux plongeurs que ceux qui ne désirent pas être entraînés à une profondeur de 25 mètres (80 pieds), peuvent toujours opter pour la certification Scuba Diver ACUC. Veuillez consulter les normes pour le cours Scuba Diver.

Ceci est un Standard de l'ACUC International et de ce fait **il est toujours sujet aux différentes législations nationales ou locales**. En cas de législation différant de ce Standard, le bureau ou la délégation de l'ACUC dans ce pays ou cette localité s'il y en a un, doit demander par écrit au Bureau -Chef (Canada ou Espagne) une **Dérogation** de ces standards afin de se plier à cette législation en fournissant la documentation requise comme preuve. Les dérogations lorsque demandées, doivent apparaître à la fin de chaque standard spécifique (point 12). Les mises à jour des normes, s'il y a lieu, sont indiquées au point 13 de ce document.

Dans les cas où la législation locale ou nationale est plus restrictive que les Standards de l'ACUC, cette législation est prioritaire. Par contre, si ce sont les Standards qui sont plus restrictifs, ces Standards ont alors priorité puisque en les suivant, la législation locale sera de ce fait suivie.

Pour ce qui est des heures d'entraînement requises, il n'y a pas de spécifications car elles dépendent de plusieurs facteurs (nombre d'élèves, environnement de plongée, etc). De ce fait, le nombre d'heures d'entraînement requis doit être suffisant à l'atteinte des objectifs d'apprentissage. Dans les manuels et les documents de l'ACUC où un nombre d'heure est spécifié, ces nombres ne doivent être considérés que comme des recommandations.

## **1 Champ couvert**

Ce Standard spécifie les compétences minimales à atteindre en plongée récréative en Scaphandre Autonome, relatives à la sécurité pour le niveau Open Water Diver de l'ACUC.

## **2 Définitions**

Pour les besoins de ce Standard et de tout autre standard référés sous st-acuc-xxx, les définitions suivantes s'appliquent. Veuillez toutefois noter que certains des termes apparaissant ci-après peuvent ne pas apparaître dans le présent standard.

- 2.1 ACUC:** Entité offrant un système d'entraînement et de certification en Plongée en Scaphandre-Autonome (Plongée-bouteille, Plongée-scuba)

- 2.2 Certification:** Confirmation que l'étudiant a complété et réussi un cours selon toutes exigences d'un standard tel qu'émis par l'ACUC. Note: Les certifications "Junio" émises à ceux âgés entre 12 et 16 ans signifient qu'ils doivent toujours plonger avec un adulte certifié et sont restreints de plonger à une profondeur maximale de 25 mètres (80 pieds).
- 2.3 Compétences:** Ce qu'un plongeur peut faire une fois certifié.
- 2.4 Connaissances théoriques:** Connaissances acquises hors de l'eau (classe, quai, etc)
- 2.5 Cours de plongée sans certification:** Cours de plongée à l'air dans lequel les participants ne reçoivent pas la certification ACUC à la fin du cours : introduction à la plongée-bouteille, cours de mise à jour en plongée, cours de perfectionnement de la flottabilité, etc.
- 2.6 Eau confinée :** Piscine avec une profondeur appropriée à l'activité ou plan d'eau offrant des conditions similaires (prof. maximale 6 m.)
- 2.7 Eau froide:** Eau dont la température moyenne la plus élevée est de 10 C ou moins.
- 2.8 Eau libre:** Plan d'eau significativement plus grand qu'une piscine de natation offrant les conditions typiques des plans d'eau de la région où l'entraînement aura lieu.
- 2.9 Equipement de base:** Pièces d'équipement suivantes:
- Masque
  - Palmes
  - Tuba
- 2.10 Equipement de plongée :** l'équipement de Plongée-Bouteille consiste en ce qui suit<sup>1</sup>:
- Masque
  - Palmes
  - Tuba
  - Bouteille
  - Détendeur
  - Source d'air alternative pouvant aller du simple détendeur auxiliaire (octopus) à un deuxième système avec une source d'air indépendante séparée
  - Harnais à bouteille séparé ou intégré et un compensateur de flottabilité avec (si approprié), un système d'urgence de larquage du dispositif de lestage
  - Manomètre à pression submersible pour gérer la pression de la bouteille
  - Dispositif pour mesurer le temps et la profondeur afin de se limiter aux temps de fond
  - Sécuritaires
  - Survêtement de plongée (si approprié)
- 2.11 Espaces confinés/environnements restraints:** conditions de plongées empêchant toute remontée directe à la surface (cavernes, épaves, etc.)
- 2.12 Gaz respiré:** mélange approprié d'oxygène et d'azote
- 2.13 Moniteur de plongée:** un individu qualifié, approuvé par l'ACUC pour entraîner, évaluer et certifier des plongeurs.
- 2.14 Niveaux de connaissance:**
- **Base:** savoir comment...
  - **Intermédiaire:** savoir comment et pourquoi...
  - **Avancé:** savoir comment, pourquoi et également comment l'enseigner...

