

# Cursus FFESSM de formation



# Cursus FFESSM de formation

- Généralités
- Cursus : Plongeurs – Encadrants - Enseignants
- Les contenus de formation
- Méthodologie générale
- Lecture du MFT

# Généralités

La formation d'un plongeur est subdivisée en  
**une succession d'étapes**



Ces étapes, sont matérialisées par **la délivrance** d'une certification, d'un brevet ou d'une qualification.

Eux-mêmes **composés d'une ou de plusieurs compétences** au sein desquelles figurent des **capacités**

Elles attestent **de l'acquisition** d'un certain nombre de gestes techniques, de connaissances, de comportements et/ou d'aptitudes

# Généralités

## Qualifications et Brevets de Plongeurs

PE12(pack découverte) - PE40 - PE60

PA12 - PA20 - PA40

PN1(PE20) - PN2(PE40 / PA20) - PN3 (PA60)

Jeunes plongeurs: Plongeurs Or, Argent, Bronze

## Brevets d'encadrants

GP/N4 – DP/N5

## Brevets d'enseignants

E1 - E2 - E3 - E4

# Formation du Plongeur

**Accès aux brevets plongeurs:  
Licence et certificat médical**



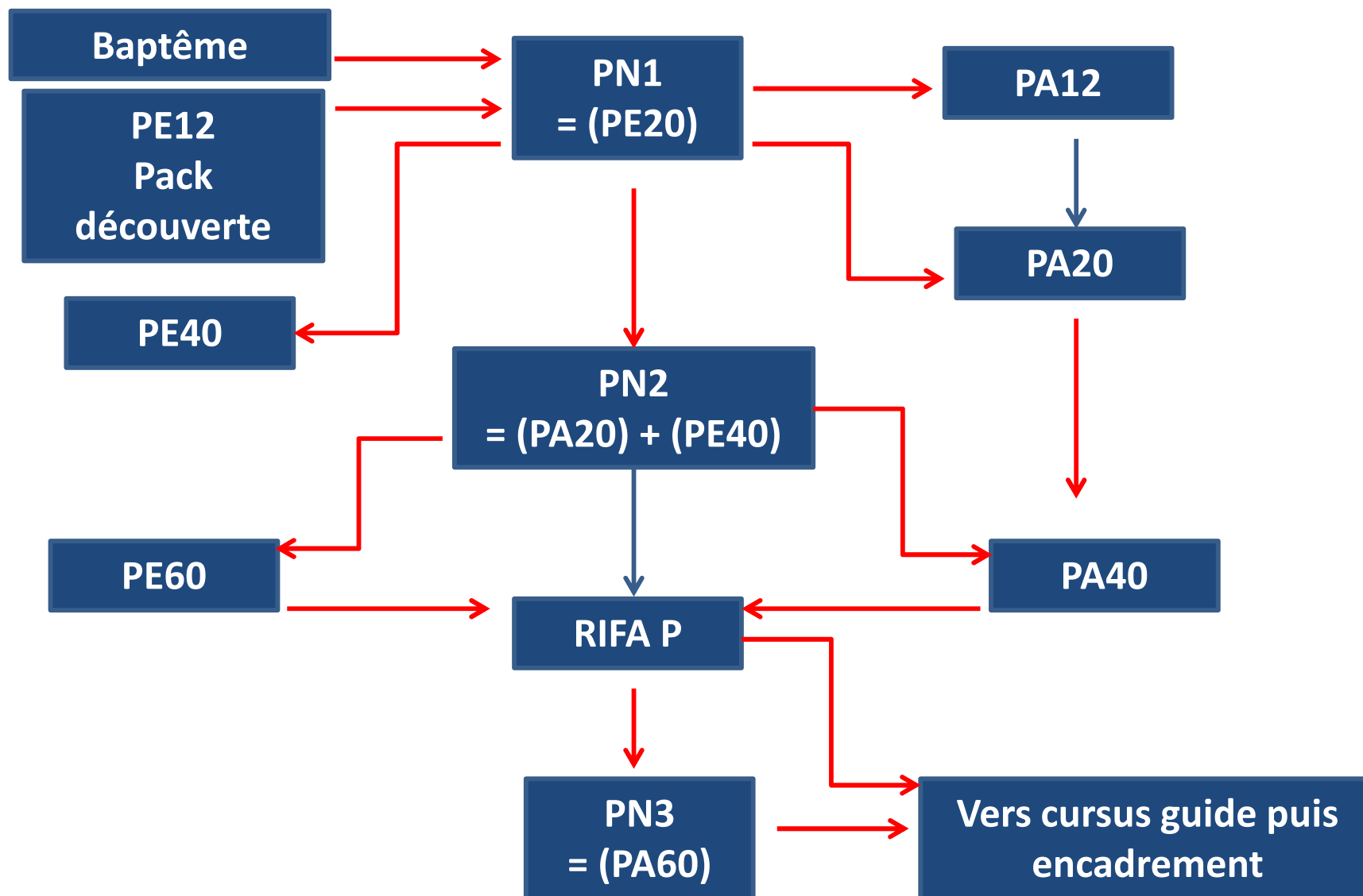
## **Qualifications et Brevets de Plongeurs**

