



---

**Fédération Luxembourgeoise des Activités et Sports Subaquatiques a.s.b.l.**

**Comité Technique**

Affiliée à la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (C.M.A.S.)  
Membre du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (C.O.S.L.)

---

# Règlement Technique Plongée enfants

Version 2024



## Contenu

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | Conditions générales .....  | 3  |
| 1.1   | Introduction .....  | 3  |
| 1.2   | Objectifs du cursus.....  | 3  |
| 1.3   | Conditions requises pour le jeune plongeur .....                          | 3  |
| 1.3.1 | Age minimal .....   | 3  |
| 1.3.2 | Aptitudes en natation .....   | 4  |
| 1.3.3 | L'inscription.....  | 4  |
| 1.3.4 | Le certificat médical .....   | 4  |
| 1.3.5 | La licence - junior .....   | 4  |
| 1.4   | Organisation du cours .....   | 5  |
| 1.4.1 | Lieu.....   | 5  |
| 1.4.2 | Zone d'évolution .....  | 5  |
| 1.4.3 | Température de l'eau .....  | 5  |
| 1.4.4 | Moniteurs et encadrants .....   | 6  |
| 1.4.5 | Ratio encadrants/élèves .....   | 6  |
| 1.4.6 | Matériel .....  | 6  |
| 2     | LES BREVETS .....   | 7  |
| 2.1   | Contenu des brevets .....   | 7  |
| 2.1.1 | Brevet « Junior* » .....  | 8  |
| 2.1.2 | Brevet « Junior** » .....   | 12 |
| 2.1.3 | Brevet « Junior*** » .....  | 15 |
| 2.2   | Les qualifications supplémentaires.....                                   | 17 |
| 2.2.1 | Qualification « palanquée » .....   | 17 |
| 2.2.2 | Qualification « biologiste » .....  | 17 |
| 2.2.3 | Qualification « photographe / vidéographe » .....                         | 18 |
| 2.2.4 | Qualification « secouriste » .....  | 18 |
| 2.2.5 | Qualification « bateau ».....   | 19 |
| 2.2.6 | Qualification orientation.....  | 19 |
| 2.3   | Passage Brevet Junior *** vers P1.....                                    | 20 |
| 3     | Formation Moniteur Plongée Enfants / Encadrant: .....                     | 21 |
| 3.1   | Prérequis pour <i>devenir</i> encadrant plongée enfants .....             | 21 |
| 3.2   | Prérequis pour <i>devenir</i> moniteur plongée enfants.....               | 21 |
| 3.3   | Prérequis pour <i>devenir</i> formateur de moniteurs plongée enfants..... | 21 |
| 3.4   | Formation de base des encadrants, moniteurs et moniteurs-formateurs ..... | 21 |
| 3.5   | Agrégation moniteurs et moniteurs-formateurs .....                        | 22 |
| 3.6   | Prérogatives des encadrants / moniteurs / formateurs .....                | 22 |
| 3.7   | Validité .....  | 23 |
| 3.8   | Cross Over .....  | 23 |
| 4     | Mises à jour .....  | 23 |



## **1 CONDITIONS GÉNÉRALES**

### **1.1 Introduction**

La médecine nous apprend qu'un enfant n'est pas un petit ou jeune adulte. Voilà pourquoi il est insuffisant de réduire simplement les normes de la plongée adulte pour qu'elles soient adaptées à l'enfant. Il est donc impossible d'intégrer la plongée enfant dans le cours pour adultes. Ainsi les moniteurs prenant en charge les jeunes doivent avoir suivi une formation spécifique.

### **1.2 Objectifs du cursus**

Il ne faudra pas perdre de vue que le but des entraînements chez les enfants n'est pas un strict entraînement de techniques de plongée, mais porte plutôt un caractère ludique et moins sportif. L'apprentissage se fera donc par des jeux aquatiques en surface et sous l'eau avec et sans scaphandre, pour aboutir à de courtes plongées en eau libre en vue de se sentir à l'aise sous l'eau afin de découvrir la flore et la faune subaquatique.

C'est un type de plongée défini comme se faisant en dehors de la portée des parents, sans qu'ils soient tenus à l'écart.

Pendant les cours de plongée enfant, les jeunes apprennent à :

- maîtriser leur corps dans un milieu inhabitué voire inconnu en trouvant de nouveaux équilibres en
  - apprenant la propulsion avec palmes
  - s'habituant à une respiration sur tuba/détendeur
- être responsables de soi-même, de leur partenaire et du milieu environnant

### **1.3 Conditions requises pour le jeune plongeur**

#### **1.3.1 Age minimal**

Pour pouvoir s'inscrire dans une formation de plongée enfant, le jeune doit avoir ses huit ans. Il peut alors participer au cours donnant droit au brevet « Junior \* ».

