

# NORMES POUR COURS INTRODUCTION OU INITIATION DE PLONGÉE

ACUC - NORMES POUR COURS INTRODUCTION OU INITIATION DE PLONGÉE V0821

## Points de considération particulière

- *Ce sont des cours où les participants n'obtiennent pas de certification*
- *Ils ne comprennent qu'une seule plongée, soit en piscine ou en eaux protégées de caractéristiques similaires (initiation) soit en eau libre (introduction)*
- *Le cours d'initiation peut être proposé par un Divemaster ACUC ou de niveau supérieur*
- *Le cours d'introduction peut être offert par un Entry level Instructeur de l'ACUC ou de niveau supérieur*



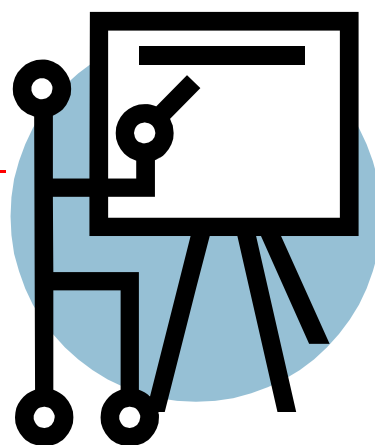
## AVANT-PROPOS

Les cours d'initiation à la plongée et d'introduction à la plongée de l'ACUC ne sont pas des cours de certification. Les deux se terminent par une seule plongée; Dans le cas du cours d'initiation, il doit se faire en piscine ou en eau confinée de caractéristiques similaires et à une profondeur maximale de 3 mètres (10 pieds) et dans le cas du parcours d'introduction, il se fait en eau libre et dans une profondeur maximale de 10 mètres (33 pieds). Le cours d'initiation peut être enseigné par n'importe quel Divemaster ACUC ou de niveau supérieur, tandis que le cours d'introduction doit être enseigné par un Instructeur ACUC Entry Level ou supérieur.

Seuls les cours dans lesquels les participants sont pré-inscrits et obtiennent le manuel ACUC Introduction to Diving avant de suivre le cours ou sont inscrits au cours elearning et sont donnés par un Divemaster ACUC ou un niveau supérieur (initiation) ou un Instructeur ACUC Entry Level ou supérieur niveau (introduction) et qui répondent aux normes de l'ACUC seront considérés comme des cours de l'ACUC. Les cours qui ne sont pas conformes à ce qui précède ne peuvent être considérés comme des cours de l'ACUC.

Il s'agit d'une norme internationale ACUC et, par conséquent, elle est toujours soumise à différentes lois nationales ou locales. Dans les cas où il existe des lois qui diffèrent de cette norme, la délégation de l'ACUC du pays ou de la région, si elle existe, doit demander par écrit une « Déviation » de cette norme au bureau central de l'ACUC pour satisfaire à la législation de la région, à l'appui de la réclamation avec la documentation appropriée. Les dérogations, si elles sont demandées, pour être considérées comme valables, doivent figurer à la fin de chaque document spécifique (Point 11). Dans les cas où les législations locales ou nationales sont plus restrictives que la norme ACUC, la législation locale prévaudra, mais si la norme ACUC est plus restrictive, la norme ACUC prévaudra, car en se conformant à la norme ACUC plus restrictive, la législation locale être également respecté.

Concernant les heures de formation requises, aucune n'est précisée car celles-ci peuvent varier en fonction de nombreux facteurs (nombre d'élèves, milieu aquatique, etc.), donc, les heures de formation requises dépendent de l'atteinte des objectifs d'apprentissage. Dans les manuels et documents de l'ACUC où les heures sont spécifiées, celles-ci ne seront considérées que comme des recommandations.



## Index

Portée	2
Définitions	2
Compétences	3
Conditions Préalables	4
Ratios	4
Informations Initiales	4
Contenu du Cours	5
Paramètres Pratiques de la Formation	6
La Plongée du Cours	6
Qui peut enseigner ces cours	6
Déviations	7



## I. PORTÉE

Cette norme spécifie les compétences minimales liées à la sécurité qui doivent être acquises lors de la formation en plongée récréative dans les cours d'initiation et d'introduction à la plongée de l'ACUC. Cette norme s'applique uniquement à la formation contractuelle en plongée loisir.

