

GUIDE DE PALANQUEE – NIVEAU 4



Présentation générale

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

ROLE du GP – NIVEAU 4

□ Guide de palanquée est une fonction dont les prérogatives sont importantes dans le domaine de la plongée subaquatique.



- Entière responsabilité civile et pénale l'impliquant dans ses choix depuis l'immersion jusqu'au retour au bateau.



- Mise en œuvre de nombreuses actions pour garantir la sécurité mais aussi la réussite de la plongée en exploration.



- Faire découvrir et transmettre sa passion du monde sous marin.



Conditions de candidature (examen)

- ☐ Etre titulaire de la licence FFESSM en cours de validité.
- ☐ Etre âgé de **17** ans au moins le jour du début de l'examen.
- ☐ Pour les mineurs, présenter une autorisation éclairée du responsable légal
- ☐ Etre titulaire au minimum du Niveau 3 de la FFESSM ou équivalent
- ☐ Etre titulaire du RIFA Plongée. (carte obligatoire)
- ☐ Présenter un certificat médical de non contre indication (spécifié passage du N4 GP) établi par un médecin généraliste, ou médecin fédéral, ou médecin du sport..
- ☐ Présenter les aptitudes correspondant aux compétences **A1, A2, A3 et A4** du référentiel Guide de Palanquée - Niveau 4 de la FFESSM, attestées par un MF1 ou BEES 1 minimum titulaire de la licence fédérale en cours de validité

Aptitudes obligatoires pour l'examen

Ces 4 **aptitudes** détaillées dans le référentiel, sont :

- **A1** : La conduite de palanquée
 - « Accueillir des plongeurs », « Organiser et sécuriser l'activité »,
« Guider une palanquée en exploration », « Respecter l'environnement ».
- **A2** : Interventions sur un plongeur en difficulté à 40m.
- **A3** : Démonstration Technique de Maîtrise de Remontée Gilet (DTMR)
- **A4** : Nages PMT et capelée réalisées dans des conditions non éliminatoires en milieu naturel.

La durée de validité de chacune de ces attestations est de 9 mois.

Compétences et Examen final

Le diplôme de « Guide de Palanquée – Niveau 4 » (GP-N4) de la FFESSM atteste de la maîtrise des compétences requises pour exercer la fonction de Guide de Palanquée en exploration définie par le Code du Sport.

Ces compétences sont orientées pour **garantir la sécurité d'une palanquée**

- Pour être reçu à l'examen, le candidat doit obtenir au minimum un total général de 320 points, sans note éliminatoire (inférieure à 5/20) dans chacun des **3 groupes d'épreuves**.
- Les épreuves doivent être toutes faites.
- La moyenne doit être obtenue dans les trois groupes d'épreuves .

Compétences et Examen final

GRUPE 1 : ÉPREUVES DE CONDITIONS PHYSIQUE



1| MANNEQUIN



2| NAGE PMT SUR 800M



3| PLONGÉE LIBRE
À 10M



Le candidat a la même paire de palmes et le même masque

GRUPE 2 : ÉPREUVES PRATIQUES



4| CONDUITE
DE PALANQUÉE



5| INTERVENTION
SUR UN PLONGEUR
EN DIFFICULTÉ À 40M



6| MATELOTAGE



7| DESCENTE,
STABILISATION
ET VDM À 40M



8| DTMR DE 25M



9| NAGE CAPELÉE
SUR 500M



Quand certaines conditions de température de l'eau sont réunies, le candidat peut choisir d'adopter, pour l'ensemble des 3 épreuves, l'équipement minimum suivant :
— soit un vêtement isothermique avec cagoule et un lestage annulant sa flottabilité, si la température de l'eau est inférieure à 18° C
— soit un maillot de bain si la température de l'eau est égale ou supérieure à 18° C

GRUPE 3 : ÉPREUVES THÉORIQUES

10| DÉCOMPRESSION

11| ANATOMIE —
PHYSIOLOGIE ET
PHYSIOPATHOLOGIE

12| ASPECTS
THÉORIQUES
DE L'ACTIVITÉ

13| CADRE
RÉGLEMENTAIRE

14| MATÉRIEL
DE PLONGÉE



le candidat doit être équipé du même vêtement isothermique et du même lestage

GROUPE 1 : Epreuves de condition physique

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1 - Mannequin : | Coefficient 2 |
| 2 - 800 m P.M.T : | Coefficient 2 |
| 3 - Apnée à 10 m : | Coefficient 1 |

Total des points attribués pour ce groupe : 100 points.

Moyenne exigée du groupe : 50 points.

GROUPE 1 : Le mannequin

Description

C'est une épreuve de condition physique qui teste les qualités d'apnée associées à la nage et à une simulation de sauvetage.

Elle consiste à réaliser, équipé de palmes, masque et tuba, en moins de 8 minutes le parcours défini par le jury (point de départ, passages obligés, point d'arrivée). L'atelier est matérialisé par le jury. Le mannequin est immergé à une profondeur comprise entre 4 et 6 m.

