



## PLONGEUR SCUBA - Standards et Curriculum Ref: st – acuc – plongeur Scuba Juillet 2005

### Préface

Le cours "ACUC Scuba Diver" est un cours optionnel. Du point de vue des qualifications théoriques et pratiques, il se situe dans l'échelle de formation ACUC, au-dessus du cours d'introduction mais en dessous du cours ACUC Open Water Diver.

Ce cours peut être enseigné par tout Assistant-Instructeur ACUC ou un niveau supérieur. Il doit cependant être évalué par un Instructeur ACUC ou d'un niveau supérieur. La principale caractéristique de ce niveau est qu'un élève qui l'a complété avec succès n'est pas autorisé à plonger à moins d'être accompagné et supervisé par quelqu'un étant certifié au moins Divemaster ou l'équivalent approuvé d'un autre organisme de plongée et membre de la RSTC ou CMAS. De plus, il ne pourra plonger qu'à une profondeur ne dépassant pas 15 mètres / 50 pieds.

Ceci étant un standard de l'ACUC International, il sera donc sujet aux différentes législations locales et nationales. Dans le cas où les législations existantes seraient différentes des standards de l'ACUC, la délégation ACUC de ce pays, si elle existe, doit faire parvenir par écrit au bureau-chef de l'ACUC du Canada ou de l'Espagne une "dérogation" des standards afin de satisfaire les législations de l'endroit. Cette demande devra être accompagnée des documents appropriés. La dérogation, si requise, pour être considérée valide doit apparaître à la fin de chaque document du standard en question. (Point 12)

Dans le cas où les législations locales ou nationales sont plus restrictives que les standards de l'ACUC, alors la législation locale aura préséance. Si les standards de l'ACUC sont plus restrictifs, alors on se servira de ce dernier parce qu'en adhérant avec des normes plus restrictives de l'ACUC, logiquement on adhère aux législations locales.

Aucun nombre d'heure d'entraînement n'est spécifié car cela dépend de beaucoup de facteurs (nombre d'élèves, environnement, etc.). Le nombre d'heure d'entraînement nécessaire dépend de l'accomplissement des objectifs.

### 1 Champ couvert

Ce standard définit les compétences sécuritaires minimum à atteindre durant l'entraînement de la plongée récréative au niveau "ACUC Scuba Diver".

### 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.
- 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 restreints:** 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...
- 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

---

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

- 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 plongeur récréatif certifié "ACUC scuba diver".

Un plongeur "ACUC Scuba Diver" devra être entraîné afin d'atteindre les connaissances et compétences des techniques théoriques et pratiques ainsi que l'expérience pour plonger en eau libre avec d'autres plongeurs d'au moins du même niveau. Ceci, toujours sous la supervision directe d'au moins un Divemaster ACUC ou l'équivalent approuvé d'un organisme membre du RSTC ou CMAS. Le plongeur "ACUC Scuba Diver" doit plonger dans les paramètres suivant et accompagné d'un plongeur de niveau d'au moins "ACUC Divemaster" ou l'équivalent approuvé.

- Plonger à une profondeur maximum de 15 mètres / 50 pieds sous la supervision directe d'un Divemaster ACUC ou l'équivalent approuvé.
- Faire des plongées qui ne requiert pas des arrêts obligatoires de décompression.
- Plonger seulement quand un support est disponible à la surface.
- Plonger dans des conditions égales ou meilleures que les conditions qui prévalaient pendant la formation.

S'il est accompagné d'un Instructeur ACUC, les plongeurs certifiés "ACUC Scuba Diver" peuvent gagner une expérience progressive dépassant ces paramètres et développer des compétences en gérant des plongées dans des conditions plus stimulantes et conçues pour atteindre de plus hautes qualifications.

La ou plus de formations sont nécessaires, celles-ci ne peuvent être fournies que par un Instructeur qualifié ACUC. La ou seulement une plus grande expérience est requise, celle-ci peut-être supervisé par un Divemaster ACUC ou l'équivalent approuvé.