Afin de pouvoir valider ses brevets « Junior \*\* » resp. « Junior \*\*\* » l'enfant doit avoir ses 10, resp. 12 ans accomplis. Les brevets sont définis par un ensemble de compétences de manière identique aux brevets de plongeurs adultes. Pour préparer un niveau, il n'est pas obligatoire de posséder les niveaux inférieurs.

Il est conseillé d'orienter les jeunes ayant leurs 14 ans vers les brevets d'adultes. Pourtant, si un jeune de cet âge n'a pas encore atteint la maturité physique ou psychique lui permettant de suivre les cours d'adultes en toute sécurité, le moniteur pourra l'orienter vers le brevet Junior\*\*\*.



### **1.3.2 Aptitudes en natation**

Chaque jeune désirant participer à un cours de plongée enfant doit être capable de nager aisément, sans équipement, sur une distance de 50m sans prendre pied.

Pour des raisons de sécurité, les enfants ne remplissant pas cette condition ne seront acceptés à la formation.

### **1.3.3 L'inscription**

L'inscription à formation plongée jeune se fait lors d'un entretien entre le moniteur responsable et toutes les personnes ayant l'autorité parentale de l'enfant-candidat.

Lors de cet entretien, le moniteur leur expose le concept de la formation, ainsi que les risques et périls associés et leur remet l'aide-mémoire pour parents. Par la suite, ils remplissent ensemble la fiche de renseignements médicaux qui fait partie intégrante du certificat médical.

En fin d'entretien, toutes les personnes ayant l'autorité parentale doivent signer l'autorisation parentale. Dès présentation du certificat médical dûment signé (voir sub 1.3.4. : Le certificat médical), l'enfant pourra participer à la formation plongée enfant.

### **1.3.4 Le certificat médical**

Avant de pouvoir s'inscrire à un cours de plongée enfant, le jeune plongeur doit présenter un certificat médical signé par un médecin généraliste ou un pédiatre ET par un ORL, les deux agréés au Grand-Duché du Luxembourg.

Le jeune de moins de 13 ans devra présenter chaque année un nouveau certificat médical d'un médecin généraliste ou un pédiatre.

Il est impératif d'utiliser les certificats pour la plongée jeunes pré-imprimés de la FLASSA. Aucun autre document ne pourra être accepté.

La visite médicale attestant une non-contre-indication à la plongée n'est pas nécessaire pour le baptême. Une information minimale des risques liés à la plongée doit cependant être communiquée aux responsables légaux du mineur.

### **1.3.5 La licence - junior**

Sur base du certificat médical décrit ci-dessus, le club demandera une licence – junior.



## 1.4 Organisation du cours

### 1.4.1 Lieu

Les séances sans scaphandre auront lieu dans une piscine intérieure ou extérieure ayant une profondeur adaptée à la plongée enfants.

Les séances avec scaphandre pourront avoir lieu :

- soit dans une piscine intérieure ou extérieure ayant de préférence plusieurs niveaux de profondeurs
- soit dans le milieu naturel à un endroit protégé

Les sites de plongée doivent :

- être aménagés et adaptés aux brevets visés
- être sécurisés pour la mise à l'eau et la sortie
- présenter un espace avec une profondeur maximale de dix mètres.

### 1.4.2 Zone d'évolution

Les zones d'évolution dépendent autant de l'âge de l'enfant que de son brevet, resp. du brevet qu'il prépare. Le tableau sous-jacent reprend les profondeurs maximales qui ne pourront être dépassées, pourtant il est tout à fait loisible d'évoluer dans des plus petites profondeurs.

Cependant, avant de pouvoir passer le brevet, l'enfant devra avoir plongé à la profondeur maximale autorisée pour le brevet en question.

| <u>âge enfant</u> | <u>PMT / apnée</u> | <u>baptême</u> | <u>en formation J*</u> | <u>en formation J**</u> | <u>en formation J***</u>                |
|-------------------|--------------------|----------------|------------------------|-------------------------|---|
| 8-9               | 3m                 | 3m             | 5m                     | /                       | /                                       |
| 10-11             | 3m                 | 3m             | 5m                     | 10m                     | /                                       |
| 12-13             | 3m                 | 3m             | 5m                     | 12m                     | 15m en piscine<br>12m en milieu naturel |

La plongée se déroulera sur le fond plutôt qu'en eau libre.

### 1.4.3 Température de l'eau

- Dans une eau < 15°, la plongée enfant est interdite.
- Dans une eau > 15° et < 20°, la plongée enfant devra être limitée à 25 minutes.
- Dans une eau > 20° la plongée enfant devra être limitée à 45 minutes.



#### 1.4.4 Moniteurs et encadrants

L'organisation d'un cours de plongée enfant est réservée aux moniteurs de plongée agréés ayant suivi une formation de spécialisation « plongée enfant ».

Tout moniteur pourra tout de même se faire assister par des encadrants de niveau P3 minimum ayant également suivi la spécialisation « plongée enfants » en milieu artificiel.