Déroulement

- Nager en surface en PMT sur une distance de 100 m.
- Effectuer un canard et descendre à une profondeur comprise entre 4 et 6 m et tenir une apnée de 20 secondes minimum en déplacement.
- Après une récupération de **10 secondes au maximum** en surface, redescendre à la même profondeur, récupérer le mannequin, le ramener en surface et effectuer le signal de détresse en direction du jury.
- Remorquer le mannequin, les voies respiratoires hors de l'eau, sur une distance de 100 m.
- Le candidat doit maintenir le mannequin les voies aériennes hors de l'eau en utilisant une prise et une tenue du mannequin applicable à une victime réelle en se déplaçant sur le dos.
- Le candidat ne dispose que d'une seule tentative pour réaliser l'épreuve dans sa totalité. Toutefois, si le candidat échoue dans la récupération du mannequin, il peut faire une seconde tentative, le chronomètre n'étant pas arrêté.

GROUPE 1 : Le mannequin

100m PMT

Canard

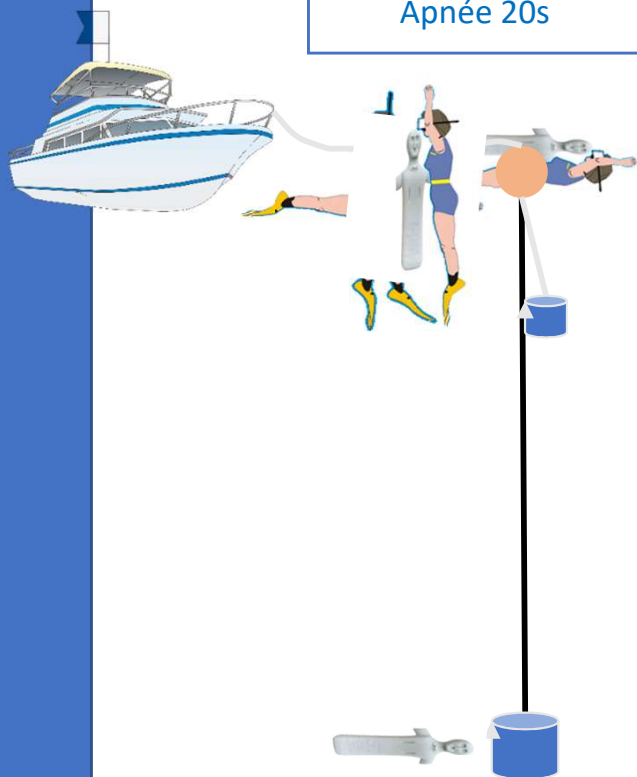
Apnée 20s

Récupération 10s

Récupération le
mannequin

Signe de détresse

100m mannequin

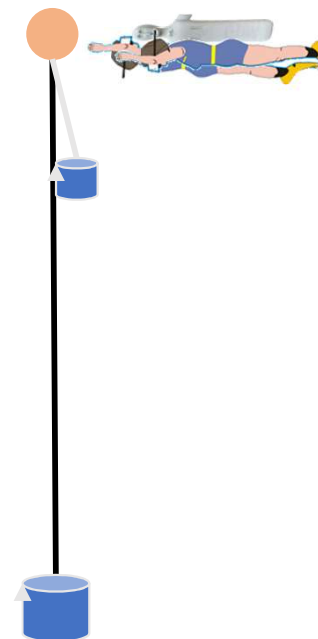


Evaluation:

- Temps d'épreuve
12 points
- Tenue et aisance avec
la mannequin
8 points

Eliminatoire :

- Non réalisation de
l'épreuve
- La non tenue des 20
secondes d'apnée
 - Temps > 8min
- Dépassement des 10s
de récupération
- Toute immersion
complète de la face
d'une durée de 5s



- Avoir le bon lestage
- Mannequin homologué FFSS
- Tenue du mannequin normalisée

GROUPE 1 : 800 m PMT

Description

Cette épreuve permet de mettre en évidence l'entraînement du candidat dans la filière aérobie, élément indispensable de la condition physique du futur Guide de Palanquée.

L'aptitude A4 préalable à la présentation de l'examen final se réfère à cette épreuve. Elle doit être attestée par un MF1, BEES1 ou DEJEPS minimum, titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

Déroulement

Les candidats partent ensemble et effectuent un parcours déterminé de 800 m.

Une notation est effectuée suivant le barème (voir MFT).

ÉVALUATION

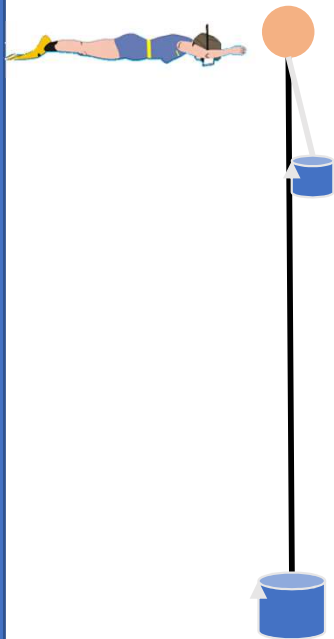
Barème Hommes
Temps en min.
inférieur ou égal à 10.20
de 10.21 à 10.50
de 10.51 à 11.30
de 11.31 à 12.10
de 12.11 à 12.50
de 12.51 à 13.20
de 13.21 à 13.50
de 13.51 à 14.20
de 14.21 à 14.40
de 14.41 à 15.00
de 15.01 à 15.30
de 15.31 à 16.10
de 16.11 à 16.50
de 16.51 à 17.20
de 17.21 à 17.50
de 17.51 à 18.10
de 18.11 à 18.30
de 18.31 à 19.00
de 19.01 à 19.30
de 19.31 à 20.00
supérieur à 20.00

Note
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
09
08
07
06
05
04
03
02
01
00

