

COURS OW- PA 20

Open Water ISO 24801-2 / CMAS* Plongeur Autonome 20m

Session N°1

Sujet - Un plongeur PA20 se présente dans une structure sur le bord de mer
(en France)

Le 9 et 14 janvier 2025

Présentation par

Louis JOAQUIM



A hand in a grey suit sleeve points to a specific location on a dense, multi-colored transit map. The map features various colored lines (blue, orange, red, green, purple) representing different transit routes. The background is a blurred version of the same map.

PLAN DE LA SEANCE

INTRODUCTION

PRESENTATION PSI

PRESENTATION DE LA FSGT

PREROGATIVES DU OW-PA20

DOCUMENTS A PRESENTER

LE MATERIEL

DEROULEMENT PLONGEE

CONCLUSION

Introduction – Organisation de la Formation

Extraits du livret de certification OW-PA20 (que vous devez consulter et imprimer)

(https://plongee-fsgt.org/wp-content/uploads/2024/10/Livret-OW_PA-20-2022-09.pdf)

- Dans les conditions définies par la réglementation en vigueur et les exigences liées aux normes ISO, la formation et l'évaluation des savoir-faire sont organisées au niveau du club sous le contrôle direct d'un enseignant niveau II au minimum et licencié à la FSGT.
- Avant de participer à des plongées dans l'Espace Aquatique Ouvert (EAO), l'élève doit, dans l'Espace Aquatique Restreint (EAR), démontrer à un moniteur :
- ses aptitudes aquatiques et **ses connaissances théoriques.**

chacune des compétences en EAR devant être acquise avant d'être mise en œuvre dans l'EAO.

- Cette 1ere session de formation s'inscrit dans le cursus de formation qui doit vous permettre de valider le module Théorie du Livret lors d'une évaluation finale. C'est un prérequis vous permettant de passer votre certification par la pratique en milieu naturel.
- La théorie du PA20 contient 9 items qui seront abordés en 8 sessions de janvier à mars + 1 session de révision globale avant votre passage de l'examen théorique Final sur Table (début Avril)

Présentation de Plongée Sub Ivry



- Plongée Sub Ivry (PSI) a été fondée en septembre 2023 par trois membres de la section plongée de l'Union Sportive d'Ivry (USI),
- les limites de l'omnisports ayant été atteintes et l'USI vouée à une probable disparition à courte échéance.
- PSI est donc une association indépendante, juridiquement responsable de ses activités, dont le périmètre est parfaitement défini
- dans ses statuts et dans son règlement intérieur, que chaque adhérent s'engage à respecter sans réserve.

- PSI est affiliée à la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT), fédération multi-disciplinaire dont la lointaine origine est liée au sport travailliste, ayant pour vocation le développement du sport pour tous. Les brevets et qualifications « plongée » de la FSGT sont reconnus par le code du sport depuis plusieurs décennies.
- PSI est aussi membre de Longitude 181 et à ce titre signataire et promoteur de la charte internationale du plongeur responsable.



Présentation de Plongée Sub Ivry

Deux instances assurent le fonctionnement de PSI :

- – Le bureau directeur, élu lors de l'assemblée générale annuelle.
- – La commission technique et pédagogique (CTP), constituée des encadrants.

Chaque instance se réunit régulièrement afin de garantir un fonctionnement fluide de l'association.

L'encadrement entièrement bénévole dont dispose PSI permet d'envisager tous types de formations :

- – formation initiale jeunes (PE-12) et adultes (PE-20),
- – perfectionnement (PA-20, PE-40, PA-40, PA-60),
- – mélanges (nitrox, trimix),
- – formation,
- – formation de cadres piscine (E1), de cadres milieu naturel (GP, E2), et préparation de cadres sup (E3, E4).
- Ces formations reposent sur des entraînements en piscine et en fosse, des cours théoriques en salle et des sorties techniques en carrière ou en mer.
- Malgré ses importantes ressources en cadres, PSI n'a pas une vocation d'école de plongée; son but n'est pas de former des plongeurs ou des cadres s'envolant vers d'autres horizons dès leur formation achevée. Son véritable objectif est de faire vivre une association, au sens propre, de personnes partageant le même goût pour la plongée sous toutes ses formes, dans une ambiance amicale et indépendante de tout lien commercial.
- Les principales ressources financières de PSI sont d'une part les cotisations de tous ses adhérents (encadrants compris), d'autre part une subvention octroyée annuellement par la municipalité d'Ivry-sur-Seine. La ville met également à notre disposition, à titre gracieux, la piscine, un local technique, la maison du club et d'autres lieux de réunion. Nous l'en remercions, car cela nous permet de proposer une cotisation annuelle accessible au plus grand nombre.