## 2. DÉFINITIONS

Aux fins de la présente norme et de toute autre norme publiée par l'ACUC, les définitions suivantes s'appliquent. Veuillez noter que certains des termes indiqués ci-dessous peuvent ne pas apparaître dans cette norme spécifique.

**2.1 ACUC** : Entité qui fournit des systèmes de formation et des certifications en plongée récréative.

**2.2 certification** : Confirmation qu'un étudiant a satisfait à toutes les exigences d'un cours selon cette norme, délivrée par l'ACUC. (Remarque : les certifications « Junior » délivrées aux personnes âgées de 12 à 16 ans signifient qu'elles doivent toujours plonger avec un adulte certifié et sont limitées à une profondeur maximale de 25 mètres (80 pieds).

**2.3 compétences** : Ce qu'un plongeur peut faire une fois certifié

**2.4 compétences aquatiques** : Connaissances transmises en milieu humide (eau de piscine, de mer, etc.)

**2.5 connaissances théoriques** : Connaissances transmises dans un environnement sec (salle de classe, hors de la piscine, etc.)

**2.6 cours de plongée sans certification** : cours de plongée où les participants ne reçoivent pas de certification ACUC à la fin du cours, tels que : introduction à la plongée, cours de rafraîchissement de la plongée, clinique de flottabilité, etc.,

**2.7 eau confinée** : Piscine avec une profondeur appropriée à l'activité, ou plan d'eau qui offre des conditions similaires (profondeur maximale de 6 mètres / 20 pieds)

**2.8 eau froide** : Eau à moins de 10°C / 50°F de sa température moyenne la plus élevée ou eau à 10°C / 50°F ou moins

**2.9 eau libre** : Un plan d'eau beaucoup plus grand qu'une piscine qui offre des conditions typiques d'un plan d'eau naturel de la région où se déroule la formation.

**2.10 équipement de base** : équipement composé des éléments suivants :

- Masque
- Palmes
- Tuba

**2.11 équipement de plongée** : équipement composé des éléments suivants :

- Masque,
- Palmes,
- Tuba,
- Bouteille,
- Détendeur,
- Système de gaz respiratoire alternatif pouvant aller d'un simple système d'octopus à un système respiratoire double avec une alimentation en gaz respiratoire séparée,
- Système de support de bouteille et dispositif de contrôle de flottabilité comprenant (le cas échéant) un système de lest à larguage rapide,
- Manomètre submersible (moniteur de pression de gaz respiratoire),
- Des moyens de mesurer la profondeur et le temps pour limiter en toute sécurité l'exposition au gaz inerte,
- Combinaison de plongée (le cas échéant).

Remarque : Des environnements spécifiques peuvent nécessiter un équipement supplémentaire approprié (par exemple, une aide à la navigation sous-marine, un dispositif de coupe).

**2.12 espaces confinés** : Condition applicable lorsqu'il n'y a pas d'accès direct à la surface, comme à l'intérieur d'une épave, d'une caverne, etc.

**2.13 gaz respiratoire** : Mélange approprié d'oxygène et d'azote

**2.14 instructeur du scuba ou de plongée** : Une personne qualifiée et autorisée par l'ACUC pour enseigner, évaluer et certifier les plongeurs.



## ACUC - NORMES POUR COURS INTRODUCTION OU INITIATION DE PLONGÉE

**2.15 logistique** : la logistique peut être possédée ou louée et comprend : une salle de classe ou un espace avec une capacité minimale pour le nombre d'étudiants (1,5 m<sup>2</sup>/16 p2 per étudiant) ; équipement de plongée (voir point 2.11) ; bateau approprié (si nécessaire), etc...

**2.16 niveaux de connaissance:**

- Basique : Sait comment...
- Intermédiaire : sait comment et pourquoi...
- Avancé : sait comment, pourquoi et aussi, sait comment l'enseigner.