Barème Femmes
Temps en min.
inférieur ou égal à 11.20
de 11.21 à 11.50
de 11.51 à 12.30
de 12.31 à 13.10
de 13.11 à 13.50
de 13.51 à 14.20
de 14.21 à 14.50
de 14.51 à 15.20
de 15.21 à 15.40
de 15.41 à 16.00
de 16.01 à 16.30
de 16.31 à 17.10
de 17.11 à 17.50
de 17.51 à 18.20
de 18.21 à 18.50
de 18.51 à 19.10
de 19.11 à 19.30
de 19.31 à 20.00
de 20.01 à 20.30
de 20.31 à 21.00
supérieur à 21.00

Note (évaluation)	Homme	Femme
20	t < 10.20	t < 11.20
15	t < 13.20	t < 14.20
10	t < 15.30	t < 16.30
5	t < 18.10	t < 19.10
0	t > 20	t > 21

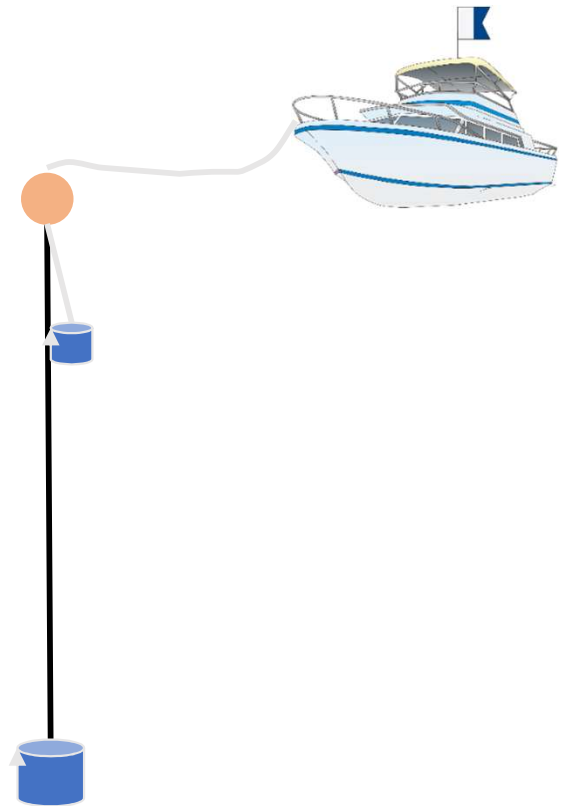
GROUPE 1 : 800 m PMT



- Evaluation:**
- Barème de temps (voir MFT)

Eliminatoire :

- Temps > 20 min



- Avoir le bon lestage

GROUPE 1 : Apnée 10m

Description et déroulement :

Cette épreuve a pour but de permettre au candidat de démontrer une capacité minimale à l'apnée.

Au signal du jury, le candidat :

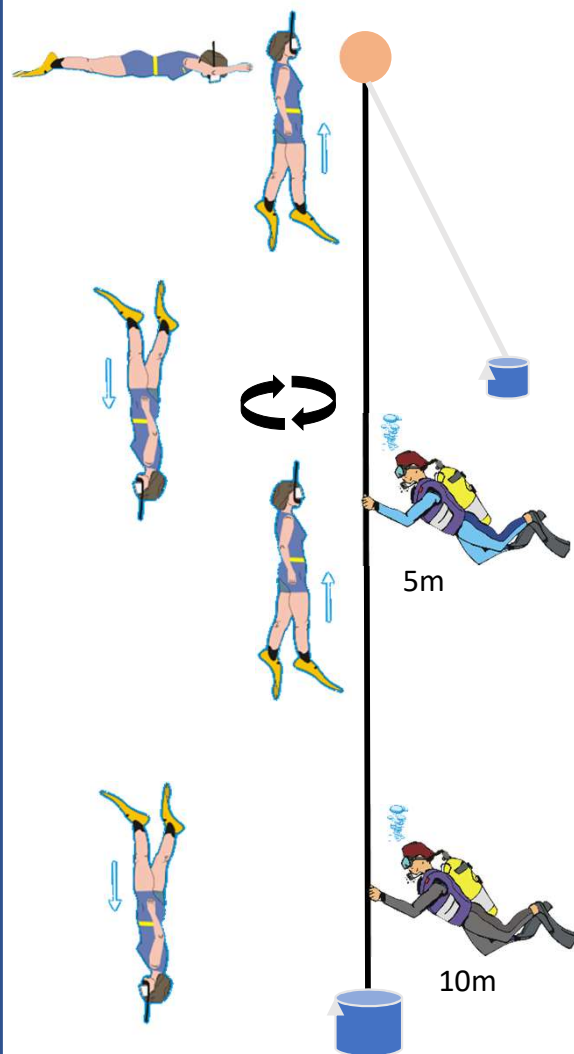
- effectue une technique d'immersion efficace, descend en apnée jusqu'au niveau de l'examineur **dont le masque est à 10 m**,
- se stabilise à son niveau, lui fait face, répond au signe OK,
- s'identifie et remonte en effectuant un tour d'horizon en stabilisation.

Le tuba ne doit pas être en bouche à la sortie de l'eau.

Dès qu'il fait surface, le candidat effectue le signe OK et reste pendant 30 secondes après la sortie de l'eau sous contrôle du jury pour vérifier son état de conscience.

Le candidat n'a droit qu'à un seul essai pour réaliser l'épreuve.