#### 1.4.5 Ratio encadrants/élèves

La formation de plongée enfants se fait sous la surveillance d'un moniteur « plongée enfants » présent sur le site de plongée. Afin de garantir la sécurité des enfants tout au long de la séance, les ratios d'encadrement sont à respecter strictement.

|                      | <u>Ratio encadrants/élèves</u> |  |   | <u>surveillance en surface</u> | <u>min. d'encadrants (surv. comprise)</u> |
|----------------------|--------------------------------|--|---|--------------------------------|---|
|                      | en formation Junior*           | en formation Junior**                        | en formation Junior***                      |                                |   |
| PMT                  | 1 / 5                          | 1 / 5  | 1 / 5                                       | 1                              | 2   |
| Formation scaphandre | 1 / 1                          | 1 / 1 en milieu naturel°<br>1 / 3 en piscine | 1 / 2 en milieu naturel<br>1 / 3 en piscine | 1                              | 2   |

° sauf si l'enfant dispose de la certification palanquée, alors 1 / 2.

En formation Junior \*, le nombre de plongées est limité à 1 plongée par 24 heures.

A partir de la formation Junior \*\* le nombre de plongées est limité à 2 plongées par 24 heures sous réserve qu'un intervalle de surface de minimum 2 heures soit respecté.

#### 1.4.6 Matériel

##### Moniteur/Encadrant

- Ils doivent pouvoir connaître à tout moment la profondeur, la durée de la plongée et la température de l'eau.
- En milieu naturel, ils doivent être équipés de 2 détendeurs indépendants dont un embout est adapté aux enfants.
- En piscine, le détendeur de secours devra être adapté aux enfants.
- Un équipement de sécurité (notamment trousse premier secours et ballon de ventilation pour l'O<sub>2</sub>) adapté aux enfants est obligatoire.

##### Enfant plongeur

La plongée enfants se fait avec du matériel analogue à la plongée adulte, pourtant ce matériel doit être adapté à morphologie de l'enfant ainsi qu'à la température de l'eau. Il est sous-entendu qu'il doit être dans un état de fonctionnement irréprochable.



## 2 LES BREVETS

L'enseignement peut être dispensé soit lors d'un stage d'une semaine, soit lors d'une participation dans un club durant une année ou toute autre forme jugée appropriée par les moniteurs.

Pour préparer un niveau Junior\*\* ou Junior\*\*\*, il n'est pas obligatoire de posséder les niveaux inférieurs. Pourtant le moniteur doit s'assurer que l'enfant ait les compétences pour pouvoir suivre les exercices du brevet en question.

Les brevets peuvent être obtenus en milieu naturel ou en milieu artificiel. Tout acquis en milieu artificiel devra être complété par une adaptation en milieu naturel gérée par le moniteur.

Des qualifications supplémentaires peuvent être obtenues après la certification du brevet Junior\* :

- Palanquée
- Biologiste
- Photographe
- Secouriste
- Orientation
- Bateau (après la certification du brevet Junior\*\*)

### 2.1 Contenu des brevets

Les brevets de plongée Junior\*, \*\* et \*\*\* sont le résultat d'une évaluation continue en milieu artificiel resp. plus tard en milieu naturel. Cette évaluation porte sur une période dont la durée est laissée à l'appréciation du moniteur.

Pour chaque brevet sont définies un ensemble de compétences. Contrairement aux brevets adultes, il n'est pas nécessaire de posséder le niveau inférieur du brevet sollicité.

| <b>Brevet</b> | <b>Âge de l'enfant</b> |
|---------------|------------------------|
| Junior*       | à partir de 8 ans      |
| Junior**      | à partir de 10 ans     |
| Junior***     | à partir de 12 ans     |



### 2.1.1 Brevet « Junior\* »

#### Compétence 1 : Utiliser son matériel

| <u>But</u>  | <u>Critères de réalisation</u>   | <u>Commentaires et limites</u>   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>connaître les différents éléments de l'équipement</li> <li>en connaître l'utilité et l'utilisation</li> <li>pouvoir rassembler son matériel avant et après la plongée</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>prendre soin du matériel</li> <li>ne pas oublier du matériel</li> <li>s'équiper et se déséquiper</li> <li>gréer et dégréer sa bouteille</li> <li>connaître l'ordre chronologique de la mise en place de l'équipement</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>participer activement, l'autonomie n'est pas encore requise/recherchée</li> <li>le moniteur doit surveiller toute manipulation du bloc</li> <li>le moniteur ou un autre adulte doit porter le bloc</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>faire un Buddy Check</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>participation active</li> <li>prendre les bonnes habitudes dès le début</li> </ul>  |