PE40 - PE60

PA12 - PA20 - PA40

PN1(PE20) - PN2(PE40 – PA20) - PN3 (PA60)

# Formation Plongeur adulte



# Formation Encadrant

**Accès brevets d'encadrant:**  
PN3 (PA60)



**Brevets d'encadrants:**  
GP/N4 – DP/N5

**Guide de Palanquée / N4**



**Directeur de Plongée / N5**



**Vers cursus  
enseignement**

# Formation Enseignant

**Accès Brevets d'enseignant:**  
PN2 - GP/N4 – DP/N5

**Brevets d'enseignants:**  
E1 - E2 - E3 - E4

PN2

E1/initiateur club

GP/N4  
DP/N5

E2/initiateur club + GP

E3/MF1

Titre I.R

TSI

E4/MF2

Titre I.N





# Contenu de formation

## Présentation des supports de contenus de formation

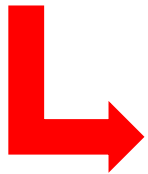
Les contenus de formations sont regroupés dans :

**Le MFT** (Manuel de Formation Technique)

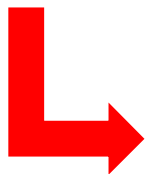
<https://plongee.ffessm.fr/mft>

# Contenu de formation - Plan

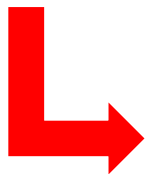
**Les contenus fédéraux de formation sont orientés sur 3 axes pour:**



**Faciliter l'actualisation des contenus**

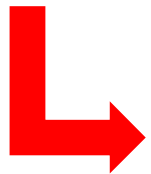


**Mettre en place un guide pédagogique**

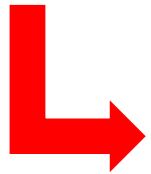


**Être un support de réflexion entre élève et enseignant**

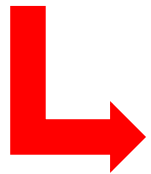
## Faciliter l'actualisation des contenus :



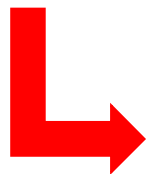
**Prise en compte de nouvelles pratiques**



**Adaptation des pratiques liées à l'évolution du matériel (Ordinateurs, Vêtement étanches, etc.)**



**Meilleure progressivité dans les certifications**



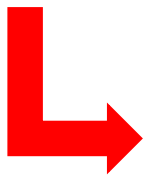
**Adaptabilité à la réglementation**

## Mettre en place un guide pédagogique :

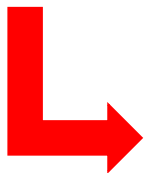
- ↳ **Incitation à la liberté pédagogique de l'enseignement**
- ↳ **Catalogue de compétences analogues pour les brevets de niveaux 1, 2 et 3 et l'ensemble des qualifications**
- ↳ **Précisions apportées les comportements attendus**