GROUPE 1 : Apnée 10m



Au signal

Technique
d'immersion

Descente à 10m

Se stabilise

Signe OK et
s'identifie

Surface signe
OK

30s sous
contrôle

Tour
d'horizon
stabilisé

Au signal
Remonte

Evaluation:

- Descente 10m : 10 points
- Aisance à 10m : 1 à 6 points
- Comportement surface : 1 à 4 points

Eliminatoire :

- Non atteinte des 10m
- Perte contrôle moteur ou syncope



- Avoir le bon lestage
- Retrait du tuba en immersion

GROUPE 2 : Epreuves pratiques

Les épreuves pratiques se décomposent en **2 sous groupes** :

Sous-groupe A : Conduite de palanquée et technique à 40m

4 - Guide de palanquée

a) Briefing – Débriefing

Coeff 2

b) Conduite de palanquée - Immersion

Coeff 3

5 - Intervention sur un plongeur en difficulté à 40 m.

Coeff 3

GROUPE 2 : Epreuves pratiques

Sous-groupe B : Maitrise et démonstration pratiques et techniques

6 – Matelotage (oral) :	Coeff 2
7 - Descente, stabilisation et VDM à 40 m	
a) Descente dans le bleu	Coeff 1
b) Stabilisation et VDM à 40 m	Coeff 1
8 - DTMR de 25 m	Coeff 2
9 - 500 m avec scaphandre	Fait/Non Fait

Moyenne de 10/20 minimum pour chaque sous-groupe

Total des points attribués pour ce groupe : 280 points.

Moyenne exigée du groupe 2 : 140 points.

GROUPE 2 – Guide de palanquée

Description

Le support est une plongée d'exploration où le jury joue le rôle des plongeurs encadrés dont le niveau s'étend du plongeur débutant au plongeur confirmé.

Le candidat tire un sujet indiquant :

- les consignes du DP,
- les paramètres de la plongée,
- le niveau des plongeurs (PE12, PE20 ou PE40)
- éventuellement d'autres informations (topologie, intérêts du site, etc.)

La liste des sujets est élaborée par le jury, et elle tient compte des contraintes environnementales (profondeur, relief, météo, etc.).

Le candidat dispose de **10 minutes** pour préparer son sujet et a la possibilité de demander des informations complémentaires dès lors qu'elles sont du ressort du DP.

GROUPE 2 – Guide de palanquée

Déroulement

L'épreuve se décompose en deux parties :

1. Une partie en surface (coefficient 2)
 - a. Briefing avant (15 points)
 - b. Débriefing après l'immersion (5 points).
2. Une partie en immersion (coefficient 3)

La durée de l'immersion est déterminée selon la profondeur et l'appréciation du jury entre 10 et 25 minutes.

Sans aucune simulation du jury nécessitant une assistance ou un sauvetage.

Evaluation

L'évaluation porte principalement sur les capacités d'adaptation du Guide de Palanquée au niveau réel des plongeurs et aux situations rencontrées.

Toute mise en danger est éliminatoire.

GROUPE 2 – Guide de palanquée

Epreuves en 3 temps :

1) Le briefing et mise à l'eau

- Prise en charge de la palanquée (niveau, expérience, attentes, difficultés potentielles, etc.)
- Explication sur l'organisation et le déroulement de la plongée
- Consignes de sécurité et prévention (chutes, chocs, etc.)
- Procédure de mise à l'eau (adaptée au bateau, efficace, sécuritaire)
- Regroupement de la palanquée avant immersion

GROUPE 2 – Guide de palanquée

2) Déroulement de la plongée

Immersion

- Choix de la technique (canard, phoque)
- Comportement du GP pendant la descente (prévention barotraumatismes, attention portée au plongeur, etc.)
- Regroupement au fond (cohésion de la palanquée, vérifications d'usage, etc.)

GROUPE 2 – Guide de palanquée

Evolution

- Respect des consignes du DP
- Attention portée au(x) plongeur(s)
- Réactivité face à un imprévu ou une anomalie constatée (profondeur dépassée, respiration anormale, comportement anormal, etc.), la réponse doit être rapide et adaptée.
- Capacité à donner de l'intérêt à la plongée (faune, flore, relief, etc.)
- Orientation conforme aux prévisions (retour au bateau, dérivante, etc.)
- Respect de l'environnement (comportement du GP et action éducative à l'égard de la palanquée.)

GROUPE 2 – Guide de palanquée

Fin de plongée

- Regroupement de la palanquée
- Organisation de la remontée et gestion des paramètres.
- Comportement lors de la remontée.
- Organisation et gestion du palier (regroupement, contrôles, profondeur, stabilité, etc.)
- Gestion de la sortie et retour au bateau (tour d'horizon, sécurité surface, etc.)

GROUPE 2 – Guide de palanquée

3) Débriefing

- Attention portée au(x) plongeur(s) (aide éventuelle au déséquipement, etc.)
- Pertinence des commentaires (faune et flore observées, curiosités, épave, grotte, relief, etc.)
- Observation faites au(x) plongeur(s) (comportement dans l'eau, conseils, etc.)
- Consignes de sécurité (surveillance et alerte)

GROUPE 2 – Descente dans le bleu, Stabilisation et VDM

Description

C'est une démonstration technique sans rapport direct avec une situation réelle.