#### Compétence 2 : Utilisation du matériel PMT

| <u>But</u>   | <u>Critères de réalisation</u>   | <u>Commentaires et limites</u>   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>se mettre à l'eau après le moniteur</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>vérifier que la zone de mise à l'eau soit dégagée</li> <li>faire un saut droit (en PMT)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>le moniteur se met à l'eau en premier</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>se maintenir en surface</li> <li>se déplacer</li> <li>respirer sur le tuba</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>utiliser correctement le matériel PMT</li> <li>nager en PMT sur une distance de 50m sans</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>insister sur la technique de palmage correcte (nage ventrale, dorsale, latérale et palmage de sustentation)</li> <li>ne pas rechercher la performance (sans essoufflement)</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>vider le tuba</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>expirer d'un coup sec</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>jeux et exercices ludiques</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>vider le masque</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>débuter par un vidage partiel</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>en eau profonde ou près du bord</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>faire une petite apnée</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>apnée dynamique sur 10m de longueur</li> <li>apnée dynamique pendant 10 sec</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ne pas enseigner au-delà de ces limites</li> <li>ne pas rechercher la profondeur</li> </ul>   |





|  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>effectuer un canard pour remonter un objet coulé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>faire un canard efficace</li> <li>exécuter la manœuvre Valsalva</li> <li>faire un tour d'horizon suivi du signe « OK » en sortant de l'eau</li> <li>vider le tuba</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>jeux et exercices ludiques</li> <li>rechercher progressivement la profondeur, max. 3m</li> </ul> |
|--|---|---|

**Compétence 3 : Comportement en surface en scaphandre**

| <b><u>But</u></b>   | <b><u>Critères de réalisation</u></b>  | <b><u>Commentaires et limites</u></b>   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>se mettre à l'eau après le moniteur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Buddy Check</li> <li>gonfler de la veste avant de se mettre à l'eau</li> <li>attendre le signe du moniteur</li> <li>vérifier que la zone de mise à l'eau soit dégagée</li> <li>se mettre à l'eau par le bord</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>le moniteur se met à l'eau en premier</li> <li>avant de demander un saut droit avec le scaphandre, exercer cette épreuve en PMT</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>se déplacer en surface (capelé)</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>distance de 25m environ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>rejoindre une palanquée ou un point d'appui en ventilant sur détendeur</li> </ul>  |



**Compétence 4 : Comportement en immersion et remontée**

| <b>But</b>  | <b>Critères de réalisation</b>   | <b>Commentaires et limites</b>  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• équilibrer ses oreilles</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• exécuter la manœuvre Valsalva</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne pas forcer</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'immerger et revenir en surface avec le moniteur</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• comprendre les signes (descente, remontée)</li> <li>• contrôler la vitesse de remontée</li> <li>• expirer en remontant</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vérifier le lestage</li> <li>• immersion et remontée lente</li> <li>• respiration normale sur détendeur</li> <li>• descente en phoque</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• utiliser le gilet</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• apprendre à manipuler le gilet</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• expliquer l'utilité des purges lentes et rapides</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• évoluer avec scaphandre en maintenant le niveau d'immersion</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• être attentif</li> <li>• suivre le moniteur sans s'éloigner</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rester en contact avec son instructeur et avec le milieu qui l'entoure</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• connaître et comprendre les signes du moniteur</li> <li>• comprendre quand émettre quel signe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pouvoir s'exprimer sous l'eau</li> <li>• pouvoir faire le signe adéquat en cas de besoin</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• « OK » (tout va bien / j'ai compris)</li> <li>• « ça ne va pas »</li> <li>• « je manque d'air »</li> <li>• « j'ai froid »</li> <li>• « regarde »</li> <li>• « toi / moi »</li> <li>• « on remonte / on descend »</li> <li>• « montre ta pression »</li> <li>• « mi-pression / réserve »</li> <li>• « équilibre oreilles »</li> <li>• « stop »</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• respecter le milieu et ses habitants</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• se comporter responsable avant, pendant et après la plongée</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne toucher à rien</li> <li>• ne pas déranger la vie sous-marine</li> <li>• « only take picture, only leaves bubbles »</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• identifier ce que l'on a vu</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• connaître les dangers de la faune et flore (espèces dangereuses, qui piquent, qui meurent,...)</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• (en milieu artificiel, jeux ou exercices ludiques avec photos)</li> </ul>  |



Compétence 5 : Ventilation en plongée

| <b>But</b>   | <b>Critères de réalisation</b>  | <b>Commentaires et limites</b>  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ventiler sur détendeur</li></ul>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• adapter la ventilation</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• ni apnées, ni hyperventilation</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• enlever et remettre son embout</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• enlever l'embout</li><li>• reprendre l'embout</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• apprendre les différentes techniques de reprise d'embout<ul style="list-style-type: none"><li>▪ en expirant dans l'embout</li><li>▪ en poussant le bouton surpresseur</li></ul></li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• remplir partiellement le masque d'eau en immersion</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• maintenir la ventilation</li><li>• comprendre l'utilité du masque</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ne pas enlever le masque, la ventilation est l'objectif (dissociation bucco-nasale)</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• maintenir toutes les positions (poumon-ballast</li></ul>     |   | <ul style="list-style-type: none"><li>• exercices ludiques</li></ul>  |

Compétences théoriques

Au niveau du junior \*, les compétences théoriques sont enseignées sous forme ludique ou expérimentale. Il n'a y ni cours théoriques, ni examens écrit ou oral.

