

PROGRAMME MINIMUM

1. RECOMMANDATIONS

A. NECESSITE D'UN ENSEIGNEMENT ADAPTE

L'enfant apprend à condition :

- de le respecter en tant que personne,
- de respecter les rythmes d'apprentissage,
- qu'il soit sécurisé,
- qu'il soit motivé,
- que les activités proposées aient du sens,
- qu'il soit actif (notion de projet),
- que les situations proposées soient adaptées aux possibilités des enfants,
- que les situations soient variées et en quantité suffisante,
- qu'il soit capable de s'auto-évaluer.

B. ORGANISATION

L'enseignement peut être dispensé soit lors d'un stage d'une semaine en milieu naturel, soit lors d'une participation dans un club durant une année. Tout acquis en milieu artificiel devra être complété par une adaptation en milieu naturel gérée par le moniteur qualifié et confirmé.

C. CONTENU DES COURS

THEORIE

Elle sera enseignée tout au long de la formation. Elle doit être en rapport avec les sites de plongée.

Le contenu pour les dauphins de bronze et d'argent est constitué par la faune et la flore.

Pour les dauphins d'or, il s'agit de rudiments de physique, leur permettant d'appréhender une part des consignes de sécurité individuelles.

PRATIQUE

Le dauphin de bronze doit se sentir bien dans le milieu avec son matériel. Il peut ensuite obtenir ou non la qualification palanquée obligatoirement en milieu naturel.

Le dauphin d'argent doit pouvoir interagir avec le milieu.

Il peut ensuite obtenir ou non les qualification bateau 1, qualification bateau 2 et qualification gilet, obligatoirement en milieu naturel.

Le dauphin d'or doit améliorer ses techniques de plongées.

SUPPORT MATERIEL POUR LES ÉLÈVES

Il sera visuel essentiellement :

- vidéo, films;
- diapos, transparents ;
- bandes dessinées...

Les séances seront essentiellement ludiques.

SUPPORT MATERIEL POUR LE MONITEUR

Textes et règlements LIFRAS et CMAS.

Les colloques ou séminaires.

La bibliographie.

2. CONTENU MINIMUM

A. COURS THEORIQUES

DAUPHIN DE BRONZE

Il connaît l'utilisation de son matériel.

Il sait identifier ce qu'il a vu :

- animal ou végétal,
- ce qui nage, ce qui est fixe
- quelques poissons, quelques algues,
- Ce qui pique,

Il sait parler de sa plongée :

- lieu (mer, lac...)
- température....

il connaît les signes élémentaires.

Il comprend et sait quand il doit émettre ces signes

- Tout va bien, j'ai compris
- Je manque d'air
- Regarde
- Je suis sur réserve (Manomètre)
- On monte
- Ca ne va pas normalement
- J'ai froid
- Toi, moi
- Je suis essoufflé
- On descend

DAUPHIN D'ARGENT

Il sait décrire sa plongée :

- par rapport à son cheminement
- par rapport aux sites remarquables.

Il est capable de montrer plusieurs animaux subaquatiques et quelques algues.

Il sait utiliser dans l'eau les plaquettes descriptives de la faune et la flore.

Il connaît les signes complémentaires. Il comprend et sait quand il doit émettre ces signes :

- Tout va bien en surface
- Stop
- Ça ne va pas normalement en surface
- Rapprochez-vous de moi

DAUPHIN D'OR

Il connaît les consignes de sécurité en groupe.

Il comprend la notion de flottabilité et son utilité en plongée.

Il connaît la prévention des barotraumatismes :

- surpression pulmonaire
- placage de masque
- barotraumatisme des oreilles

Il connaît l'habitat et le comportement des animaux de l'espèce proche

QUALIFICATIONS

PALANQUEE

Il connaît les consignes de sécurité collectives

BATEAU 1 ET 2

Il connaît quelques noeuds marins

GILET

Il connaît son matériel.

BIOLOGISTE

Il sait reconnaître la faune et flore de Sont milieu en se servant de la plaquette didactique immergeable

PHOTOGRAPHE

Il a réalisé une dizaine de photos sous-marines et a réalisé un petit reportage.