Il s'agit pour le candidat de démontrer sa capacité :

- à maîtriser la technique permettant de descendre de 3 m à 40 m en position verticale tête vers le bas sans vriller et à se stabiliser sans délai à son issue,
- à rester stabilisé durant toute la phase au cours de laquelle il enlève, remet et vide son masque.

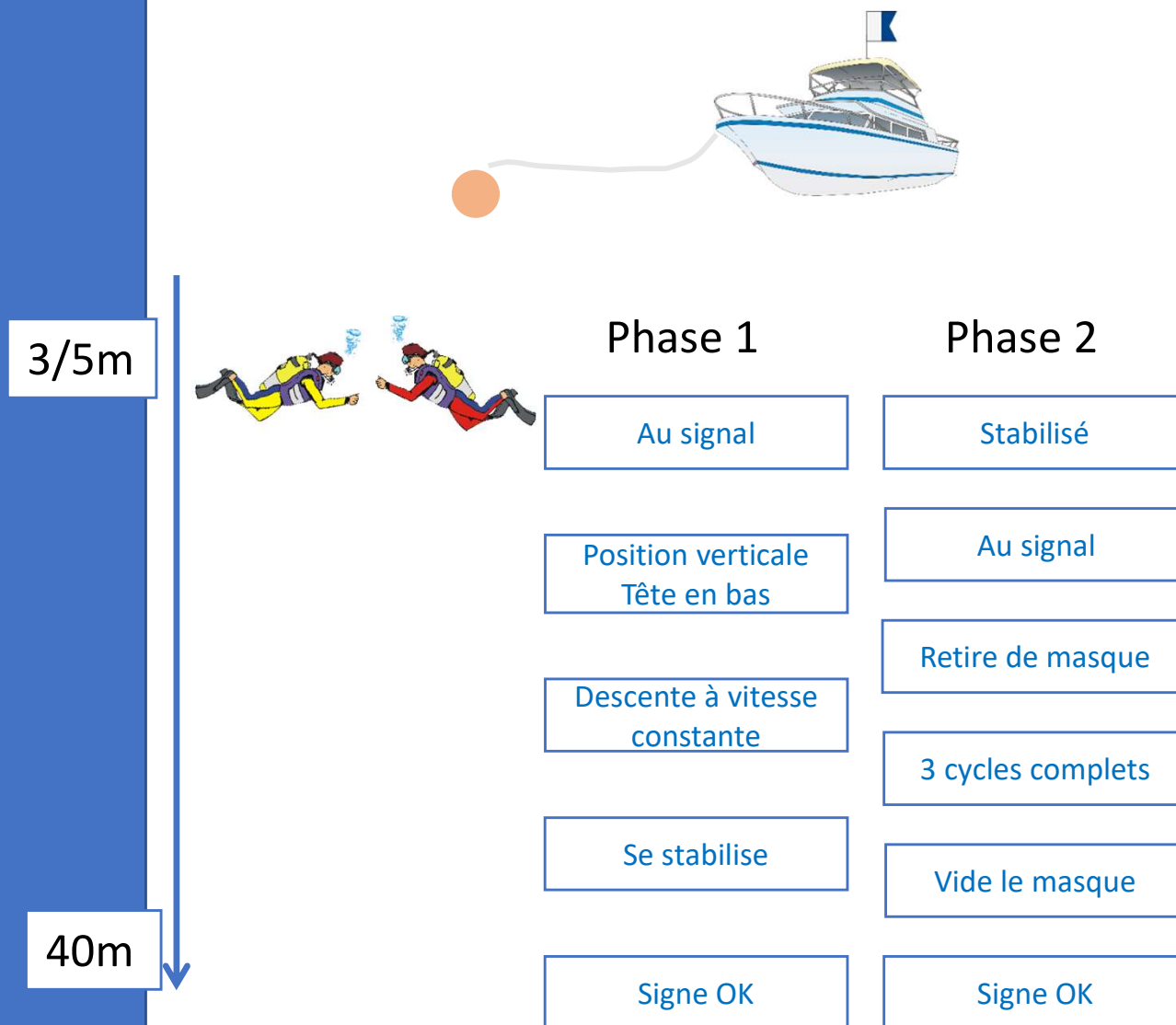
Elle permet, par la réalisation d'un geste technique imposé, d'évaluer la maîtrise de sa ventilation, de son équilibre, de sa propulsion et de la gestion de son stress dans cette situation particulière.

Déroulement

Cette épreuve se déroule à l'occasion de la descente à 40 m de l'épreuve N° 5 et se décompose en deux phases :

- Une phase de descente (coefficient 1).
- Une phase de stabilisation et de vidage de masque (coefficient 1).

GROUPE 2 – Descente dans le bleu, Stabilisation et VDM



Evaluation:

Phase de descente

- Maitrise de la position et de l'équilibre
- Maitrise de la vitesse (20 à 30m/min)
- Retournement à partir de 35m

Phase de stabilisation et VDM

- Temps de stabilisation
- Maintien de la profondeur
- Stabilisation à l'aide du SGS et ventilation
- Rapidité retrait du masque
- Régularité et respect des 3 cycles
- Vidage de masque en 1 fois

Eliminatoire :

- Variation autour de la profondeur plancher $\pm 2m$

GROUPE 2 – IPD 40m

Description

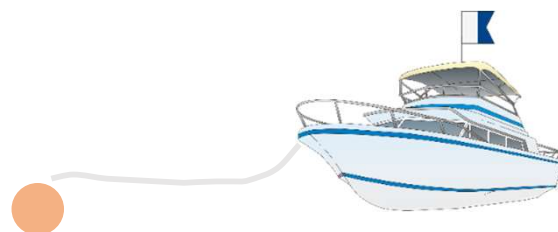
Il s'agit d'une épreuve, dissociée de l'épreuve N°4 dans l'eau, durant laquelle le candidat doit démontrer ses capacités à prendre en compte une situation nécessitant une intervention et la remontée en surface d'un plongeur en difficulté.