Limites du plongeur Junior\*

Le plongeur Junior\* est limité à une profondeur maximale de 5m. En plus, le nombre de plongées est limité à 1 plongée par 24h.



2.1.2 Brevet « Junior\*\* »

Compétence 1 : Utiliser son matériel

| <u>But</u>  | <u>Critères de réalisation</u>  | <u>Commentaires et limites</u>  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>connaître les différents éléments de l'équipement</li> <li>en connaître l'utilité et l'utilisation</li> <li>pouvoir rassembler son matériel avant et après la plongée</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>prendre soin du matériel</li> <li>ne pas oublier du matériel</li> <li>s'équiper et de se déséquiper de façon autonome</li> <li>gréer et dégréer sa bouteille</li> <li>connaître l'ordre chronologique de la mise en place de l'équipement</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>miser sur l'autonomie</li> <li>le moniteur doit surveiller toute manipulation du bloc</li> <li>le moniteur ou un autre adulte doit porter le bloc</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>faire un Buddy Check</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>le jeune effectue le Buddy Check</li> <li>prendre les bonnes habitudes dès le début</li> </ul>   |

Compétence 2 : Utilisation du matériel PMT

| <u>But</u>  | <u>Critères de réalisation</u>   | <u>Commentaires et limites</u>  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>se maintenir en surface</li> <li>se déplacer</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>nager en PMT sur une distance de 100m pour chaque palmage (ventral, dorsal et latéral)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>travailler sur l'efficacité du palmage</li> </ul>                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>faire une petite apnée</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>apnée dynamique sur 15m sur une longueur</li> <li>apnée dynamique pendant 15 sec</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ne pas enseigner au-delà de ces limites</li> </ul>               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>effectuer un vidage de masque en apnée (départ en canard)</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>exercices ludiques sous forme de jeux et/ou exercices</li> </ul> |



**Compétence 3 : Comportement en surface en scaphandre**

| <b><u>But</u></b>   | <b><u>Critères de réalisation</u></b>  | <b><u>Commentaires et limites</u></b>   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>se mettre à l'eau après le moniteur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Buddy Check</li> <li>faire un saut droit</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>avant de demander un saut droit avec scaphandre, exercer cette épreuve en PMT</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>se déplacer en surface (capelé)</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>nager sur une distance de 25m en position ventrale et 25m en position dorsale</li> <li>veiller à une nage droite</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rejoindre une palanquée ou un point d'appui en ventilant sur détendeur</li> </ul>        |

**Compétence 4 : Comportement en immersion et remontée**

| <b><u>But</u></b>  | <b><u>Critères de réalisation</u></b>  | <b><u>Commentaires et limites</u></b>  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>s'immerger en utilisant différentes techniques</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>en phoque</li> <li>en canard</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>descente sur fond visible</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>utiliser le gilet</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>maîtrise de la vitesse de remontée</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>vitesse régulière</li> <li>ralentissement à l'approche de la surface</li> <li>tour d'horizon</li> <li>signe « OK »</li> </ul>                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>connaître les signes élémentaires et complémentaires</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pouvoir faire le signe adéquat</li> <li>comprendre et connaître la réaction du moniteur (passive)</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>« tout va bien » en surface</li> <li>« détresse » en surface</li> <li>« je suis essoufflé! »</li> <li>« rapprochez-vous de moi »</li> <li>« stop »</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>réagir aux signes</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>savoir demander de l'air et respirer sur le détendeur du moniteur sur une longueur de 25m en piscine</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>panne d'air (passif) (respiration sur octopus)</li> <li>réalisation en statique, puis en déplacement horizontal</li> </ul>                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>identifier ce qu'il a vu</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>connaître les dangers de la faune et flore (espèces dangereuses, ce qui pique)</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>(en milieu artificiel, jeux ou exercices ludiques avec photos)</li> </ul>   |



Compétence 5 : Ventilation en plongée

| <b>But</b>   | <b>Critères de réalisation</b>  | <b>Commentaires et limites</b>  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>respirer sans porter le masque</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>respirer sur le tuba sans porter le masque pendant 10 sec</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>remettre le masque sur signe du moniteur et faire le vidage complet suivi du signe « OK »</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>remontée en expiration</li></ul>         | <ul style="list-style-type: none"><li>apprendre l'automatisme</li></ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>exercices ludiques</li></ul>  |

Compétences en Théorie

| <b>But</b>   | <b>Critères de réalisation</b>   | <b>Commentaires et limites</b>  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>connaissance du milieu</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>pouvoir rapporter ce que l'on a vu</li></ul>         | <ul style="list-style-type: none"><li>nommer les espèces les plus courantes</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>carnet de plongée</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>savoir remplir ou compléter son carnet</li></ul>     |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>barotraumatisme</li></ul>        | <ul style="list-style-type: none"><li>cours ludiques avec expériences dans l'eau</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>ne pas faire un cours frontal classique</li></ul> |

Limites du plongeur Junior\*\*

Le plongeur Junior\*\* est limité à une profondeur maximale de 10m. En plus, le nombre de plongées est limité à 1 plongée par 24h.