**2.17 plongée de formation en eau libre** : Expérience de formation en eau libre sous la supervision directe d'un instructeur qualifié, comprenant au moins les activités suivantes :

- Compte rendu
- Préparation à la plongée
- A vérifier avant la plongée
- Entrée à l'eau
- Procédures de descente
- Activité sous-marine
- Procédures de montée et de descente
- Sortie d'eau
- Rapport de plongée
- Procédures après la plongée
- Enregistrement de plongée.

**2.18 prérequis de formation** : Ce dont un plongeur a besoin ou les conditions préalables qu'il doit remplir pour commencer la formation

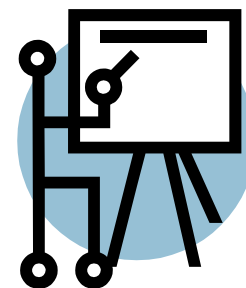
**2.19 scuba** : Acronyme en anglais pour « Self-Contained Underwater Breathing Apparatus ».

**2.20 spécialité sèche** : cours de spécialité où il n'y a pas de formation dans l'eau, comme les premiers soins, l'administration d'oxygène, etc.,

**2.21 surveillance** : acte de surveiller ou de diriger une activité ou un groupe de personnes. Il existe 3 niveaux de supervision :

- Directe : être physiquement présent et proche des personnes ou de l'activité à surveiller. Si la surveillance est sous l'eau, soyez dans l'eau et à proximité des personnes ou de l'activité à surveiller
- Indirecte : être physiquement présent. Si la surveillance est sous l'eau, soyez dans l'eau
- Général : le superviseur dirige l'activité en lignes générales, mais il n'est pas nécessaire de superviser chaque participant ou activité spécifique et si l'activité est sous-marine, il n'est pas nécessaire que le superviseur soit dans l'eau.

**2.22 visibilité réduite** : condition applicable à la plongée de nuit ou lorsque la visibilité est inférieure à un bras, pour quelque raison que ce soit



*L'âge minimum pour les cours d'initiation est de 8 ans et pour les cours d'introduction, de 12 ans*

## 3. COMPÉTENCES

Les participants doivent être formés pour avoir une compétence suffisante par la connaissance et la capacité de plonger dans des espaces confinés (initiation) ou en eau libre (introduction) sous la supervision directe du Divemaster ou de l'Instructeur qui leur a donné la formation. Les participants doivent plonger dans les paramètres suivants :

Cours d'initiation :

- Plongez à une profondeur maximale de 3 mètres (10 pieds) dans des eaux confinées
- Plongez tant qu'ils sont directement sous la supervision du Divemaster (ou de niveau supérieur) qui leur a donné le cours.



## ACUC - NORMES POUR COURS INTRODUCTION OU INITIATION DE PLONGÉE

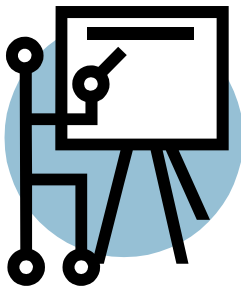
Cours d'introduction:

- Plongez à une profondeur maximale de 10 mètres (33 pieds) en eau libre
- Plongez tant qu'ils sont directement sous la supervision de l'Instructeur débutant ou supérieur qui leur a donné le cours.

S'ils sont accompagnés d'un Instructeur ACUC, les participants peuvent acquérir une expérience progressive au-delà de ces paramètres, en suivant un cours de certification et en développant des compétences pour gérer des plongées dans des conditions plus difficiles, conçues pour obtenir des certifications plus élevées.

### 4. CONDITIONS PRÉALABLES À LA FORMATION

Pour s'inscrire à un cours selon cette norme, l'étudiant doit satisfaire aux prérequis suivants :



*Les plongeurs doivent savoir quelles sont les limites du cours*

**4.1 Age minimum** : Cours Initiation : 8 ans ; Cours d'introduction : 12 ans. Le consentement des parents ou tuteurs est requis lorsque le demandeur est mineur. (La définition « mineure » sera conforme à la législation de chaque pays).