---

<sup>1</sup> Nota: Certains environnements spécifiques peuvent nécessiter un équipement additionnel (boussole, couteau, lampe etc.)

- 2.15 Plongée d'entraînement en eau libre:** Entraînement sous la supervision d'un moniteur qualifié dans le but de donner aux élèves de l'expérience en eau libre. Les activités suivantes doivent en faire partie:
- Briefing
  - Préparation à la plongée
  - Vérifications pré-plongée
  - Entrée à l'eau
  - Procédures de descente
  - Activités sous l'eau
  - Procédures de remontée vers la surface
  - Sortie de l'eau
  - Debriefing
  - Procédures post-plongée
  - Enregistrement de la plongée
- 2.16 Pré-requis pour l'entraînement:** Ce dont le plongeur a besoin et les conditions auxquelles il doit satisfaire avant de commencer le cours
- 2.17 SCUBA:** Terme anglais courant même en milieu francophone signifiant l'équipement de Plongée Autonome. Ex: Plongée en Scuba , Plongée en Scaphandre Autonome
- 2.18 Spécialités hors de l'eau:** Certaines spécialités dont les cours se donnent hors de l'eau Ex: Premiers Soins, Administration d'Oxygène, etc.
- 2.19 Techniques dans l'eau:** connaissances enseignées dans l'eau (piscine, lac, océan)
- 2.20 Visibilité réduite:** Conditions de plongée de nuit ou lorsque la visibilité est moindre qu'une longueur de bras quelle qu'en soit la raison.

### **3 Compétences d'un Open Water Diver ACUC certifié en plongée récréative.**

Un Open Water Diver de l'ACUC devra être entraîné de façon à acquérir une compétence suffisante tant en connaissances, en techniques et en expérience pour plonger en eau libre avec d'autres plongeurs de tous niveaux. Les paramètres suivants s'appliquent au Plongeurs en Eau libre de l'ACUC:

- Plonger à une profondeur maximale de 40 mètres / 130 pieds mais avec une limite de 25 mètres/80 pieds jusqu'à ce qu'il ait accumulé l'expérience de 20 plongées ou 10 heures de temps de fond, ou ait suivi le cours de la Spécialité Plongée Profonde de l'ACUC
- Ne plonger que lorsqu'un support approprié est disponible à la surface
- Ne plonger que dans des conditions égales ou meilleures que celles de son entraînement

Lorsqu'ils sont accompagnés d'un moniteur ACUC, les Plongeurs en Eau Libre de l'ACUC peuvent acquérir progressivement de l'expérience dépassant ces paramètres (à l'exclusion de la profondeur) et développer une meilleure compétence pour faire face à des conditions de plongée conduisant à des qualifications supérieures.

Lorsque de l'enseignement additionnel est requis, ceci ne peut être donné que par un moniteur adéquatement qualifié de l'ACUC. Lorsque seulement un peu plus d'expérience est nécessaire, la supervision peut être faite par un Chef de Plongée de l'ACUC ou autre similaire.