### 2.1.3 Brevet « Junior\*\*\* »

#### Compétence 1 : Utiliser son matériel

Les compétences attendues sont celles énoncées dans les contenus de formation des brevets « Junior\* » et « Junior\*\* »

#### Compétence 2 : Utilisation du matériel PMT,

| <b>But</b>  | <b>Critères de réalisation</b>  | <b>Commentaires et limites</b>  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• se tenir en surface</li><li>• se déplacer</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• distance de 150m pour chaque palmage (ventral, dorsal et latéral)</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• travail sur l'efficacité</li></ul>                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• faire une apnée</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• apnée dynamique sur 20m sur une longueur</li><li>• apnée dynamique pendant 20 sec</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ne pas enseigner au-delà de ces limites</li></ul>               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• effectuer un vidage de masque en apnée</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• départ masque à la main</li><li>• sans palmes ni tuba</li><li>• départ en canard</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• exercices ludiques sous forme de jeux et/ou exercices</li></ul> |

#### Compétence 3 : Comportement en surface en scaphandre

| <b>But</b>  | <b>Critères de réalisation</b>   | <b>Commentaires et limites</b>  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• se mettre à l'eau après le moniteur</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Buddy Check</li><li>• faire un bascule arrière</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• avant de demander une bascule arrière avec scaphandre, exercer cette épreuve en PMT</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• se déplacer en surface (capelé)</li></ul>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• nager sur une distance de 50m en respirant sur tuba</li><li>• faire un échange tuba-détendeur</li><li>• s'immerger à 5m max, se stabiliser et revenir au point de départ</li></ul> |   |



Compétence 4 : Comportement en immersion et remontée

| <b>But</b>  | <b>Critères de réalisation</b>   | <b>Commentaires et limites</b>   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>utiliser le gilet</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>remontée de 10m avec veste</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>vitesse régulière</li> <li>ralentissement à l'approche de la surface</li> <li>tour d'horizon</li> <li>signe « OK »</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>réagir au signe « panne d'air »</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>savoir demander et donner de l'air et respirer sur le détendeur auxiliaire</li> <li>remontée de 10m à 5m</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>panne d'air (passif) et (actif)</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>réagir au signe « essoufflement »</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>savoir faire le signe et connaître la procédure de remontée (passif)</li> </ul>                                     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>se repérer dans l'espace bleu</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>savoir se comporter dans une palanquée</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>en fin de formation, il pourra participer à des palanquées mixtes</li> </ul>  |

Compétences en Théorie

| <b>But</b>   | <b>Critères de réalisation</b>   | <b>Commentaires et limites</b>  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>carnet de plongée</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>savoir remplir son carnet</li> </ul>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Archimède</li> <li>Loi de Henry</li> <li>notions de l'anatomie</li> <li>sécurité</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>cours ludiques avec expériences dans l'eau</li> <li>approche concrète au lieu d'un cours frontal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ne pas tenir un cours frontal classique</li> </ul> |

Limites du plongeur Junior\*\*\*

Le plongeur Junior\*\*\* est limité à une profondeur maximale de 12m en milieu naturel et 15m en piscine.





## 2.2 Les qualifications supplémentaires

Les qualifications sont indépendantes des brevets de plongées, mais peuvent être décernées en même temps dès validation du brevet Junior\*.

Les qualifications « photographe », « secouriste » et « palanquée » peuvent être obtenues en piscine, les autres qualifications sont obligatoirement certifiées en milieu naturel.

L'obtention de ces qualifications n'est en aucun cas le résultat d'un examen, mais celui d'une évaluation continue.

### 2.2.1 Qualification « palanquée »

#### Compétences

| <u>But</u>   | <u>Critères de réalisation</u>   | <u>Commentaires et limites</u>  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• suivre les consignes du guide de palanquée</li><li>• comprendre le comportement en palanquée</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• rester proche de son binôme</li><li>• gérer sa stabilisation par rapport au guide de palanquée (à la descente, au fond et à la remontée)</li><li>• être attentif aux signes des autres plongeurs</li></ul> |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• connaître la procédure en cas de perte de la palanquée</li></ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• savoir remonter à vitesse contrôlée sans bloquer la respiration et attendre en surface</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• ne pas faire de paliers</li></ul> |

### 2.2.2 Qualification « biologiste »

#### Compétences

| <u>But</u>   | <u>Critères de réalisation</u>   | <u>Commentaires et limites</u>   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• connaître la faune et la flore du milieu</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• être capable de parler brièvement de faune et flore</li><li>• en connaître les dangers</li><li>• comprendre les différentes manières de se nourrir</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• utiliser des plaquettes didactiques immergeables</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• préserver le milieu naturel</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• ne toucher à rien</li><li>• se stabiliser sans détruire tout avec ses palmes</li><li>• ne rien jeter de polluant dans l'eau</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• connaître la charte du plongeur responsable</li></ul>      |