Fédération Sportive et Gymnique du Travail



L'origine remonte à la création des premiers clubs ouvriers en 1908.

Sa constitution dans sa forme actuelle date du 24 décembre 1934.

(fédération sportive du travail et union des sociétés sportives et gymniques du travail) cette création visait entre autres objectifs à faire face à la montée du fascisme en France et à préparer les adhérents à <un rôle de citoyen au service d'une république Laïque et Démocratique> comme indiqué dans l'article 1 des statuts de notre fédération.

Aujourd'hui :

270 000 pratiquants

4600 associations locales ou d'entreprises

90 comités départementaux et régionaux

98 activités avec ou sans compétition

des milliers de bénévoles (animateurs/trices et dirigeant(e)s).

Dans le Val de Marne, la FSGT c'est près de 200 clubs et 15 000 adhérents, répartis dans des grands clubs omnisports et dans de plus petites associations.

La FSGT est agréée par le ministère de la Jeunesse et des sports.

Les Organismes de Certification

– Organisme d'Enseignement en France pouvant délivrer leur propre brevet

Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM)

La Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT)

Syndicat National des Moniteurs de Plongée (SNMP)

Association Nationale des Moniteurs de Plongée (ANMP)

Union des Centres de Plein-Air (UCPA)



Pour une reconnaissance internationale des brevets, la FFESSM et la FSGT délivrent une carte de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS)



Scuba Schools International (SSI)

Technical Diving International (TDI)

Professional Association of Diving Instructors (PADI)

IANTD ...



LE NIVEAU OW-PA 20

Open Water ISO 24801-2 / CMAS* Plongeur Autonome 20m

Prérogatives du OW-PA 20

- Article A 322-88 du code du sport
- Plongée à l'air ou au nitrox (sous réserve de la qualification)
- Les plongeurs majeurs justifiant des aptitudes OW-PA 20 sont sur décision du DP autorisé à plonger en autonomie dans l'espace 0-20m sans palier de décompression
- L'effectif d'une palanquée autonome est de 3 maximum
- Définition d'une palanquée : plusieurs plongeurs qui effectuent ensemble une plongée présentant les mêmes caractéristiques de durée, profondeur et de trajet y compris s'ils respirent des mélanges différents constituent une palanquée

Spécificités FSGT

La FSGT comprend ses propres spécificités basées sur la volonté de s'articuler à la plongée mondiale, c'est à dire à la plongée loisir.

Cette politique va également dans le sens des valeurs de la FSGT qui cherchent la responsabilisation des pratiquants. L'objectif n'est pas de rejeter la culture française de la plongée mais au contraire de la faire évoluer pour faire valoir ses spécificités. Pour cela nous ne devons pas nous marginaliser. Au contraire il est important que nous ayons un minimum de culture commune avec les plongeurs du monde entier.

Ainsi, notre politique de formation s'organise autour des 4 axes majeurs suivants :

- développement d'une filière à l'autonomie (baptême → OW-PA20 → PA40 → PA60),
- **création du 1 er Open-Water français qui répond aux exigences réglementaires du PA20,**
- création des certificats de spécialité (compléments d'expérience pour adapter des compétences de base à de nouvelles conditions de pratique), - mise en conformité avec les normes ISO et les standards CMAS...
- mise en conformité avec les normes ISO et les standards CMAS.
- <https://plongee-fsgt.org/wp-content/uploads/2022/09/Principes-pedagogiques-2022-03.pdf>

Aptitudes du OW-PA20

(cf Livret de certification FSGT – Open Water ISO 24801-2 / CMAS* Plongeur Autonome 20m)

Aptitudes PE

- Maîtrise de l'utilisation de son équipement personnel, notamment le scaphandre avec gilet stabilisateur.
- Maîtrise de la mise à l'eau, de l'immersion et du retour en surface à vitesse contrôlée.
- Maîtrise de la ventilation et maintien de son équilibre.
- Maîtrise de sa propulsion et de sa stabilisation.
- Maîtrise de sa vitesse de remontée et maintien d'un palier.
- Connaissance des signes usuels et des réponses adaptées, maîtrise de la communication avec ses coéquipiers.
- Respect de l'environnement et des règles de sécurité.