### **4 Pré-requis pour l'entraînement .**

Afin de se qualifier pour suivre un cours selon ce Standard, un élève devra satisfaire aux exigences suivantes:

- 4.1 Age minimum:** 12 ans. Le consentement d'un parent ou d'un gardien légal est requis lorsque l'appliquant est un mineur selon la définition légale locale. Les étudiants âgés de moins de 16 ans qui réussissent le cours avec succès obtiendront une certification de Open Water Diver Junior.
- 4.2 Etat de santé:** les élèves doivent subir un examen médical approprié à la plongée récréative ou, si la législation locale où le cours se donne le permet, un questionnaire approprié. Dans ce cas, s'il y a un doute, l'élève doit être référé à un médecin. Si l'élève n'est pas examiné par un médecin, en le signant, il devrait confirmer avoir reçu du moniteur, lû et compris le formulaire d'information écrite se rapportant aux maladies et aux conditions physiques qui pourraient représenter un risque en plongée. Les élèves devront être informés de l'importance de subir régulièrement des examens médicaux appropriés.
- 4.3 Savoir nager**

## 5 Ratio d'élèves en entraînement

- **Théorie (classe ou piscine):** Sans limite.
- **Environnement confiné (eau):** 8 élèves par moniteur avec 4 élèves additionnels par Ass. Moniteur ou Chef de Plongée. Le maximum absolu est 16 élèves nonobstant le nombre d'adjoints.
- **Eau libre:** 4 élèves par moniteur avec 2 élèves additionnels par Ass. Moniteur ou Chef de Plongée. Le maximum absolu est 8 élèves nonobstant le nombre d'adjoints.

## 6 Informations lors de l'introduction

Les informations suivantes doivent être fournies aux élèves avant ou durant la première rencontre en classe:

- Pré-requis, voir le no 4
- Limites de la qualification éventuelle
- But du cours
- Procédures de cours
- Coûts, les assurances et les obligations imposées par les réglementations nationale ou locale
- Equipements obligatoires
- Exigences de la certification, voir no 10
- Exigences légales et les législations se rapportant à la plongée
- Bref historique de la plongée

## 7 Contenu du cours relativement aux connaissances théoriques.

- 7.1 Equipement:** Les élèves devront atteindre un niveau de connaissance intermédiaire concernant l'utilisation et le maniement des pièces d'équipement de Plongée
- 7.2 Physique de la plongée:** Les élèves devront atteindre un niveau de connaissance intermédiaire de:
- Matière
  - Flottabilité
  - Lumière
  - Son
  - Signaux manuels
  - Composantes de l'air
  - Pression

- Lois de gaz:
  - Boyle
  - Dalton
  - Henry
  - Charles

**7.3 Physiologie de la plongée:** Les élèves devront atteindre un niveau de connaissance intermédiaire de:

- Barotraumatisme
- Anatomie de base:
  - Corps humain
  - Abdomen
  - Thorax
  - Oreilles
  - Sinus
  - Décongestionnants
  - Barotraumatisme des dents
  - Plaquage du masque
- Physiologie de la descente:
  - Narcose à l'azote
  - Empoisonnement à l'Oxygène
  - Empoisonnement au Dioxide de Carbone
  - Empoisonnement au Monoxyde de Carbone
- Physiologie de la remontée:
  - Embolie à l'air
  - Emphysème
  - Pneumothorax
  - Dilatation des gaz dans l'estomac et les intestins
  - Etourdissement
  - Maladie de Décompression
- Physiologie connexe:
  - Pneumonie lipoïde
  - Hypothermie
  - Médicaments, drogues et alcool

**7.4 Environnement de plongée:** Les élèves devront atteindre un niveau de connaissance de base des conditions locales et générales de l'environnement de plongée et de leurs effets possibles sur le plongeur ainsi que de l'impact du plongeur sur l'environnement, incluant:

- L'environnement marin:
  - Eau salée
  - Soleil
  - Courants
  - Vagues
  - Topographie des berges
  - Navigation
  - Flore et Faune Subaquatique
  - Considérations et Interaction
  - Conservation du milieu marin:
  - Epaves
  - Poissons

