



Fiche programme- Stage international de plongée souterraine

Objectif général

Initier et perfectionner les spéléologues aux techniques de la plongée souterraine.
S'adapter à la demande et aux capacités du plongeur en formation en l'accompagnant dans sa progression et son adaptation au milieu.

Objectifs de formation

Initiation : A l'issue de la formation, le plongeur aura pris conscience d'évoluer dans un environnement particulier et d'en cerner les caractéristiques, afin de décider s'il s'oriente vers la plongée spéléologique.

Perfectionnement : A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'analyser et de connaître les caractéristiques de l'environnement particulier dans lequel il évolue et de respecter les différentes règles inhérentes à sa sécurité en plongée souterraine.

Cible

Plongeurs spéléologues ou non spéléologues

Durée

8 jours

Pré-requis

Initiation : Autonomie en surface libre.

Perfectionnement : Le plongeur devra avoir une certaine expérience en siphon (voir une dizaine de plongées sous terre), ou avoir participé à un stage initiation à la plongée souterraine. Les pré-requis indispensables seront vérifiés.

Objectifs pédagogiques

Initiation

Découvrir le milieu spéléologique noyé
Evoluer dans un milieu particulier avec ses spécificités et ses contraintes
Appliquer les règles de la redondance au plan de l'équipement individuel
Appliquer les règles de gestion et de consommation d'air
Respecter les règles de comportement vis-à-vis du fil d'ariane



Fiche programme- Stage international de plongée souterraine (suite)

Perfectionnement

Connaître le milieu spéléologique noyé, au plus proche de la réalité.
Développer son observation au regard des spécificités et des contraintes du milieu.
Connaître les limites de sécurité à ne pas enfreindre et ses propres limites.
Maîtriser les règles de la redondance au plan de l'équipement individuel.
Maîtriser les règles de gestion et de consommation d'air.
Utiliser les blocs relais en sécurité.
Respecter les règles de comportement et d'évolution sur fil d'ariane.
Equiper un siphon.
Maîtriser les techniques de réchappe : recherche de fil perdu et auto-dégagement du fil d'ariane.
Evoluer dans des siphons différents impliquant des configurations adaptées, avec des objectifs différents.
S'informer sur les structures et le fonctionnement de la Fédération Française de Spéléologie.

Contenus

Apports théoriques

Initiation

Le milieu et ses spécificités.
Philosophie de la plongée spéléologique.
L'équipement du plongeur.
Le matériel et la redondance.
Le fil d'ariane - la relation avec le fil d'ariane.
La gestion de l'air et la consommation.

Perfectionnement

Le milieu et ses spécificités, connaissances et dangers.
Logique de sécurité ; stratégie des inconnues.
L'équipement du plongeur et redondance.
Fil d'ariane et comportement – Les techniques de réchappe : Recherche de fil et auto-dégagement.
L'équipement du siphon.
Gestion de l'air, consommation et autonomie - Utilisation de blocs relais.
La décompression : Air, Oxygène.
Le post-siphon et le fond de trou.
La topographie.
Physiologie et autonomie du plongeur spéléologue.
La Fédération Française de Spéléologie et ses structures – L'Ecole Française de Plongée Souterraine.
Le Spéléo Secours Français.
Thèmes complémentaires éventuels.



Fiche programme- Stage international de plongée souterraine (suite)

Applications pratiques plongée souterraine

Initiation

Première plongée en siphon : évaluation de l'aisance et des pré-requis plongée.
Découverte du milieu souterrain noyé.
Plongée(s) en siphon : applications des fondamentaux.

Perfectionnement

1^{ère} plongée : évaluation de l'aisance et des pré-requis de plongée et progression en milieu souterrain noyé.

Applications pratiques en siphons :

L'équipement et ergonomie du plongeur.

La gestion de l'air et l'utilisation de blocs relais.

La relation avec le fil d'ariane – la progression sur fil.

L'équipement d'un siphon, manipulation du dévidoir, poses des amarrages.

Les techniques de réchappe : la recherche de fil perdu, les techniques d'auto- dégagement du fil.

Application avec des configurations différentes, dans des siphons différents : profonds, long...

Réalisation de paliers à l'O2.

Adaptation à des réseaux variés qui imposent des regards techniques différents et l'essai de matériels adaptés.

Méthodes pédagogiques

Face à face pédagogique - Active – Pratique.

Intervenants

Organisation : Sous la responsabilité d'un instructeur ou d'un moniteur de plongée souterraine.

Encadrement : Instructeurs, moniteurs et initiateurs plongée souterraine.

Initiateurs stagiaires et moniteurs stagiaires sous la responsabilité d'un instructeur ou moniteur.

Evaluation

Evaluation continue et évaluation de fin de stage.