**4.2 Exigences médicales** : Les étudiants doivent passer un examen médical approprié pour la plongée de loisir, ou si la législation du pays où se déroule le cours le permet, remplir un questionnaire approprié. En cas de doute, les étudiants doivent être référés à un médecin approprié. Si l'élève n'est pas examiné par un médecin, l'élève doit être tenu de confirmer en le signant, une information écrite donnée par l'Instructeur sur les maladies ou conditions physiques pouvant constituer un risque lié à la plongée. Les étudiants seront informés de l'importance des examens médicaux réguliers et appropriés

**4.3 Savoir nager.**

### 5. RATIOS INSTRUCTEUR : ÉTUDIANTS

- **Théorie (en milieu sec)** : Aucune limite
- **Piscine / Eau confinée** : 4 étudiants par Divemaster ou niveau supérieur, avec 2 étudiants supplémentaires pour chaque Divemaster ou niveau supérieur, avec un maximum absolu de 8 étudiants.
- **Open Water** : 2 étudiants par Instructeur, avec 2 étudiants supplémentaires pour chaque Divemaster ou niveau supérieur, avec un maximum absolu de 4 étudiants.

### 6. INFORMATIONS INITIALES

Les informations suivantes seront proposées aux étudiants, avant ou pendant le premier cours :

- Les prérequis selon 4
- Les limites du qualification obtenu,
- La portée du cours,
- Les procédures de cours,
- Les coûts, les assurances et les questions contractuelles, conformément aux réglementations nationales,
- Les besoins en matériel,
- La législation et exigences légales relatives à la plongée.

## 7. CONTENU DU COURS

### 7.0. Introduction et brève histoire de la plongée

#### 7.1. Physique et physiologie de la plongée

- pression
- vision
- son

#### 7.2. L'équipement

- masque
- tuba
- palmes
- ceinture de lest
- détendeur
- veste stabilisatrice de flottabilité
- manomètre

#### 7.3. Montage et démontage de l'équipement

##### 7.3.1 Montage

- Assemblage de la veste sur la bouteille
- contrôle de valve
- Raccord du détendeur à la bouteille
- raccorder le boyau de la veste à la veste
- ouvrir l'air
- contrôle du détendeur

##### 7.3.2 Démontage de l'équipement

#### 7.4. Signaux manuels et vie marine

#### 7.5. Habiletés aquatiques

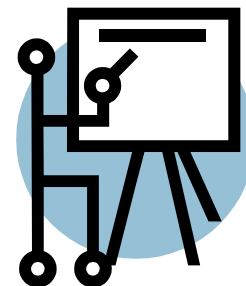
##### 7.5.1 exercices de plongée en apnée

- Nettoyer le tuba
- Déverrouillage de la ceinture de lest (si elle doit être utilisée)
- Entrées à l'eau
  - Pas de géant
  - Assis contrôlé
  - Roulé arrière
- Plongées de surface
  - Tête la première
  - Les pieds d'abord
- Natation sous-marine sans masque

*Remarque : Des précautions particulières doivent être prises lors du retrait et du remplacement du masque en eau libre, en particulier dans les zones d'eau froide.*

##### 7.5.2 pratiques avec scuba

- libération de la ceinture de lest
- entrées à l'eau
  - pas de géant
  - position assise contrôlée
  - par en arrière
- plongées de surface
  - les pieds d'abord
- Veste stabilisatrice de flottabilité



*Toutes les compétences doivent être supervisées par un Divemaster ACUC ou de niveau supérieur, qui doit être dans l'eau à chaque session*



## ACUC - NORMES POUR COURS INTRODUCTION OU INITIATION DE PLONGÉE

- gonflage et dégonflage de la veste en surface
- gonflage et dégonflage de la veste sur le bas et obtention d'une flottabilité neutre
- respirer à partir d'une autre source d'air
- descentes et remontées

## 8. PARAMÈTRES PRATIQUES DE LA FORMATION

**8.1** Toutes les compétences sous-marines en eau **confinée** seront introduites et directement supervisées par un Divemaster ACUC ou de niveau supérieur, qui sera dans l'eau lors de chaque session. Le Divemaster ou un niveau supérieur sera sous le contrôle direct des étudiants tout au long de toutes les sessions. Une fois introduit, le Divemaster ou un niveau supérieur peut utiliser des plongeurs expérimentés pour **démontrer** leurs compétences, mais toujours sous sa supervision directe.