- L'environnement en eau douce:
  - Eau douce
  - Lacs
  - Rivières
  - Carrières
  - Cavernes naturelles
  - Sources
  - Mines
  
- Animaux communs d'eau douce
- Ecologie:
  - Sources de problèmes
  - Problèmes relatifs aux littoraux
  - Problèmes relatifs à l'industrie
  - Impact de la Plongée Récréative
  
- Problèmes des eaux fluviales
- Solutions

**7.5 Premiers Soins:** Les élèves devront acquérir un niveau de connaissance de base en Premiers Soins avec emphase sur la prévention des accidents et incluant:

- Prévention des accidents
- Premiers Soins généraux
- Barotraumatismes
- Maladie de décompression
- Autres problèmes relatifs à la plongée
- Arrêt cardiaque

**7.6 Sauvetage:** Les élèves devront acquérir un niveau de connaissance de base en sauvetage avec emphase sur la prévention des accidents et incluant:

- Sauvetage sous-l'eau
- Causes des problèmes en plongée
- Identification des problèmes
- Techniques de sauvetage
- Auto-sauvetage
- Assistance au binôme (copain)
- Panique
- Fatigue

**7.7 Planification de plongée:** Les élèves devront acquérir un niveau de connaissance intermédiaire en Planification et Préparation de plongée incluant:

- Conditionnement
- Planification avant la plongée
- Préparation avant la plongée
- Préparation sur le site
- Plan de plongée
- Procédures et tables de décompression complètes
- Consommation d'air
- Descente
- Attitude sur le fond
- Remontée
- Plongée en altitude
- Plongée de marée
- Plongée et avion
- Carnet de plongée

- 7.8 Opportunités de travail:** Les élèves devront acquérir un niveau de connaissance de base concernant les opportunités de travail incluant:
- Plongée récréative
  - Travaux commerciaux légers
  - Gros travaux commerciaux
  - Sciences
- 7.9 I 'ACUC:** Les élèves devront acquérir des connaissances de base sur l'ACUC incluant:
- Ce qu'est l'ACUC
  - Spécialités offertes au niveau Open Water Diver
  - Information sur les autres cours de l'ACUC

## **8 Contenu des cours sur les techniques de la Plongée Autonome**

- 8.1 Techniques de Plongée - Bouteille en milieu confiné:** Les élèves devront pouvoir exécuter les techniques suivantes et chaque technique devra être maîtrisée en milieu confiné avant d'être pratiquée en eau libre:
- Inspection de la bouteille
  - Montage et démontage de l'équipement complet (au bord de l'eau)
  - Mettre et enlever l'équipement
  - Façons d'entrer à l'eau
  - Entrées de surface et sorties
  - Vidage de l'embout – tuba et détendeur
  - Echange tuba/détendeur en nageant en surface
  - Procédures de descente et remontée (équilibrage des oreilles et du masque)
  - Palmage sous l'eau
  - Vidage du masque, enlever et replacer
  - Contrôle de la flottabilité sous l'eau et en surface
  - Descente et remontée au compensateur
  - Simulation de remontée d'urgence
  - Recouvrement du détendeur sous l'eau
  - Données de base sur les vérifications fréquentes des instruments
  - Maniement du langage de la ceinture de lest en surface et sous l'eau
  - Pratique de la fonction donneur et receveur de la source d'air alternative (octopus)
  - Entretien de l'équipement
  - Signaux manuels de base
  - Exercices de base en sauvetage incluant: remorquages et assistance aux victimes
- 8.2 Techniques de Plongée Autonome en eau libre:** Les élèves devront pouvoir exécuter les exercices suivants dans des conditions environnementales semblables aux environnements locaux typiques.
- Utilisation de l'équipement
  - Inspection de la bouteille
  - Assemblage et désassemblage de l'équipement (au bord de l'eau)
  - Mettre et enlever l'équipement
  - Façons d'entrer à l'eau
  - Entrées et sorties de surface
  - Vidage de l'embout, tuba et détendeur
  - Echange tuba/détendeur en nageant en surface
  - Procédures de descente et de remontée (équilibrage des oreilles et du masque)