# Contenu de formation - Utilités

**Être un support de réflexion entre élève et enseignant :**



**« Règles du jeu » explicitées et quasiment définies par les modalités d'évaluation**



**Lecture commune pour l'élève et l'enseignant**

## Méthodologie générale et présentation d'une compétence



C'est avant tout procéder à la **démultiplication** de l'objectif principal (validation de la certification) en un certain nombre de compétences

# Méthodologie générale

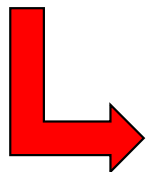


**Ces compétences sont nécessaires à l'exercice des prérogatives de la qualification considérée**

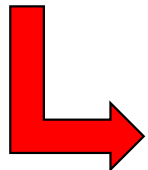


**Ces prérogatives sont en adéquation avec la question :**  
**« de quoi (gestes techniques, connaissances, comportement) le plongeur a-t-il besoin pour justement exercer ses prérogatives définies dans le code du sport » ?**

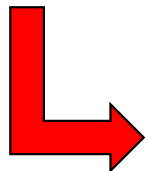
**La présentation est déclinée sous la forme de pavés par thème :**



**Profil de l'élève**



**Accessibilité et le déroulement de la formation**



**Contenu de la formation et les Compétences**



# Méthodologie générale du MFT

**FFESSM**  
TECHNIQUE

NIVEAU 1  
Plongeur autonome à 20 m (PA20) | Plongeur encadré à 40 m (PE40)

## ÊTRE ATTENTIF AU MATERIEL DE SES ÉQUIPIERS

**Compétence attendue** : Le plongeur est capable d'adapter son matériel en fonction de la plongée, il connaît le matériel de ses équipiers et leur mise en œuvre.

1 — Technique	
Mise en œuvre de son propre matériel.	Adaptation du lestage à son équipement. Contrôle du bon fonctionnement de son matériel et information à ses équipiers.
Connaissance du matériel des équipiers.	Connaissance du moyen de décompression utilisé par ses équipiers. Connaissance du fonctionnement de leur gilet, de la localisation de leur détendeur de secours et de leur moyen de contrôle de la pression d'air.

## 2 — Comportement

Le plongeur est autonome dans le choix du matériel, il a le réflexe de présenter son matériel à ses équipiers et de se renseigner sur le matériel des autres membres de la patrouille.  
Le principe de la co-gestion de la patrouille doit rester à l'esprit du plongeur dans sa manière de gérer et d'utiliser le matériel.

## 3 — Théorie

Réglementation sur le matériel obligatoire en plongée autonome.  
Notions simples de physique pour expliquer et comprendre les principes de fonctionnement des détendeurs (pression, forces, équilibre des forces, débit continu, ...).

**Modalités d'évaluation** :  
Le plongeur est capable de présenter à ses équipiers son matériel et en connaît les principes de fonctionnement. Il est capable de comprendre le fonctionnement du matériel de ses équipiers. Il est capable de restituer oralement les principes de fonctionnement d'un détendeur (détente et asservissement).

PA20

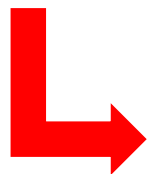
VERSION MAI 2019      COURSUS PLONGEUR NIVEAU 1      IMMERSION & ÉMOTION

**Pour chaque niveau ou qualification :**

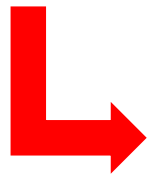
- Identification de chaque compétence attendue
- Contenu et sens de chaque compétence en relation avec les prérogatives

# Méthodologie générale du MFT

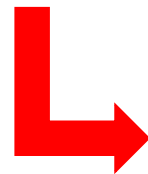
Les compétences se présentent sous la forme suivante :



**Technique**



**Comportement**



**Théorie**



**Modalité d'évaluation**



**FFESSM**  
TECHNIQUE

NIVEAU 2  
Plongeur autonome à 20 m (PA20) | Plongeur encadré à 40 m (PE40)

— ÊTRE ATTENTIF AU MATERIEL DE SES ÉQUIPIERS

Compétence attendue : Le plongeur est capable d'adapter son matériel en fonction de la plongée, il connaît le matériel de ses équipiers et leur mise en œuvre.

