

## PREFO Scaphandrier

*Préformation à l'entrée en formation scaphandrier.*

*Formation de plongeur autonome apte à exercer ses missions dans le cadre réglementaire du Code du sport en France et à l'étranger.*

**Durée:** 140.00 heures (18.00 jours)

### Profils des stagiaires

- 18 ans
- Jeune sportif aux aptitudes marines et aquatiques

### Prérequis

- Certificat médical médecin du sport de non contre indication à la pratique de la plongée
- Savoir nager

### Objectifs pédagogiques

- Développement des compétences sur l'utilisation des équipements de plongée individuels
- Développement des connaissances théoriques indispensables à la compréhension des phénomènes rencontrés en plongée
- Développement progressif des compétences afin d'évoluer de la zone de 0 à 60m

### Contenu de la formation

- NIVEAU 1
  - 1 Gréer et dégréer son bloc. 2 S' équiper avec son matériel individuel, se déséquiper. 3 Se mettre à l'eau (margelle, quai, bateau...) et en sortir. 4 Se maintenir en surface (en palmant, avec une bouée...). 5 Se déplacer avec et sans bloc. 6 Se déplacer en palanquée en surface. 7 Respirer au moyen d'un tuba, d'un détendeur
  - 8 S'immerger et rejoindre le fond (espace proche). 9 Maîtriser son équilibre (poumon ballast avec ou sans utilisation du gilet). 10 Contrôler son stock d'air. 11 Connaître et utiliser le code de communication. 12 Recevoir efficacement l'aide du moniteur. 13 S'intégrer dans une palanquée de débutants avec moniteur. 14 Respecter la procédure de remontée fixée par le moniteur. 15 Maîtriser les éléments de sécurité (contrôle de l'expiration à la remontée, vidage du masque).
  - 16 Connaître des éléments de théorie (déroulement d'une plongée, principaux risques, Notions de base sur le milieu et le matériel). 17 Purger sa bouée en toutes situations 18 Maintenir un niveau d'immersion à l'aide de sa bouée. 19 Participer à sa propre assistance. 20 Connaître son cadre réglementaire de pratique.
- NIVEAU 2 : MODULES 1 à 6
  - Modules 1 à 4 : Perfectionnement des techniques Objectifs : • Perfectionnement des techniques de base. • Augmentation de son autonomie de déplacement. • Adaptation aux conditions de plongée rencontrées. Modalités : • Validation en milieu naturel. Une partie de la formation dans l'espace 0 à 20 peut être effectuée en fosses et bassins. • Environ 2 à 10 séances pratiques, selon l'expérience de plongée exploration depuis le niveau 1. Capacités : 4/1 Adapter son équipement, sa mise à l'eau, aux différentes conditions de plongée. 4/2 Sur 500 m, se déplacer en respirant au tuba. 4/3 Se déplacer avec son scaphandre sur 250 m (capelé ou non). 4/4 Maîtriser différentes techniques d'immersion. 4/5 Réaliser une immersion en apnée, sur un fond compris entre 4 et 6 m et y réaliser une tâche. 4/6 Descendre en pleine eau, avec scaphandre, sur un fond de 15 à 20 m. 4/7 Effectuer plusieurs cycles respiratoires, masque oté, dans l'espace médian, avec un handicap (stabilisation, déplacement...). 4/8 Maîtriser l'utilisation individuelle de la bouée. 4/9 Maîtriser son équilibre en situation de handicap (décapelage/ recapelage, déplacement décapelé...).
  - Module 5 : Évolution en autonomie dans l'espace 0 à 20 Objectifs : • Gestion d'une plongée dans l'espace médian avec d'autres plongeurs de niveau 2 sous la responsabilité d'un directeur de plongée qui fixe les caractéristiques de l'immersion. • Assurance de sa propre sécurité en immersion et de l'assistance de ses équipiers en difficulté. • Accès à l'évolution dans la zone lointaine, en formation avec un moniteur. Modalités : • Validation en milieu naturel, dans l'espace 0 à 20. • Environ 6 à 12 séances pratiques, selon l'expérience de plongée exploration depuis le niveau 1, plus des séances théoriques. Capacités : 5/1 Se repérer en immersion