### 4 Pré-requis pour l'entraînement

Afin d'être qualifié pour s'inscrire à un cours, l'élève doit être en mesure de fournir les préalables suivants:

- 4.1 Age minimum:** Etre âgé de 12 ans. Avoir le consentement des parents ou tuteurs si le candidat est mineur. Le mot "mineur" sera défini par la législation locale.
- 4.2 Exigences de santé:** Les élèves devront passer un examen médical approprié leur permettant de suivre un cours de plongée sous-marine récréative. Si la législation du pays ou est donnée le cours le permet, l'élève devra compléter un questionnaire médical approprié à ce sport. En cas de doute, les élèves seront référés aux ressources médicales appropriées. Si l'élève n'est pas examiné par un médecin, l'élève devra obligatoirement signer une confirmation, donné par l'Instructeur, sur les maladies ou conditions physiques qui pourraient être un risque en plongée sous-marine. Les élèves doivent être avisés sur l'importance de suivre un examen médical régulier.
- 4.3 Savoir Nager**

### 5 Ratio d'élèves en entraînement

- **Théorie (classe et piscine):** Aucune limite
- **Eau (espace confiné):** 8 élèves par Instructeur avec 4 élèves additionnels par Assistant-Instructeur ou Divemaster pour un maximum absolu de 16 élèves.
- **Eau libre:** 4 élèves par Instructeur avec 2 élèves additionnels par Assistant-Instructeur ou Divemaster pour un maximum absolu de 8 élèves.

## 6 Informations lors de l'introduction

L'information qui suit devrait être mise à la disposition des étudiants avant ou lors du premier cours.

- Préalables conformément à la classe 4
- Limitations des éventuelles qualifications
- Étendue du cours
- Marche à suivre.
- Coûts, assurances et distribution des contrats selon les réglementations nationales.
- Équipements requis.
- Certificats requis découlant de l'article 10.
- Législations relatives et légales en ce qui à trait à la plongée sous-marine.

## 7 Contenu du cours relativement aux connaissances théoriques

**7.1 Equipement:** L'élève devra avoir une connaissance pratique de base concernant l'utilisation et la manipulation des différents équipements de plongée.

**7.2 La physique et la plongée:** Les élèves doivent avoir une connaissance de base concernant l'influence et les effets des:

- Changements de pression (masque, oreilles).
- Respiration (ne pas retenir sa respiration et les effets de la pression sur la consommation d'air).
- La flottabilité et le contrôle de celle-ci.
- Temps et profondeur (table de non-décompression)

**7.3 Problèmes médicaux reliés à la plongée:** Les élèves doivent avoir une connaissance de base afin d'éviter les problèmes résultants de:

**7.3.1** Les effets directs de la pression

**7.3.1.1** L'augmentation de la pression (phase de descente).

- Compression des gaz (i.e. oreilles, sinus, masques, poumons, habits, dents).

**7.3.1.2** Diminution de la pression (phase de remontée).

- Expansion des gaz (i.e. oreilles, sinus, poumons, estomac, intestins, dents).
- Maladie de décompression (i.e. maladie de décompression, embolie gazeuse artérielle)

**7.3.2** Autres risques

- Stress physique et mental
- Effet de la température sur le plongeur.
- Médication, drogue, alcool.

**7.4 Environnement de la plongée:** Les élèves doivent avoir une connaissance de base concernant les conditions locales et générales de son environnement de plongée, sur les effets possibles sur le plongeur ainsi que des effets du plongeur sur l'environnement.

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

**8.1 Compétences en eaux confinées:** Les élèves doivent pouvoir exécuter les exercices suivants. Chaque exercice doit être maîtrisé en eau confiné avant d'être exécuté en eau libre.

- Connaissance de l'équipement de base.
- Assemblage et désassemblage de l'équipement au bord de l'eau.
- Les entrées et les sorties de l'eau.
- Vidange du tuba et du détendeur.
- Échange du détendeur au tuba en nageant à la surface.
- Descente et remontée contrôlée tout en équilibrant la pression sur les sinus et le masque.
- Nager sous l'eau.
- Vidange de masque incluant l'enlèvement complet et le remplacement.

- Recouvrement du détendeur sous l'eau.
- Surveillance des instruments de base.
- Pratique de relâche, en surface, du système de lestage.
- Agir en tant que receveur d'une source d'air alternative.
- Entretien de l'équipement.
- Signaux manuels de base.

**8.2 Compétences en eau libre:** Les élèves doivent pouvoir exécuter les exercices suivants dans des conditions de plongée typique à l'environnement locale.

- Utilisation de l'équipement de base
- Assemblage et désassemblage de l'équipement au bord de l'eau.
- Les entrées et les sorties de l'eau.
- Vidange du tuba et du détendeur.
- Échange du détendeur au tuba en nageant à la surface.
- Descente et remontée contrôlée tout en équilibrant la pression sur les sinus et le masque.
- Nager sous l'eau.
- Vidange de masque incluant l'enlèvement complet et le remplacement<sup>2</sup>.
- Recouvrement du détendeur sous l'eau.
- Surveillance des instruments de base.
- Pratique de relâche, en surface, du système de lestage.
- Agir en tant que receveur d'une source d'air alternative.
- Entretien de l'équipement.
- Signaux manuels de base.