SECOURISTE

Il connaît les gestes du secouriste., repris sur ta plaquette CMAS.

ARCHEOLOGUE

Initiation aux techniques de relevé topographique (dessin) et reconstitution d'un objet brisé.

B. COURS PRATIQUES

DAUPHIN DE BRONZE

DUREE

L'acquisition de ce niveau peut se faire lors d'un stage d'une semaine en milieu naturel ou lors de la participation de l'enfant à son club en milieu naturel ou artificiel durant une année.

Elle reste à l'appréciation du moniteur qualifié et confirmé.

SITE

Bien abrité, calme, adapté aux moyens de mise à l'eau, il doit comporter la faune et la flore prévue pour l'activité.

OBJECTIFS

L'élève doit être capable de s'équiper et de se déséquiper
gréer et dégréer sa bouteille
connaître l'ordre chronologique de son équipement

L'élève doit être capable d'équilibrer ses oreilles
chez le médecin (lors de sa visite médicale)
avec son moniteur, au bord de l'eau
sait pincer son nez avec le masque en place
sait souffler par le nez, masque en place, en ayant le détendeur en bouche
sait exprimer la sensation « d'équilibration » de ses deux oreilles.

L'élève doit être capable d'enlever et remettre son embout:
accepte la bouche ouverte dans l'eau
sait maintenir un petit temps d'apnée
reste calme
accepte la reprise d'embout sur une inspiration
accepte la reprise d'embout sur une expiration, en utilisant le bouton de surpression.

L'élève doit être capable d'évoluer dans l'espace bleu
sait vider son masque;
sait s'immerger à partir du bord;
sait se déplacer dans toutes les directions propulsion;
accepte et sait maintenir quelques instants toutes les positions (poumon ballast);
est attentif, reste en contact avec son moniteur et avec le milieu qui l'entoure.

L'élève doit être capable de revenir en surface
sait palmer verticalement
sait remonter en respirant normalement sur un détendeur
sait remonter en expirant
sait remonter en même temps (même vitesse) que son moniteur
sait se maintenir en surface
sait rejoindre le bateau

NORMES DE SECURITE

Fond de la zone des 5 m.

La mise à l'eau de la plage est conseillée en début de formation.

EVOLUTION

L'élève peut acquérir les qualifications palanquée, biologiste, photographe, archéologue, secouriste.

L'élève peut évoluer vers la formation de dauphin d'argent

DAUPHIN D'ARGENT

DUREE

L'acquisition de ce niveau peut se faire lors d'un stage d'une semaine en milieu naturel ou lors de la participation de l'enfant à son club en milieu naturel ou artificiel durant une année.

Elle reste à l'appréciation du moniteur qualifié et confirmé.

SITE

Rien abrité, calme, adapté aux moyens de mise à l'eau, il doit comporter la faune et la flore pour l'activité prévue.

OBJECTIFS

L'élève doit être capable de se repérer dans l'espace bleu
reconnait différents sites de plongée (éboulis, petit tombant, herbier, roche)
reconnait la direction du soleil ou d'un point lumineux
sait s'il descend, s'il monte ou s'il est stable en profondeur;
se situe par rapport à la surface (près, loin, voit le bateau, les rides de l'eau ou les vagues)
se situe par rapport aux autres plongeurs.

L'élève doit être capable de mettre son masque sous l'eau.
sait retirer son masque
sait respirer sans son masque.;
souffle par le nez sans son masque
ouvre les yeux sans son masque
sait remettre son masque dans le bon sens.

L'élève doit être capable de rejoindre la surface en toute circonstance dans des circonstances exceptionnelles ou inhabituelles
sait demander de l'air
sait remonter en utilisant le deuxième détendeur de son moniteur
reconnait la proximité de la surface
sait faire et pourquoi il fait un tour d'horizon avant de percer la surface
sait palmer vers la surface sans son masque

L'élève doit être capable de revenir à son point de départ:
sait nager en surface sur une courte distance, équipé de son bloc avec son détendeur en bouche ;
sait maintenir une ligne droite en nageant capelé avec son détendeur
sait se diriger vers le bateau.