Aptitudes PA

- Maîtrise de l'orientation et des moyens de contrôle de sa profondeur, de son temps de plongée et de son autonomie en air.
- Maîtrise de la propulsion à l'aide des palmes en surface et en immersion.
- Maîtrise de la communication avec ses coéquipiers et des réponses adaptées aux signes.
- Intégration à une palanquée avec surveillance réciproque entre coéquipiers.
- Planification de la plongée et adaptation aux conditions subaquatiques.
- Maîtrise de l'utilisation de l'équipement de ses coéquipiers.
- Maîtrise de sa décompression et du retour en surface à vitesse contrôlée, maintien du palier de sécurité avec parachute de palier.
- Maîtrise d'intervention sur un plongeur en difficulté depuis le fond.

LES DOCUMENTS A PRESENTER

- Licence (En SCA Facultatif, Permet de justifier d'une assurance RC)
- Certificat médical (< 1 an autorisant la plongée scaphandre)
- Carte de niveau
- Carnet de plongée (Attestant d'une expérience validée)

LE MATERIEL

Equipements du plongeur

Obligatoire

- Palmes, Masque, Tuba
- Détendeur,
- Bouteille et sanglage de bouteille,
- Gilet de flottabilité (avec système de gonflage par source d'air comprimé),
- Chaque bouteille ou ensemble de bouteilles d'un même gaz respirable est muni d'un manomètre ou d'un système équivalent permettant d'indiquer la pression au cours de la plongée
- D'un équipement de plongée permettant d'alimenter en gaz respirable un équipier sans partage d'embout.
- D'un équipement permettant de contrôler les caractéristiques de la plongée et de la remontée de sa palanquée
- Parachute de palier (un par palanquée minimum, recommandé un par plongeur autonome),

Facultatif

- Lest largable
- Lampe, Miroir, Flasheur
- Couteau, coupe fil, ciseaux
- Crochet,
- Combinaison
- ...

A savoir

Le directeur de plongée peut rendre nécessaire la détention et la connaissance de l'utilisation de certains équipements complémentaires pour autoriser des plongeurs à évoluer en autonomie.