## 9 Paramètres d'entraînement pratiques

- 9.1** Tous les exercices en eau confinée doivent être présentés, directement supervisés et évalués par un Instructeur ACUC qui devra être dans l'eau durant chaque session. L'Instructeur de plongée devra être présent et actif tout au cours de la session.
- 9.2** Avant la première plongée en eau libre, l'élève devra démontrer de façon efficace à un Instructeur de plongée, les exercices suivants sans l'aide d'un masque, de palmes ou d'un tuba ou tous autres aides de nage:
- Nager sur une distance de 50 mètres.
  - Flotter à la surface pendant 5 minutes.
- 9.3** Avant de participer aux plongées en eau libre, un élève devra avoir démontré ses compétences en matière théorique et pratique en eau confinée afin de pouvoir les exécuter en eau libre selon les circonstances locales.
- 9.4** La profondeur maximum durant les plongées d'entraînement ne doit pas dépasser 15 mètres / 50 pieds.
- 9.5** Durant les plongées d'entraînement, toutes les plongées en eau libre doivent être faites durant le jour dans des conditions où un plongeur peut remonter directement à la surface et de façon verticale. Les plongées en eau libre ne doivent pas être suivies durant des plongées de cavernes ou sous-glace.
- 9.6** Durant la plongée en eau libre, l'élève doit être équipé au moins selon l'article 2.10
- 9.7** Toutes les aptitudes en eau libre doivent être présentées, supervisée et évaluées par un Instructeur de plongée. L'Instructeur de plongée devra être dans l'eau et en contrôle de chaque plongée en eau libre. Durant les 2 premières plongées en eau libre, l'instructeur devra superviser directement les élèves tout au long de ces plongées. Concernant les plongées subséquentes, elles pourront être supervisées par un assistant qualifié sauf quand elles sont exécutées et/ou évaluées.
- 9.8** Tel que cité à l'article 5, le nombre maximum d'élèves par Instructeur, dans des conditions idéales pour superviser et escorter des plongeurs sous l'eau est de quatre (4). Le nombre maximum d'élèves par Assistant-Instructeur qualifié, dans des conditions idéales pour superviser et escorter des plongeurs sous l'eau est de deux (2).

---

<sup>2</sup> Des précautions spéciales doivent être prises pendant l'exercice de l'enlèvement et la remise du masque sous l'eau en eau libre, surtout dans des conditions d'eau froide.

- 9.9** Avant toute plongée en eau libre, l'Instructeur devra préparer un "plan d'urgence." Dans l'entourage immédiat du site de plongée, il doit y avoir:
- Une trousse de 1er soins
  - Une trousse d'oxygène avec une capacité pouvant délivrer au moins 15l/min pour au moins 20 min
  - Un système de communication afin d'alerter les services d'urgences.
- 9.10** L'Instructeur de plongée devra annuler et remettre toute plongée en eau libre si les conditions environnementales ou la condition physique ou psychique des élèves l'exige.
- 9.11** Un maximum de trois (3) jours d'entraînement consécutifs seront permis.

## **10 Exigences d'Evaluation et de Certification.**

- 10.1 Connaissance:** L'élève devra démontrer par l'entremise d'un examen écrit<sup>3</sup> fourni par L'acuc, ses connaissances dans la théorie de la plongée sous-marine selon l'article 7 ainsi que les connaissances des exercices incluent dans l'article 8.
- 10.2 Compétence en plongée:** L'élève devra démontrer avec satisfaction à un Instructeur ACUC, les exercices de plongée décrit dans l'article 8.

L'Instructeur peut, s'il le désire, offrir des examens additionnels aux élèves, cependant, les examens fournis par l'ACUC devront être complétés.

## **11 Plongées d'entraînement**

Pour être certifié, les élèves doivent compléter au moins deux (2) plongées qualifiées en eau libre sous la supervision directe d'un Instructeur ACUC. La durée de chacune de ces plongées de qualification devra être d'au moins 20 min.

## **12 Déviations**

Aucune requise

---

<sup>3</sup> Si pour quelles que raisons que ce soit, l'élève ne peut compléter l'examen écrit, alors l'instructeur pourra soumettre à l'élève un examen oral basé sur l'examen écrit de l'ACUC. Dans ce cas, l'Instructeur devra transférer les réponses orales à l'examen écrit. Quoi qu'il en soit, l'examen écrit devra être complété directement par l'élève ou indirectement par l'Instructeur se servant des réponses orales de l'élève.