- Palmage sous l'eau
- Vidage du masque incluant enlever et replacer<sup>2</sup>
- Contrôle de la flottabilité sous l'eau et en surface
- Descente et remontée au compensateur
- Recouvrement du détendeur sous l'eau
- Vérifications de base mais fréquentes des instruments
- Alternier entre donner et recevoir la source d'air alternative
- Entretien de l'équipement
- Signaux manuels de base
- Système en binôme (copain)

## 9 Paramètres d'entraînement pratiques

- 9.1** Toutes les techniques en eau confinée doivent être démontrées, directement supervisées et évaluées par un moniteur ACUC qui devra personnellement être dans l'eau pendant chaque session. Le moniteur devra être en contrôle direct des élèves pendant toutes les sessions.
- 9.2** Avant la première plongée en eau libre, l'élève doit démontrer à un moniteur de plongée, les compétences suivantes, au choix de l'instructeur:
- A. 275 mètres / 300 verges de natation avec masque, palmes et tuba, sans limite de temps, et 10 minutes de surescon / flotter sans masque, palmes, tuba ou autres équipements. Si une combinaison isothermique est utilisée, l'utilisateur doit avoir une flottabilité neutre à la surface, ou:
  - B. 180 mètres / 200 verges de natation, sans aucun équipement, en style libre sans limite de temps, et 10 minutes de surescon / flotter sans masque, palmes, tuba ou autres équipements. Si une combinaison isothermique est utilisée, l'utilisateur doit avoir une flottabilité neutre à la surface.
- 9.3** Avant de participer aux plongées d'entraînement en eau libre, l'élève devra avoir démontré en eau confinée, des connaissances théoriques et techniques suffisantes pour pouvoir performer dans les conditions générales d'eau libre locales.
- 9.4** La profondeur maximale des plongées d'entraînement ne doivent jamais dépasser les paramètres indiqués pour chaque plongée et dans aucun cas cette profondeur ne devrait excéder 25 mètres, 80 pi. (si les conditions le permettent). La visibilité minimale sous l'eau devrait être de 3 mètres / 10 pieds. Les vagues ne devraient pas dépasser 50 cm. / 2pieds.
- 9.5** Toutes les plongées d'entraînement en eau libre devront se faire pendant le jour dans un endroit permettant un accès direct à la surface. De ce fait, aucune de ces plongées ne devra être faite sous-glace ou en grotte sous-marine.
- 9.6** Lors de l'entraînement en eau libre, l'élève devra porter tout l'équipement décrit dans 2.10
- 9.7** Toutes les techniques en eau libre doivent être démontrées, directement supervisées et évaluées par un moniteur ACUC. Il devra personnellement être dans l'eau en charge de chacune de ces sessions. Il devra être en contrôle direct des élèves pendant les 4 premières plongées. Pour les plongées subséquentes, les élèves pourront être supervisés par des assistants qualifiés à l'exception des plongées où ils sont évalués, ce qui ne peut être fait que par un moniteur.
- 9.8** De par la clause 5, dans des conditions idéales pour la supervision et l'escorte sous l'eau, le nombre maximum d'élèves permis par moniteur est de 4. Le nombre d'élèves par assistant qualifié est de 2. **En aucun cas**, un élève ne devra être laissé dans ou sous l'eau sans supervision. En aucune circonstance, un ou des élèves et un ou des plongeurs certifiés Open Water Diver ne devront participer à la même plongée sous la supervision du même moniteur.
- 9.9** Avant les plongées en eau libre, le moniteur devra préparer un "plan d'urgence". A proximité du site de plongée il devra y avoir:

<sup>2</sup> Des précautions spéciales devront être prises pour l'exercice d'enlèvement et de remplacement du masque en eau libre et ce **tout spécialement en eau froide**.