Déroulement

Cette épreuve est réalisée à l'issue de l'épreuve N°7 (Descente, stabilisation et vidage de masque à 40 m) et dans les conditions de profondeur et de stabilisation décrites dans cette épreuve.

- Le candidat intervient sur un plongeur (l'examineur) conscient et stabilisé à 40 m sur un fond plus important.
- Sur un signe de l'examineur, le candidat doit le remonter dans une zone de profondeur comprise entre 5 à 3 m en privilégiant l'utilisation du gilet.
- Il doit assurer la sécurité de la remontée et notamment la maîtrise de la vitesse en toute circonstance jusqu'à l'arrivée en zone de palier.
- Tout au long de l'intervention, le candidat surveille l'assisté et doit conserver une attitude sécurisante.
- Il doit pouvoir s'adapter à une situation évolutive (perte de conscience, lâcher du détendeur ou panne d'air).
- L'arrêt entre 5 et 3 m est marqué et un tour d'horizon permet de sécuriser l'arrivée en surface.

GROUPE 2 – IPD 40m



3/5m



40m



Arrêt et tour
d'horizon

Situation évolutive

Remontée en
sécurité et maîtrise
de la vitesse

Au signe

Stabilisé

Evaluation:

- Qualité et efficacité de la prise en charge
- Contrôle de la vitesse de remontée
 - Profil de la remontée
- Arrêt au palier (3/5m) et tour d'horizon
- Vitesse maîtrisée à **35m**
- Utilisation du gilet doit être privilégiée
- Utilisation des palmes ou regonflage sont pénalisant

Eliminatoire :

- Tout comportement impactant la sécurité
- Manque de réactivité au fond
- Redescente de +2m à tout moment
- Percer la surface sans marquer l'arrêt au palier

GROUPE 2 : Matelotage

Description

C'est une épreuve pratique qui doit permettre d'évaluer les qualités d'un futur Guide de Palanquée en tant qu'équipier du Directeur de Plongée attentif à la sécurité et l'environnement maritime.

Thématique

- Participer aux manœuvres et à la mise en place du matériel de sécurité.
- Participer au choix du site de plongée.
- Connaissance des règles élémentaires de sécurité et de navigation en mer.

GROUPE 2 – DTMR 25m

Description

La DTMR est la démonstration technique d'un savoir-faire : maîtriser l'utilisation des gilets et la gestion ventilatoire pour assurer une vitesse de remontée parfaitement contrôlée.

Contrairement à l'épreuve N° 5, celle-ci est une démonstration et n'a pas pour objectif de refléter la réalité d'une situation d'assistance à un plongeur en difficulté. L'évaluation est donc axée sur des critères techniques.

Le support de cette épreuve est une remontée en binôme solidaire qui commence sur signe « remonte ».

La descente ne donne pas lieu à une évaluation.

L'aptitude A3 préalable à la présentation de l'examen se réfère à cette épreuve.

Déroulement

L'épreuve se décompose en deux phases :

- La maîtrise de la remontée est évaluée sur 20 points.
- La non maîtrise du déploiement du parachute et du retour en surface peut entraîner une perte de points.

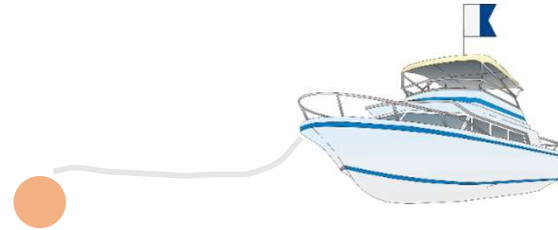
GROUPE 2 – DTMR 25m

Déroulement Phase 1

Départ stabilisé à une profondeur de 25 m en pleine eau.

- Sur le signe « remonte » de l'évaluateur, le candidat saisit celui-ci et engage la remontée.
- Seul le candidat intervient sur les gilets pour gérer la remontée. L'évaluateur conserve une attitude neutre jusqu'à la fin de l'exercice.
- Le profil de référence est linéaire.
- La vitesse de référence est de 10 à 12 m/min.
- L'information « vitesse de remontée » peut être prise à l'aide de tout moyen (instruments, bulles, etc.)
- A l'approche de la surface, le candidat réalise un arrêt franc entre 5 et 3 mètres puis effectue un tour d'horizon en maintenant son niveau d'immersion.
- Une fois stabilisé, le binôme se désolidarise.