LE MASQUE – PALME ET TUBA





shorty



Combinaison
Semi étanche



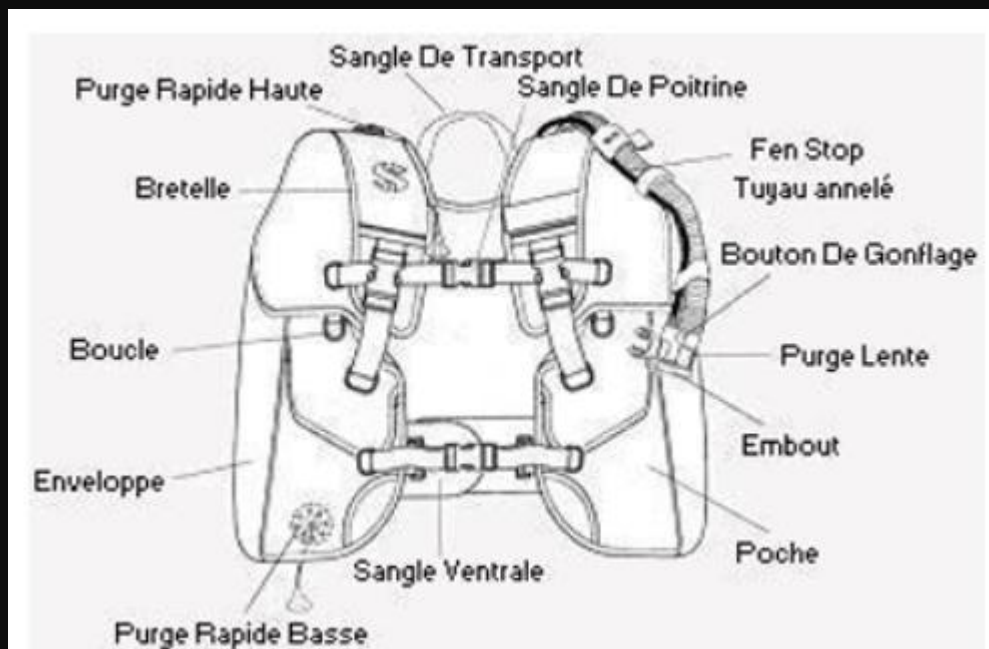
Combinaison
étanche



Combinaison humide

LES COMBINAISONS

GILET STABILISATEUR





aluminium



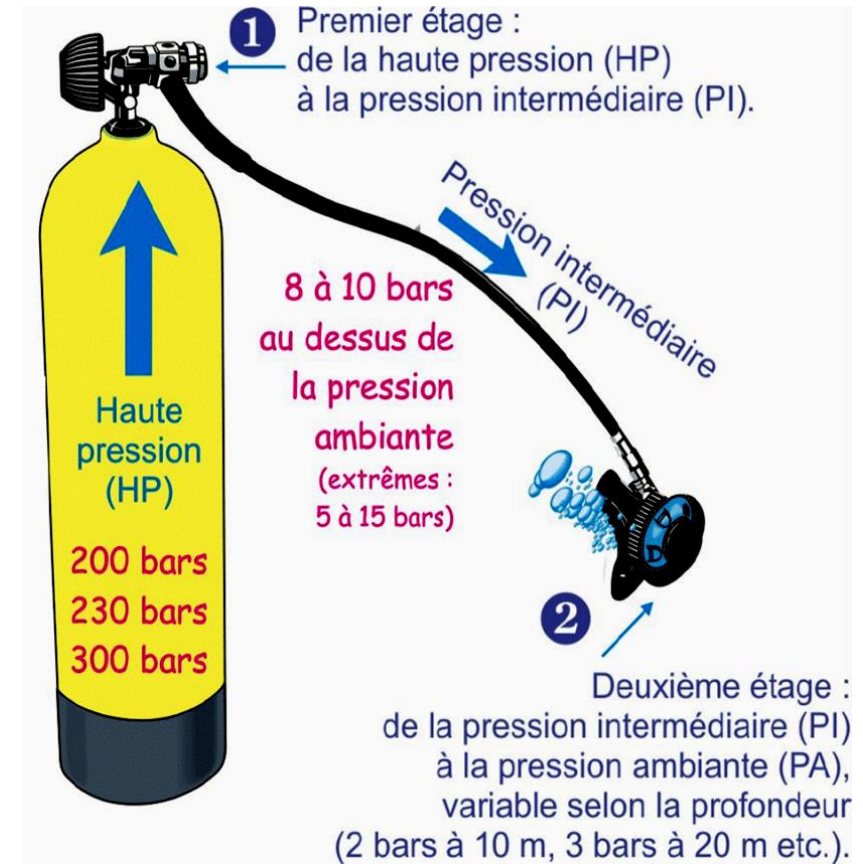
acier



bi

LES BOUTEILLES DE PLONGEE

LES DETENDEURS



LES ORDINATEURS



- Les différents modèles d'ordinateurs ont tous au moins un but commun: gérer la procédure de décompression. Cependant, ils ne fonctionnent pas tous suivant le même modèle: il est alors normal de trouver des différences de procédures pour des profils de plongée strictement identiques, pour des ordinateurs de marques différentes, voire même de modèles différents pour la même marque:
- Vitesses de remontée différentes, certaines dépendant également de la profondeur, Modèles de saturation / désaturation différents
Prise en compte ou non des « microbulles »
Capacité de durcissement ou non des modèles de décompression
Plongées aux mélanges . Etc....

LES PARACHUTES



DEROULEMENT DE LA PLONGEE

- On est co-responsable
- Vérification du matériel (exemple BALLO – Buddy Check)
- Briefing de la palanquée
- Plouf !
- Débriefing de la plongée à chaud
- Penser à ranger son matériel
- Nettoyer le matériel
- Debriefing de la plongée

Exemple de vérification simplifiée > Méthode BALLO

Chaque plongeur check son binôme. Ou ensemble en vous regardant et en nommant les actions à voix haute. Chaque lettre correspond à une étape du buddy check.

B	BCD (ou Bouée) Le gilet est-il gonflé ? Les purges sont-elles fonctionnelles ?
A	Air Le bloc est-il ouvert ? La réserve d'air est-elle suffisante ?
L	Lestage Le lestage est-il présent ? Est-ce un lestage adapté ?
L	Largage Le lestage est-il largable ? Le gilet peut-il se retirer aisément ?
O	Ok tout est-il OK pour chacun des plongeurs ?