### 2.2.3 Qualification « photographe / vidéographe »

#### Compétences

| <u>But</u>   | <u>Critères de réalisation</u>  | <u>Commentaires et limites</u>  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>connaître les notions de la vision sous-marine</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>absorption des couleurs</li> <li>réflexion</li> <li>réfraction</li> <li>diffusion de la lumière</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>expériences ludiques</li> <li>lumière naturelle</li> <li>lumière artificielle</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>utiliser un appareil photo / caméra vidéo</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>se stabiliser sans détruire tout avec ses palmes</li> <li>connaître l'entretien</li> <li>notions de cadrage d'un sujet</li> <li>mise au point</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>respecter le matériel</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>comprendre les notions simples de photographie/ vidéographie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>réaliser un petit reportage sur une ou plusieurs plongées</li> </ul>   |   |

### 2.2.4 Qualification « secouriste »

#### Compétences

| <u>But</u>  | <u>Critères de réalisation</u>   | <u>Commentaires et limites</u>   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>connaître les techniques de remorquage</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>remorquer un accidenté du même gabarit</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>veiller à sa sécurité et celle de l'accidenté</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>évaluer la gravité d'une situation en relevant les paramètres vitaux suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>état de conscience</li> <li>présence de respiration</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>position latérale de sécurité ou position de choc</li> </ul>                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>appeler du secours</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>simulation d'appel 112</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>donner les premiers soins</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>assister un adulte pour donner les premiers soins</li> <li>connaître le contenu de la trousse de premiers secours</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>recherche d'une bouteille d'oxygène</li> <li>recherche d'une couverture, ...</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>comprendre les premières notions de prévention des accidents de plongée</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>barotraumatismes</li> <li>choc thermique/insolation</li> <li>déshydratation</li> <li>danger de la flore et faune locale</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>   |



### 2.2.5 Qualification « bateau »

La qualification « bateau » n'est accessible qu'aux titulaires du brevet Junior\*\*.

#### Compétences

| <b>But</b>   | <b>Critères de réalisation</b>  | <b>Commentaires et limites</b>  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>connaître la sécurité à bord d'un bateau</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>modérer ses déplacements sur le bateau (ne pas courir)</li><li>se tenir à tout moment</li><li>tenir compte des consignes du pilote</li><li>ne pas se pencher par-dessus bord</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>participation à des plongées sur bateau (Bootstauchgänge)</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>connaître les techniques de mise à l'eau</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>saut droit</li><li>bascule arrière</li></ul>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>pouvoir descendre en pleine eau</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>veiller aux courants et agitations de l'eau</li></ul>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>remonter sur un zodiac</li></ul>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>se déséquiper en pleine eau</li></ul>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>remonter tout équipé à l'échelle</li></ul>         | <ul style="list-style-type: none"><li>garder la distance de sécurité</li><li>s'approcher quand l'échelle est dégagée</li><li>garder le détendeur en bouche et le masque sur le visage</li><li>dégager rapidement la place pour les suivants</li><li>se déséquiper de suite et ranger son matériel</li></ul> |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>connaître quelques nœuds marins</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>nœud plat</li><li>nœud en huit</li><li>nœud d'amarrage</li></ul>  |   |

### 2.2.6 Qualification orientation

La qualification « orientation » n'est accessible qu'aux titulaires du brevet Junior\*\*.

#### Compétences

| <b>But</b>  | <b>Critères de réalisation</b>   | <b>Commentaires et limites</b>  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>utiliser une boussole</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>l'utiliser sur terre</li><li>l'utiliser en PMT</li><li>l'utiliser en immersion</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>parcours d'orientation</li><li>caps simples</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>connaître les éléments naturels d'orientation</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>utiliser le soleil comme repérage</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>mémoriser la position du soleil</li></ul>             |



### **2.3 Passage Brevet Junior \*\*\* vers P1**

Le plongeur Junior\*\*\* devra, à la fin de sa formation, avoir les compétences pratiques nécessaires qui lui permettront d'accéder au brevet de plongeur adulte FLASSA « plongeur \* », P1. Les exercices du brevet « Junior\*\*\* » se feront à une profondeur maximale de 12 mètres (milieu naturel) ou 15m (piscine).

Pour recevoir la qualification de plongeur autonome P1, le plongeur « Junior\*\*\* » doit avoir ses 14 ans et disposer d'une licence adulte. Au cours de la formation, il devra faire au moins quatre plongées en milieu naturel dans l'espace de 12 à 20m, notamment pour découvrir ces profondeurs et suivre la formation théorique complète prévue pour le brevet P1, examen inclus.