GROUPE 2 – DTMR 25m



Phase 1

Maintient de la profondeur

Arrêt à 3/5m et tour d'horizon

Remontée en sécurité et maîtrise de la vitesse

Au signe : Remonte

Stabilisé

0m

6m

25m



Evaluation:

Phase de la remontée

- Capacité de maintenir une profondeur
- Capacité à entamer la remontée sans délais
- Maîtrise de la vitesse
- Maîtrise des moyens de remontée
- Maîtrise de la réalisation d'un tour d'horizon
- Maintien de la profondeur

Eliminatoire :

- A tout moment remonter ou descente de +2m
- Regonfler son SGS +2 fois
 - Remonter -2m
 - Tout comportement impactant la sécurité

GROUPE 2 – DTMR 25m

Déroulement Phase 2

- Tout en maintenant le niveau d'immersion à la profondeur d'arrêt , le candidat sort son parachute et le gonfle à l'aide de son détendeur de secours.
- Le candidat assure la gestion de la décompression de la palanquée et le retour en surface, moment où l'épreuve prend fin.
- Si aucun palier n'est nécessaire, un minimum d'une minute à 3 mètres doit être réalisé pour permettre au jury d'évaluer la stabilisation du candidat.

GROUPE 2 – DTMR 25m

Evaluation:

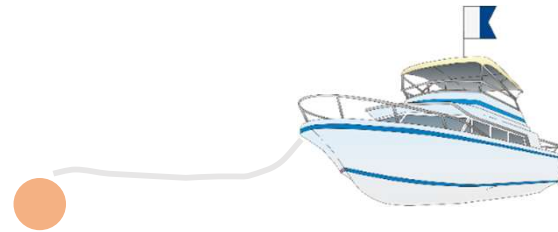
Phase stabilisation et parachute (perte de points en cas de non maitrise)

Maintient de la profondeur durant le lâcher de parachute

- Maintien de la profondeur palier
- Durée de mise en place du parachute
- Quantité d'air insufflée dans la parachute
- Gestion de la palanquée (décompression)
- Retour surface en sécurité

Eliminatoire :

- A tout moment remonter ou descente de +2m
- Regonfler son SGS +2 fois
 - Remonter -1m
- Tout comportement impactant la sécurité



Phase 2

Sortie du parachute

Gestion de
décompression
(Mini 1min à 3m)

Retour Surface

0m

6m



GROUPE 2 : Nage avec scaphandre sur 500m

Description

L'épreuve est individuelle et consiste à réaliser un parcours déterminé de 500 m en moins de 16 minutes.

Déroulement

Les candidats portent un scaphandre, respirent sur leur tuba, se déplacent en nage ventrale, partent ensemble et effectuent un parcours déterminé de 500 m.

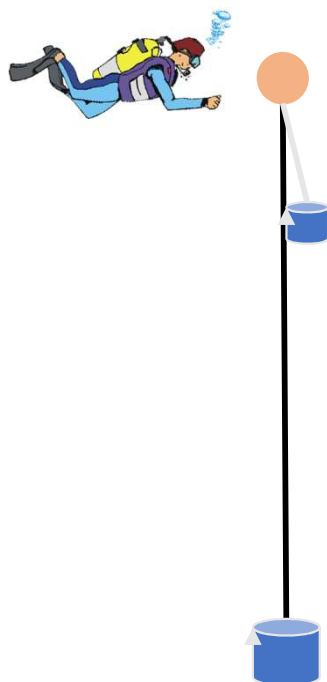
Le candidat ne doit pas se servir du scaphandre qu'il porte, ni s'aider de ses bras.

L'épreuve doit être effectuée scaphandre sur le dos, bouteille ouverte et détendeur en main.

Évaluation

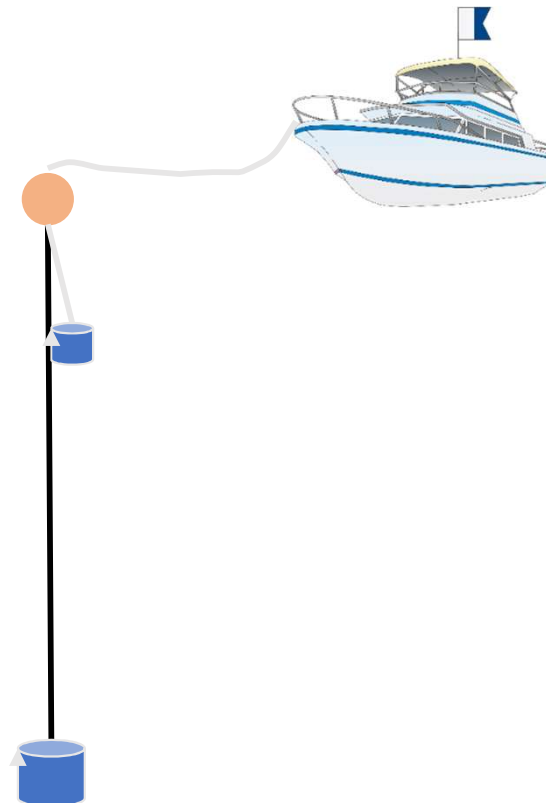
Fait / Non Fait.

GROUPE 2 : Nage avec scaphandre sur 500m



Evaluation:

- Fait / Non Fait
- Temps < 16 min



- Epreuve individuelle
- Respiration tuba
- Nage ventrale équipée

GROUPE 3 - Théorie et connaissances générales

Epreuves écrites :

10 - Décompression	Coeff 3
11 - Anatomie, physiologie et physiopathologie du plongeur	Coeff 4
12 - Aspects théoriques de l'activité	Coeff 2
13 - Cadre réglementaire de l'activité	Coeff 2

Epreuve orale

11 - Matériel de plongée	Coeff 2
--------------------------	---------

Total des points attribués : 260 points.

Moyenne exigée du groupe : 130 points.