NORMES DE SECURITE

Fond de la zone des 5m.

La mise à l'eau adaptée aux niveaux des élèves.

EVOLUTION

L'élève peut acquérir les qualifications bateau 1 ou bateau 2, en milieu naturel.

L'élève peut évoluer vers la formation de dauphin d'or.

DAUPHIN D'OR

L'acquisition de ce niveau peut se faire lors d'un stage d'une semaine en mer, ou lors de la participation de l'enfant à son club en milieu naturel ou artificiel durant une année.

Elle reste à l'appréciation du moniteur qualifié et confirmé. Tout acquis en milieu artificiel nécessitera une adaptation au milieu naturel, une adaptation spécifique est nécessaire avant de passer les qualifications. Cette adaptation sera laissée à l'appréciation de l'encadrant qui doit être, dans tous les cas, «averti» des problèmes particuliers liés à la plongée enfant.

SITE

Bien abrité, calme, adapté aux moyens de mise à l'eau, il doit comporter la faune et la flore prévue pour l'activité.

OBJECTIFS

L'élève doit être capable de prendre soin de son matériel :
avant la plongée, vérifie son matériel
après la plongée rince son matériel (PMT, combinaison, détendeur) à l'eau douce
désinfecte son détendeur s'il ne lui appartient pas
range son détendeur à l'abri des coups
fait sécher son matériel à l'ombre
respecte le matériel des autres

L'élève doit connaître les consignes de sécurité en groupe :

sur le bateau

reste avec sa palanquée et son moniteur

fait attention aux éléments dangereux sur le bateau reconnaît les pavillons de plongée

ne court pas (pont mouillé,...)

ne laisse pas traîner son matériel, fixe sa bouteille

en surface

se met à l'eau après son moniteur et à son signal

ne reste pas sous l'échelle

s'immerge au signal du moniteur

en plongée

est attentif aux signes du moniteur

reste à son niveau, à la descente, au fond, à la remontée

transmet au guide de palanquée les signes d'autres plongeurs

signale tout comportement anormal d'un coéquipier

au retour

ne reste pas sous l'échelle

remonte lorsque l'échelle est dégagée

L'élève doit être capable d'améliorer ses techniques de plongée :

perfectionne ses techniques d'immersion (canard-phoque)

descend dans le bleu (dans sa zone d'évolution)

passse de l'embout au tuba et vice versa

nage en surface capelé et sur tuba

améliore les palmages

L'élève doit être capable de connaître la théorie correspondant à ce niveau :

sait pourquoi il flotte

sait pourquoi un bateau flotte

a des notions sur la variation de volume (poumon-ballast)

connaît quelques expériences simples

pâte à modeler qui flotte lorsqu'elle est mise à plat

pâte à modeler qui coule lorsqu'elle est en boule

connaît le principe d'Archimède

sait pourquoi il équilibre ses oreilles

pour éviter d'avoir mal et pour éviter un barotraumatisme,

ne le réalise qu'à la descente

a des petites notions d'anatomie et connaît :

le conduit auditif externe

le tympan

la cavité située derrière le tympan

la relation entre la trompe d'Eustache et la gorge

reconnaît le tout sur un dessin simple de l'oreille

connaît la relation entre les pressions et les volumes lorsque il descend ou il monte

sait pourquoi il souffle en remontant

sait que l'air respiré au fond se dilate en remontant (ballon)

sait que ses poumons ne sont pas très extensibles

souffle pour éviter la surpression pulmonaire

L'élève doit être capable de connaître l'habitat et le comportement des animaux vivant dans l'espace proche :

connaît la faune et la flore du lieu où il plonge

reconnaît et décrit les animaux qu'il rencontre

reconnaît et décrit la flore qu'il voit

EVOLUTION

L'élève peut acquérir la qualification palanquée.

L'élève peut acquérir les qualifications bateau 1 ou bateau 2.

L'élève peut acquérir la qualification gilet. Les qualifications sont obligatoirement obtenues en mer