### **3 FORMATION MONITEUR PLONGÉE ENFANTS / ENCADRANT:**

#### **3.1 Prérequis pour devenir encadrant plongée enfants**

- être licencié de la FLASSA
- être titulaire d'un brevet FLASSA P3 (ou brevet reconnu équivalent)
- être titulaire d'un brevet de secourisme en cours de validité
- fournir un extrait du casier judiciaire bulletin n°5 vierge (protection des mineurs)

#### **3.2 Prérequis pour devenir moniteur plongée enfants**

- être licencié de la FLASSA
- être moniteur FLASSA M1 agréé
- fournir un extrait du casier judiciaire bulletin n°5 vierge (protection des mineurs)

#### **3.3 Prérequis pour devenir formateur de moniteurs plongée enfants**

- être licencié de la FLASSA
- être moniteur FLASSA M1 agréé
- avoir suivi la formation de moniteur plongée enfants
- fournir un extrait du casier judiciaire bulletin n°5 vierge (protection des mineurs)
- démontrer la participation active à un stage ou à une session de formation plongée enfants

#### **3.4 Formation de base des encadrants, moniteurs et moniteurs-formateurs**

Le candidat encadrant ou moniteur devra participer à une formation de base de 12 unités qui abordera les matières suivantes :

- Principes élémentaires et limites de la plongée enfant
- Physiologie de l'enfant
- Le cadre réglementaire de la plongée enfant
- Présentation du matériel didactique
  - carnet de plongée enfant
  - leçons-types en piscine / exemples de jeux
  - matériel à disposition de la FLASSA

Le candidat présent pendant la totalité de la formation et ayant réussi toutes les épreuves / évaluations théoriques et pratiques recevra un certificat de participation FLASSA / CMAS.



### **3.5 Agrégation moniteurs et moniteurs-formateurs**

- **Pour devenir encadrant plongée enfant :**
  - produire un certificat de participation à une formation pour plongée enfant
  - avoir participé pendant 10 heures à une formation plongée enfant en piscine sous la responsabilité d'un moniteur plongée enfant.
- **Pour devenir moniteur de plongée enfant :**
  - produire un certificat de participation à une formation pour plongée enfant
  - avoir effectué des baptêmes avec des enfants (entre 8 et 14 ans) en piscine
  - montrer les compétences de moniteur plongée enfant durant une session de formation avec des enfants sous la surveillance de formateurs désignés par la Fédération
- **Pour devenir moniteur – formateur :**
  - répondre aux critères de formation pour moniteurs
  - avoir fonctionné comme moniteur plongée enfant pendant au moins une année (ou pendant un stage enfant/jeunes d'au moins une semaine)
  - montrer les compétences de formateur durant une session de formation pour moniteur plongée enfants sous la surveillance de formateurs désignés par la Fédération

### **3.6 Prérogatives des encadrants / moniteurs / formateurs**

- **Un encadrant :**
  - peut travailler uniquement sous la responsabilité d'un moniteur formé plongée enfants
  - peut encadrer un enfant (ou deux, si au moins un enfant possède la qualification palanquée) en milieu artificiel
  - ne peut pas encadrer des plongeurs enfants (Junior \*, \*\*, \*\*\*) en milieu naturel
  - pourra encadrer le plongeur enfant (min. Junior \*\*) dont il détient l'autorité parentale en milieu naturel pour une profondeur maximale de 10m
  - les baptêmes sont soumis aux mêmes critères que ceux des adultes
- **Un moniteur :**
  - peut encadrer des formations plongée enfant dans les limites du présent règlement
  - peut effectuer des baptêmes de plongée avec des enfants à partir de 8 ans
  - peut délivrer les brevets et les qualifications plongée enfants
- **Un moniteur - formateur :**
  - peut former des moniteurs plongée enfants
  - peut délivrer les certificats pour moniteurs plongée enfants
  - peut former des moniteurs-formateurs plongée enfants
  - peut délivrer les certificats pour moniteurs-formateurs



### 3.7 Validité

Il n'y a aucune limite de validité pour ces qualifications.

### 3.8 Cross Over

Les candidats possédant une formation brevets moniteurs – enfants, aide-moniteurs resp. moniteurs-formateurs d'autres organisations pourront demander leur agrégation au Comité Technique de la FLASSA qui en décidera cas par cas.

## 4 MISES À JOUR

| Version | Objet de la mise à jour  | Décision du |
|---------|--|-------------|
| 2020.1  | Création du règlement et adoption par le CT.   | 24.06.2020  |
| 2024.1  | Petites adaptations : <ul style="list-style-type: none"><li>- 1.3.4. Certificat médical</li><li>- 1.4.3. Température de l'eau</li><li>- 1.4.5 Ratio encadrant/élèves en piscine</li><li>- 1.4.6 Matériel</li><li>- 2.3 Passage J*** vers P1</li><li>- 3.5 Devenir encadrant</li><li>- 3.6 Prérogatives encadrant</li></ul> | 10.01.2024  |