VALIDATION PARTIELLE (pratique)

A condition que le candidat ait participé sans abandon à l'ensemble de l'examen, et quelle que soit la structure organisatrice :

- La partie pratique est acquise si le candidat a obtenu la moyenne dans chacun des groupes.
- G1 (condition physique) et G2 (plongée scaphandre), sans note éliminatoire, épreuves toutes faites et un minimum de **90 points en théorie**, avec ou sans note éliminatoire dans le groupe théorique.

VALIDATION PARTIELLE (Théorie)

- La partie théorique est acquise si le candidat a obtenu la moyenne dans ce groupe sans note éliminatoire et un minimum de **133 points** en pratique (groupes 1 + 2) avec ou sans note éliminatoire dans cette partie pratique (libre et/ou scaphandre).
- Le bénéfice de la partie théorique ou pratique est valable durant **9 mois** à compter de la date à laquelle le candidat a présenté la première épreuve et pour un maximum de deux sessions de rattrapage.

Valider la partie manquante et obtenir son N4

Pour repasser la partie non acquise, le candidat peut se présenter dans n'importe quelle session organisée par un club, un Comité Départemental, sa CTR ou n'importe quelle autre CTR, il doit repasser la partie complète à laquelle il a échoué (et non uniquement le groupe d'épreuves).

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

Programme Niveau 4 du Codep93

- ☐ Cours de théorie
- ☐ Sorties en lac (Beaumont sur Oise) pour peaufiner les nages.
- ☐ Séances Apnée à Bobigny
- ☐ Sortie de technique (on en parle après)
- ☐ Examen théorique de façon anticipée (1 semaine avant la pratique)
- ☐ Stage final de 4 jours (réglage des détails).
- ☐ Examen sur 2 jours.

Programme Niveau 4 du Codep93

DATES	INTITULE
Vendredi 22 Novembre 2024	Présentation générale - organisation et entraînement spécifique
Jeudi 28 Novembre 2024	Aspects théoriques de l'activité (partie 1)
Jeudi 12 Décembre 2024	Aspects théoriques de l'activité (partie 2)
Jeudi 09 Janvier 2025	Matériel - équipements collectifs
Vendredi 24 Janvier 2025	Organisation et conduite de la plongée - Orientation - Brief et débriefing de l'épreuve GP
Vendredi 31 Janvier 2025	Anatomie, physiologie du plongeur
Vendredi 07 Février 2025	Physiopathologie du plongeur
Vendredi 07 Mars 2025	Matériel - équipements individuels
Vendredi 14 Mars 2025	Eléments de calcul de tables – les différents outils de décompression
Vendredi 21 Mars 2025	Les ordinateurs de plongée
Jeudi 27 Mars 2025	Décompression - Tables Fédérales
Jeudi 03 Avril 2025	Approche de la compétence Biologie subaquatique du GP
Vendredi 16 Mai 2025	Cadre réglementaire de l'activité - prérogatives
Vendredi 23 Mai 2025	Matelotage et navigation
Vendredi 06 juin 2025	Révisions générales - mise en situation d'examen théorique
Samedi 14 juin 2025	Examen théorique (de 8h00 à 17h00) au CDOS de Pantin

La préparation physique

Dix épreuves physiques et/ou techniques vous attendent dans un temps relativement court et sans possibilité de faire un **2^{ème} essai.**

La préparation physique – La nage

Vous devez vous habituer au milieu naturel.

Méfiez-vous des mauvaises habitudes que l'on saisit en piscine

- Pas d'orientation.
- Pas de virages pour se relancer (longueur de piscine).
- Pas de combinaison , ni lest = équilibre différent.
- Position du corps différent (flottabilité)
- Bras très utilisés en piscine

En mer avec une combinaison les mouvements de bras sont plus limités : **LE RENDEMENT EST MOINDRE**

En plongée 85 à 100 % de la propulsion = les jambes.

Il faut donc travailler sa technique de palmage, pour améliorer ses performances.

La préparation physique – Entraînement

Le préalable obligatoire = **le travail foncier**

Pour améliorer son endurance :

Effectuer des séances basées plutôt sur le temps de nage que sur la distance.

Dans un deuxième temps = **le travail en fractionné**

Méthode plus avantageuse , plus efficace pour progresser.

Moins de déchets accumulés dans les muscles (lactates).

Moins de fatigue.

L'appareil cardio-pulmonaire est plus sollicité

La ventilation est donc améliorée.

Travail de la **qualité technique du geste**
pour viser l'efficacité dans les deux phases

La préparation physique – Attention

Ne pas être trop ambitieux trop vite.

- Démotivation.
- Risques de blessures.
- Fatigue.

Être exigeant avec soi même.

- Pas de progrès sans effort.
- S'entraîner en milieu naturel pour se rapprocher des conditions réelles.

L'**échauffement** est primordial avant tout effort.
Et n'oubliez pas de vous **réhydrater**.

Stage de technique CODEP93

Quand?

- Du jeudi 10 Avril 2025 soir au dimanche 13 Avril 2025 fin d'après midi

Où?

- A la base UCPA de NIOLON

Combien?

- 400€ /pers hors transport

Quoi?

- 6 plongées prévues : 2 plongées / jour

Au programme travail sur les épreuves :

DTMR25, IDP40, GP

Validation des aptitudes possibles

Inscriptions sur Helloasso bientôt disponibles



A solid blue vertical bar is positioned on the left side of the slide, extending from the top to the bottom.

Merci de votre attention