- Un bloc d'administration d'oxygène d'une capacité de 15 l./min. pendant au moins 20 minutes
- Un système de communication apte à alerter les soins médicaux d'urgence
- Une trousse de Premiers Soins adéquate

**9.10** Le moniteur devra annuler ou mettre fin à la plongée si les conditions environnementales et/ou l'état physique ou mental de l'élève le rendent nécessaire.

**9.11** Un maximum de trois plongées d'entraînement par jour sera permis. En planifiant les plongées, il faut tenir en considération de la possibilité de décompression spécialement dans les cas où les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> plongées seraient un peu plus profondes que les précédentes. Dans ce cas, il faudra **aviser les élèves** que ce n'est **pas une procédure standard** et qu'elle n'est faite qu'en plongé de certification pour leur permettre une introduction progressive à de plus grandes profondeurs. **Il faut re-souligner aux élèves que la plongée la plus profonde doit être faite la première.**

## 10 Exigences d'Evaluation et de Certification

**10.1 Connaissances:** L'élève devra démontrer par l'examen écrit<sup>3</sup> de l'ACUC, ses connaissances théoriques de la plongée en scaphandre autonome en concordance avec le point 7 et celles des techniques de plongée selon le point 8.

**10.2 Techniques de plongée:** L'élève devra faire une démonstration satisfaisante des techniques de plongée à un moniteur ACUC selon le point 8.

Au choix du moniteur, des tests additionnels peuvent être offerts à l'élève mais l'examen officiel de l'ACUC doit être complété.

## 11 Plongées d'entraînement

Pour être certifiés, les élèves doivent compléter au moins **quatre** plongées de certification sous la supervision directe d'un moniteur de l'ACUC. Le temps de fond total de ces plongées de certification en eau libre devra être d'au moins 90 minutes sauf en eau froide où 70 minutes seront suffisantes.

## 12 Déviations

Aucune déviation requise.

## 13 Mises à Jour

DATE	TYPE DE MISES À JOUR	AFFICHAGE DES MISES À JOUR	IMPORTANT
1 Mars 2008	Ajout au sujet déjà existant	2.2	Grande
1 Mars 2008	Ajout au sujet déjà existant	4.1	Grande
1 Octobre 2009	Changez en le point existant	9.2	Grande

<sup>3</sup> Si pour quelque raison, l'élève ne peut pas faire l'examen écrit, le moniteur peut lui faire subir un examen oral basé sur le questionnaire de l'examen écrit, Si tel est le cas, le moniteur transposera ses réponses sur le feuillet-réponse de l'ACUC. Quel que soit le cas, le test écrit **de l'ACUC doit être complété** soit directement par l'élève ou indirectement par le moniteur qui y inscrira les réponses orales de l'élève.



## **TECHNIQUES A VERIFIER LORS DE LA PREMIERE PLONGEE**

Cette première plongée devrait être considérée comme une plongée d'introduction à l'environnement et de ce fait, les exercices devraient être faciles afin de ne pas créer de stress aux candidats. Cette plongée devrait se faire dans moins que 12 mètres (40 pieds). Le temps de fond suggéré est de 30 minutes (25 minutes en eau froide)

### **TECHNIQUES**

Utilisation de l'équipement et ajustement du lest

Vérification de la bouteille

Montage et démontage de l'équipement (au bord de l'eau)

Revêtir et enlever l'équipement

Diverses entrées à l'eau (Pas de Géant et Entrée en marchant de la berge)

Entrées et sorties en surface (entrée pieds premiers)

Vérifications fréquentes des instruments

Vidage du tuba (Soufflé de Baleine)

Echange tuba / détendeur en surface

Bonnes procédures de descentes et de remontées (équilibrer les oreilles et le masque, faire rotation en remontant, main vers le haut, signal OK en arrivant à la surface)

Contrôle de la flottabilité sous l'eau (méthode du pivot) et en surface

Entretien post-plongée de l'équipement et entrée au carnet des profils et des calculs des tables