1 — Technique	
Mise en œuvre de son propre matériel	Adaptation du matériel à son équipement. Contrôle du bon fonctionnement de son matériel et information à ses équipiers.
Connaissance du matériel des équipiers	Connaissance du moyen de décompression utilisé par ses équipiers. Connaissance du fonctionnement de leur gilet, de la localisation de leur détendeur de secours, et de leur moyen de contrôle de la pression d'air.

2 — Comportement

Le plongeur est autonome dans le choix du matériel, il a le réflexe de présenter son matériel à ses équipiers et de se renseigner sur le matériel des autres membres de la patrouille. Le principe de la co-gestion de la patrouille doit rester à l'égard du plongeur dans sa manière de gérer et d'utiliser le matériel.

3 — Théorie

Réglementation sur le matériel obligatoire en plongée autonome. Notions simples de physique pour expliquer et comprendre les principes de fonctionnement des détendeurs (pression, forces, équilibre des forces, débits continus...).

Modalités d'évaluation :

Le plongeur est capable de présenter à ses équipiers son matériel et en connaît les principes de fonctionnement. Il est capable de comprendre le fonctionnement du matériel de ses équipiers. Il est capable de restituer oralement les principes de fonctionnement d'un détendeur (détente et asservissement).

PA20

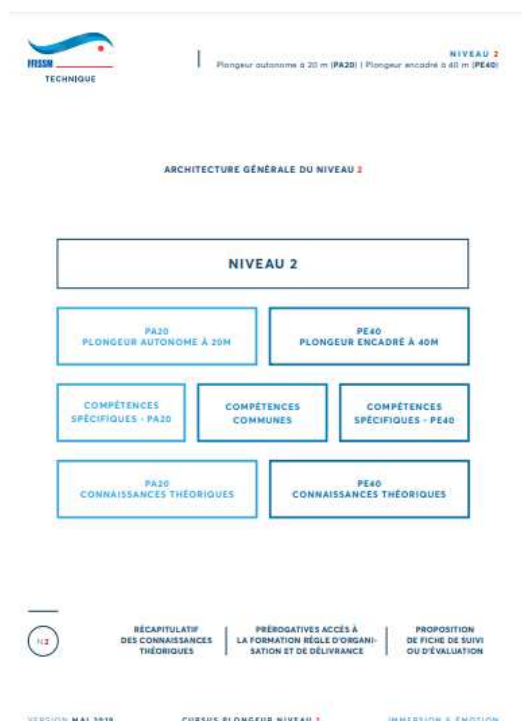
VERSION MAI 2019

COURSUS PLONGEUR NIVEAU 2

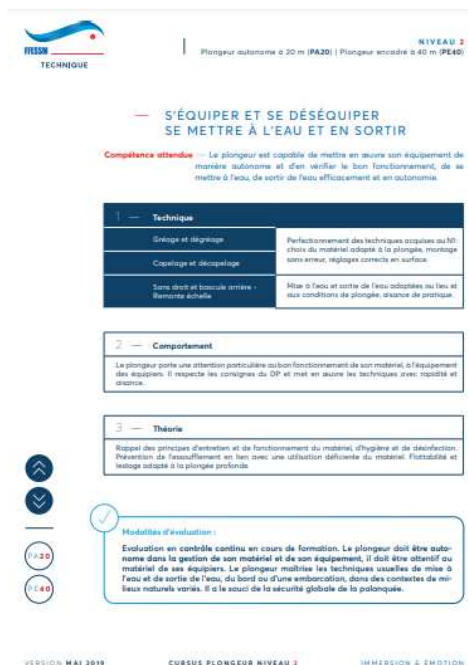
IMMERSION & ÉMOTION

# Lecture du MFT

Lecture des compétences **directe** (commune ou spécifique) ce qui permet une lecture globale par niveau :