et suivre le trajet défini par le directeur de plongée. 5/2 Evoluer en palanquée avec des équipiers de même niveau sans guide. 5/3 Respecter les caractéristiques de l'immersion définies par le directeur de plongée. 5/4 Choisir et appliquer la procédure de remontée. 5/5 Remonter jusqu'au palier et s'y signaler à l'aide d'une bouée de palier. 5/6 Identifier les difficultés d'un de ses équipiers, l'assister jusqu'à ce qu'il soit mis en sécurité. 5/7 Connaître des éléments de théorie : - l'environnement aquatique. - l'équipement individuel du plongeur. - les risques en plongée et leur prévention. - les procédures de remontée. - le cadre réglementaire de pratique du niveau 2.

- Module 6 : Évolution en palanquée dans l'espace 20 à 40 Objectifs : • Accoutumance à la profondeur (espace lointain). • Déplacement en palanquée guidée dans l'espace lointain. Modalités : • Validation en milieu naturel, dans l'espace lointain. • Environ 2 à 6 séances pratiques, plus des séances théoriques. Capacités : 6/1 Adapter sa technique à l'espace lointain. 6/2 Adapter sa communication à l'espace lointain. 6/3 Adapter son équipement à l'espace lointain. 6/4 Analyser ses propres difficultés dans l'espace lointain et réagir. 6/5 Effectuer un palier dans différentes situations. 6/6 Connaître des éléments de théorie: - risques et prévention en plongée profonde - procédures de remontée en plongée profonde - déroulement de la plongée profonde.
- NIVEAU 3 : MODULES 7 à 9
  - Module 7 : Prévention des risques et techniques d'intervention et de secours Objectifs : • Prévention des risques • Perfectionner les techniques de sauvetage acquises au niveau 2 et les adapter à tout type de situation. • Gestion du secourisme adapté à la plongée. Modalités : • Validation en milieu naturel. • Environ 5 à 12 séances pratiques, selon l'expérience (en plongée et en secourisme), plus des séances théoriques. Capacités : 7/1 Analyser et identifier toute difficulté rencontrée par une palanquée de plongeurs de même niveau. équipier. 7/2 Porter secours en toutes situations, en immersion, à un plongeur autonome en difficulté. 7/3 Sortir de l'eau un plongeur en difficulté. 7/4 Alerter les secours et organiser l'évacuation. 7/5 Assurer les premiers secours. 7/6 Connaître des éléments de théorie : - organisation des secours - secourisme en plongée - notions de traitement des accidents.
  - Module 8 : Bases d'organisation pratique d'une plongée Objectifs : • Organisation d'une plongée avec d'autres plongeurs de même niveau. • Bases de l'utilisation en plongée d'une petite embarcation. Modalités : • Validation en milieu naturel. • Environ 2 à 4 séances initiales et mise en pratique au cours de plongées, plus des séances théoriques. Capacités : 8/1 Choisir les équipements adaptés. 8/2 Choisir un site de plongée. 8/3 Se repérer en surface et en immersion sur un site de plongée. 8/4 Faire des choix de mouillage et les réaliser. 8/5 Prévoir et organiser le déroulement de la plongée. 8/6 Entretien du matériel utilisé. 8/7 Connaître des éléments de théorie : - dispositions réglementaires - dangers liés au milieu - informations météo - lecture d'une carte marine - repérage d'un site de plongée (en surface et au fond) - matériel utilisé - connaissance et respect du milieu vivant.
  - Module 9 : Évolution en autonomie Objectifs : • Évolution sans guide dans l'espace lointain et éventuellement au delà, avec d'autres plongeurs de même niveau. | Acquisition des compétences à réaliser ses choix d'organisation. Modalités : • Validation en milieu naturel. • Environ 5 à 8 séances pratiques. • Validation par mise en situation d'autonomie sous contrôle d'un moniteur (en immersion)

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Formateurs DEJEPS et BEES2 option perfectionnement sportif mention plongée subaquatique

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.