Remarque

La méthode simplifiée ci contre n'est pas exhaustive, le check mutuel inclus des vérifications de bon sens, votre binôme a t'il bien :

Ses palmes, son masque, son ordinateur, sa lampe fonctionne, son parachute, bien fermé sa combinaison.....

En immersion d'autres contrôles sont bien sur aussi recommandés (bubble check, lestage ok.....

Briefing de la palanquée (après le brief du DP)

- Objectif de la plongée
- Positions : qui se met où ? Rôle de chacun...
- Déroulement succinct
- Règle des gaz : par exemple demi-tour à 100 B et finir sur le bateau avec la réserve de 50 B
- Profondeur Max
- Durée Max
- Rappel et procédure en cas de perte de la palanquée
- Assentiment des membres de la palanquée : tout le monde est d'accord ? Go

Pendant la plongée

- Regroupement en surface quand tout le monde ok descente ensemble
- Vérification de son matériel et de celui de son binôme si besoin intervenir (bubble check, ordi ok, lest ok, air ok...)
- Début explo, s'orienter, rester en palanquée ... partager ce que l'on voit, communiquer, rester attentif à son - ces binômes, ne pas hésiter si inconfort ou problème à écourter l'immersion
- Respecter le plan, profondeur, temps itinéraire
- garder un œil sur son binôme, jusqu'à décider du retour ensemble (mi pression ou à mi temps d'immersion)
- Remontée à la vitesse appropriée (10m min), prudence ralentir au plus proche de la surface
- Procédure de fin de plongée en fonction du brief du DP, si retour bateau , si courant, si zone de passage ou perdus (sortie d'un parachute....) on ne traîne pas dans l'eau en surface

Après s'être déséquipé et assurer son matériel de retour au sec

Débriefing de la palanquée

- Objectifs atteints ?
- Ressentis respectifs
- Déroulement du plan et paramètres respectés ? (Temps Durée Profondeur Temps Conso Gaz)
- Parler de ce que l'on a vu ou rencontré en plongée environnement bio (plaquettes immergeables) éléments remarquables (biotope, épave...)
- Explications s'il y eu des incompréhensions (exemple un signe).

Nettoyer le matériel

L'entretien du détendeur :

- Rincer à l'eau froide en obturant l'entrée du 1er étage.
- Selon les modèles, Régulièrement, ouvrir le 2d étage et laver la casserole (2d étage)
- Faire réviser son détendeur tous les 2 ans maximum. Certains le font même tous les ans
- Stocker pendu à la verticale avec le 1er étage non obturé.

L'entretien du gilet

- en fin de plongée de vider l'eau contenue dans le gilet. Gonfler le gilet. Utiliser pour cela la purge pour le vider.
 - Il faut rincer le gilet à l'eau douce à après chaque utilisation.
 - Il faut stocker le gilet légèrement gonflé.
 - Il faut éviter de stocker le gilet en plein soleil.
 - Lorsque l'on a terminé une série de plongées en milieu naturel rincer l'intérieur du gilet.Démonter la purge rapide haute, remplir le gilet d'eau douce, purger le gilet, remettre la purge rapide haute.

Tout le reste du matériel :

- Rincer abondamment à l'eau douce, les néoprènes sont à stocker à l'abri de l'humidité, de la chaleur, des rayons du soleil, suspendus pour éviter les pliures. Ordinateurs et lampes doivent être rechargés et vérifiés....

Remarque : L'eau douce est précieuse pour le grand nettoyage préférer attendre la fin d'un séjour plongée pour rincer la stab la combi et les gros équipements moins sensibles au sel que les appareils électroniques....

Conclusion – nous avons abordé...

- Présentation de PSI de la FSGT et des Organisations de certification
- Présentation du Cours OW-PA et du livret de certification

(https://plongee-fsgt.org/wp-content/uploads/2024/10/Livret-OW_PA-20-2022-09.pdf)

- thématiques abordées :
 - Connaissance des prérogatives du niveau et des documents à fournir pour plonger dans un centre ou un club.
 - Matériel utilisé par le plongeur (règles d'hygiène et notions d'entretien).
 - Déroulement d'une plongée de type exploration (préparation, mise à l'eau, descente, position et déplacement en palanquée, procédures en cas de perte de la palanquée, remontée, actions après la plongée)



MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION

Prochaine Session le 14/01/2025

Sujet - Lors de la 1ère plongée, l'équilibrage n'était pas bon : comment s'équilibrer ?