**8.2** Avant la plongée en eau libre, l'étudiant démontrera à un Instructeur de plongée les compétences aquatiques en eau confinée, pour être capable de les faire correctement pendant la plongée en eau libre.

**8.3** La profondeur maximale de la plongée ne dépassera pas les paramètres indiqués précédemment (si les conditions le permettent). La visibilité sous l'eau doit être d'au moins 3 mètres / 10 pieds ; il ne devrait pas y avoir de courants importants et il ne devrait pas y avoir de houle supérieure à 50 cm. / 2 pieds.

**8.4** La plongée en eau libre doit être effectuée pendant les heures de clarté dans l'eau qui permet un accès vertical direct à la surface. Les plongées en eau libre n'auront donc pas lieu dans des cavernes, à l'intérieur d'épaves ou sous la glace.

**8.5** Pendant la plongée en eau libre, l'étudiant sera équipé au moins du matériel de plongée selon 2.11.

**8.6** Selon la clause 5, le nombre maximum absolu d'élèves par Instructeur de plongée, dans des conditions idéales, pour la supervision directe et l'accompagnement en eau libre est de deux. Le nombre maximum d'étudiants par Divemaster qualifié pour la supervision directe et l'accompagnement en eau libre est de deux. A aucun moment, un élève ne doit être laissé sans surveillance dans ou sous l'eau. En aucun cas des groupes de plongeurs certifiés (plongeur certifié accompagnateur d'un autre plongeur certifié, etc.) et des groupes d'étudiants d'un cours d'initiation ne seront autorisés dans une même plongée, sous la supervision directe d'un même Instructeur. En aucun cas, il n'est autorisé de jumeler un plongeur certifié avec un étudiant (sauf si ledit plongeur a la certification nécessaire - Divemaster au minimum).

**8.7** Avant la plongée, l'Instructeur de plongée préparera un « plan d'urgence ». A proximité immédiate du site de plongée, il y aura :

- Une trousse de premiers soins adaptée
- Une unité d'oxygène de secours d'une capacité de débit d'au moins 15 l/min. pendant au moins 20 minutes.
- Système de communication adéquat pour alerter les services d'urgence.

**8.8** L'Instructeur de plongée annulera ou avortera la plongée en eau libre si les conditions environnementales ou l'état physique ou mental d'un étudiant l'exigent.

## 9. LA PLONGÉE DU COURS

Ces cours comprennent **une** seule plongée et doivent être directement supervisés par le Divemaster ou l'Instructeur qui a donné le cours. La profondeur maximale pour le cours d'initiation est de 3 mètres / 10 pieds (eau confinée) et pour le cours d'introduction elle est de 10 mètres (33 pieds) en eau libre et uniquement dans des conditions idéales.

En aucun cas l'élève ne peut faire plus de plongées, chaque fois que l'élève souhaite faire une nouvelle plongée, l'élève doit être informé qu'il doit refaire un cours d'initiation ou d'introduction. Par conséquent, il est recommandé que si l'étudiant aime l'expérience, l'Instructeur lui suggère de suivre un cours de certification complet, tel que le cours ACUC Open Water Diver.

## 10. QUI PEUT ENSEIGNER CES COURS

La théorie et la piscine (eau confinée) peuvent être dispensées par n'importe quel Divemaster ACUC ou de niveau supérieur en statut « actif », avec la logistique nécessaire et avec une assurance RC valide.



## ACUC - NORMES POUR COURS INTRODUCTION OU INITIATION DE PLONGÉE

La partie eau libre doit être enseignée par tout Instructeur ACUC Entry Level ou niveau supérieur en statut actif, avec la logistique nécessaire et avec une assurance RC valide, tant que cet instructeur a été directement impliqué dans la formation en piscine ou en eau confinée de l'élève. Dans les cas où le cours de plongée est effectué dans une piscine ou en eau confinée, au lieu d'en eau libre, cela peut également être enseigné par n'importe quel Divemaster ACUC ou de niveau supérieur en statut actif et assurance RC valide, à condition qu'il / elle soit directement impliqué dans la formation en piscine ou en eau confinée de l'élève.

## II. DÉVIATIONS

Aucune demandée