Ensemble des compétences



Compétences communes



Compétences Spécifiques

# Lecture du MFT



**NIVEAU 1**

Plongeur encadré à 20 m (PE20)

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - SE PROPULSER

**Compétence attendue** — Le plongeur assure ses déplacements de manière autonome en surface comme en immersion.

1 — Technique	
Palmage ventral en surface	<p>Maîtrise des différentes techniques de palmage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• palmage de surface (sustentation, ventral, dorsal et costal),</li> <li>• palmage en immersion,</li> <li>• nage capelée</li> </ul> <p>La qualité de réalisation et l'efficacité du geste technique doivent être privilégiées, la performance n'est pas une priorité.</p>
Palmage dorsal	
Palmage de sustentation	
Palmage en immersion	
Nage en capelé	

# Lecture du MFT

## 2 — Comportement

Le plongeur maîtrise la gestion de son effort, il a le souci de l'unité de la palanquée (entraide et cohésion). Il se maintient à proximité du GP en respectant la profondeur et les consignes données.

## 3 — Théorie

La notion d'appui de la surface de la palme et le principe du bras de levier doivent venir en soutien dans les explications du geste technique. Présentation des différents types de palmes. Prévention de l'essoufflement, gestion de la consommation.

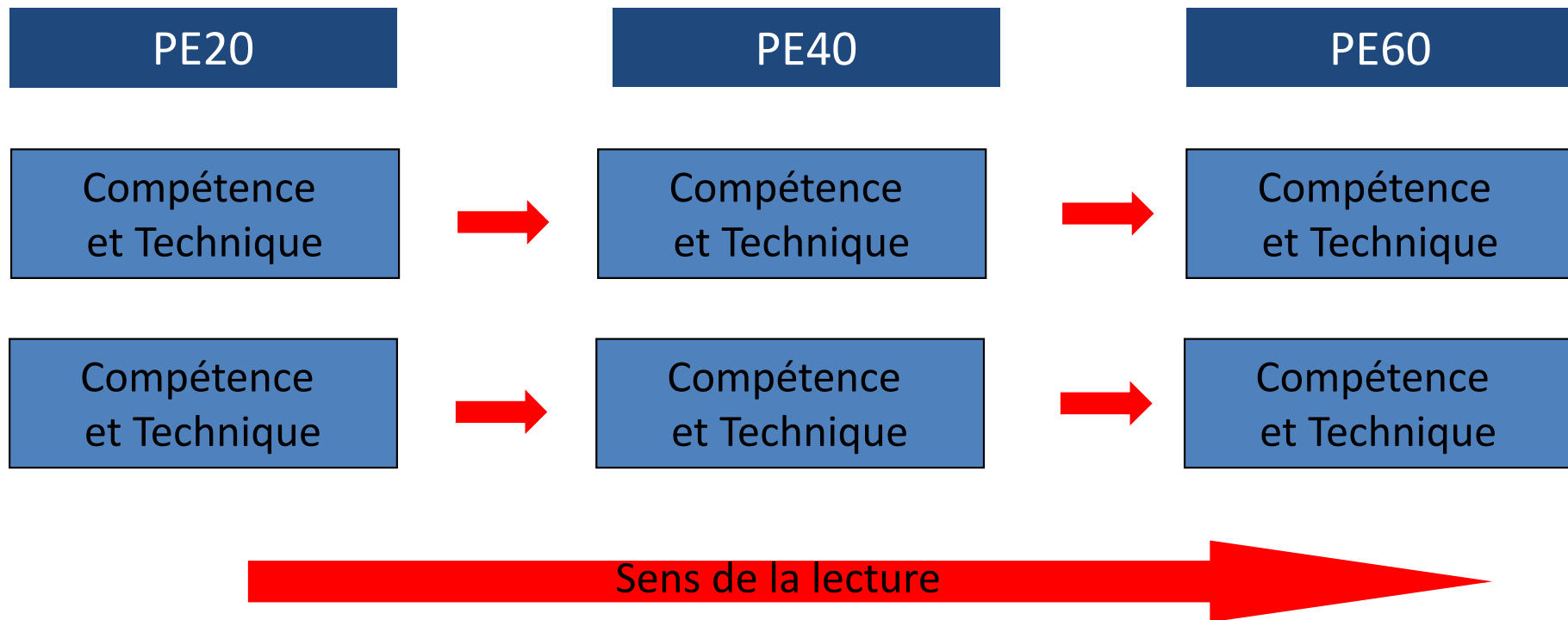


### Modalités d'évaluation :

Les deux types de nage de surface doivent être évalués sur des distances de l'ordre de 100 m pour le PMT et 50 m pour le capelé (simulation de retour au bateau). La qualité et l'efficacité du geste technique demeurent les principaux critères d'évaluation. Il n'y a pas d'épreuve chronométrée au N1, la capacité à effectuer un parcours en surface dans de bonnes conditions physiques (absence d'essoufflement) doit être le seul critère de performance.

# Lecture du MFT

Soit une lecture **transversale**, pour les certifications de même nature (plongeurs encadrés, plongeurs autonomes), ce qui va permettre une certaine homogénéité des compétences d'une certification à l'autre, ex :





# Lecture du MFT



**NIVEAU 1**  
Plongeur encadré à 20 m (PE20)

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - S'ÉQUILIBRER