## **TECHNIQUES A VERIFIER LORS DE LA DEUXIEME PLONGEE**

Durant cette seconde plongée, la vérification des étudiants devraient se faire par des exercices un peu plus difficiles. Par contre, il faut prendre en considération que ce n'est que leur deuxième plongée et de ce fait il ne faut pas leur causer un stress indu. Quelques exercices de la première plongée sont répétés pour fins d'évaluation continue. La profondeur de cette plongée ne devrait pas dépasser 15 mètres (50 pieds) Temps de fond suggéré: 25 minutes (20 minutes en eau froide)

### **TECHNIQUES**

Assemblage et désassemblage de l'équipement (au bord de l'eau)

Mettre et enlever l'équipement

Diverses entrées à l'eau (entrée Roulé Arrière et entrée Contrôlée)

Entrée et sortie en surface (Tête Première)

Contrôle de la flottabilité sous l'eau (méthode du pivot)

Palmage sous l'eau (bicyclette et ciseau)

Bonnes procédures de descente et de remontée (équilibrer les oreilles et le masque, faire rotation en remontant, main vers le haut, signal OK en arrivant à la surface)

Vidage du détendeur (soufflé de baleine)

Alterner :donneur et receveur à l'octopus ou autre source d'air

Descente et remontée au compensateur

Vérifications fréquentes des instruments de base

Signaux manuels

Entretien post-plongée de l'équipement et entrées au carnet des profils et des calculs des tables

## **TECHNIQUES A VERIFIER LORS DE LA TROISIEME PLONGEE**

Lors de cette troisième plongée, les élèves doivent être évalués par des techniques plus difficiles. Quelques-uns des exercices précédents sont répétés pour fin d'évaluation continue. La profondeur de cette plongée ne devrait pas dépasser 18 mètres (60 pieds), Temps de fond suggéré: 20 minutes (15 en eau froide)

### **TECHNIQUES**

Assemblage et désassemblage de l'équipement (au bord de l'eau)

Mettre et enlever l'équipement

Contrôle de la flottabilité (méthode du pivot)

Entrée et sortie en surface (Tête Première)

Contrôle de la flottabilité sous l'eau (méthode du pivot)

Palmage sous l'eau (grenouille et dauphin)

Bonnes procédures de descente et de remontées (équilibrer les oreilles et le masque, faire rotation en remontant, main vers le haut, signal OK en arrivant à la surface)

Vidage du détendeur (avec le bouton de purge)

Vidage du masque incluant l'enlever et le replacer<sup>4</sup>

Récupération du détendeur sous l'eau (par l'arrière et par le côté)

Descente et remontée au compensateur

Vérifications fréquentes des instruments

Palier de sécurité

Entretien post-plongée de l'équipement et entrées au carnet des profils et des calculs des tables

---

<sup>4</sup> Lors de l'exercice d'enlever et replacer le masque en eau libre, des mesures de sécurité doivent être prises spécialement en eau froide.

<b>TECHNIQUES A VERIFIER LORS DE LA QUATRIEME PLONGEE</b>
---

La quatrième plongée devrait être une plongée de fin de cours relaxe avec des vérifications minimales de techniques. Quelques-un des exercices des plongées précédentes peuvent être répétées pour fins d'évaluation continue. La profondeur de cette plongée ne devrait pas dépasser 25 mètres / 80 pieds (si les conditions le permettent) Temps de fond suggéré : 15 minutes.
--

<b>TECHNIQUES</b>
-------------------

Planification de la plongée en considérant la consommation d'air
--

Assemblage et désassemblage de l'équipement (au bord de l'eau)
--

Système du binôme (en surface et sous l'eau)
--

Mettre et enlever l'équipement
--------------------------------

Bonnes procédures de descente et de remontées (équilibrer les oreilles et le masque, faire rotation en remontant, main vers le haut, signal OK en arrivant à la surface)
--

Contrôle de la flottabilité (méthode du pivot)
--

Vidage du détendeur (avec le bouton de purge)
---

Vérification fréquente des instruments (celui du plongeur et du binôme)
---

Palier de sécurité
--------------------

Entretien post-plongée de l'équipement et entrées des profils au carnet ainsi que le calcul des tables
--