**Compétence attendue** — Le plongeur gère sa stabilité grâce au poumon ballast et au gilet de stabilisation de manière autonome.

1 — Technique	
Gestion du gilet de stabilisation	Maîtrise de la technique du poumon ballast et utilisation du gilet pour s'équilibrer : utilisation de l'inflateur et des différentes purges. Maîtrise de la combinaison des deux techniques.
Poumon ballast	

# Lecture du MFT



NIVEAU 2

Plongeur autonome à 20 m (PA20) | Plongeur encadré à 40 m (PE40)

## — SE VENTILER - S'ÉQUILIBRER

**Compétence attendue** — Le plongeur gère et adapte sa ventilation en fonction de la profondeur. Il maîtrise sa stabilisation dans toutes les situations, de manière autonome.

1 — Technique	
Ventilation en surface et en immersion	Maîtrise de toutes les techniques, quelle que soit la profondeur : passage embout tuba, lâcher-reprise d'embout, expiration à la remontée. Adaptation de la ventilation et de la gestion de l'effort en profondeur.
Vidage du masque	Maintien d'une ventilation normale et de la stabilité pendant le VDM. Perfectionnement de la technique jusqu'à une profondeur de 20 m.
Stabilisation	
Descente et remontée	Evolution équilibrée à la descente, au fond, en profondeur, à la remontée, au palier par l'utilisation combinée du gilet et du poumon ballast.



# Lecture du MFT



**NIVEAU 3** | Plongeur autonome à 40 m (**PA40**)  
Plongeur encadré à 60 m (**PE60**) | Plongeur autonome à 60 m (**PA60**)

## — S'ADAPTER À LA PROFONDEUR

**Compétence attendue** — Le plongeur est capable d'évoluer en sécurité et d'adapter son comportement en fonction de la profondeur.

1 — Technique	
Stabilisation	Adaptation de la maîtrise de la stabilisation par la prise en compte de l'augmentation de la profondeur et de ses incidences. Utilisation combinée du gilet et du poumon ballast : évolution équilibrée à la descente, au fond, en profondeur, à la remontée, au palier.
Mise en œuvre de l'ensemble des autres techniques	Entretien et perfectionnement des compétences acquises au PE40 : réalisation des techniques de ventilation, de déplacement, de communication avec le GP et ses équipiers, d'intervention en relai auprès d'un équipier en difficulté.

# Merci de votre attention