

Manuel des standards et procédures CMAS internationale de formation à la plongée.

Standard Numéro 2.B.31 / BOD 181 (18-04-2013) Le Plongeur CMAS et l'Auto-sauvetage.

1 Introduction

- 1.1 Les programmes de Formation CMAS et leur philosophie sont basés sur le concept d'un système de plongée « entre amis », c'est-à-dire à au moins deux plongeurs. Cependant, la CMAS, en offrant ce programme de formation d' « auto-sauvetage » accepte le monde tel qu'il est qui fait que, *en quelques occasions*, le plongeur peut être séparé de son partenaire de plongée et donc permet aux candidats d'avoir connaissance des compétences personnelles et des techniques lui permettant de se protéger en de telles occasions.

2 Qualifications nécessaires :

- 2.1 Les candidats doivent détenir un diplôme de plongeur CMAS Deux Etoiles pour pouvoir prétendre à assister à ce cours.

3 Contenu minimum du cours

- 3.1 En classe : cours théorique et examen écrit (max 3 heures)
3.2 Trois plongées en eaux libres à un maximum de 20 mètres, dans les sessions d'enseignement, de pratique et d'examen.

4 Objectifs

- 4.1 Après avoir suivi avec succès ce programme de formation, les candidats posséderont la confiance, la connaissance, la pratique et les techniques pour planifier et exécuter leurs plongées en mettant à profit les limites de qualification qui fait qu'un plongeur en auto-sauvetage sera capable de choisir et utiliser les équipements appropriés, y compris ceux en redondance, pour la plongée qu'il a planifiée avec les éléments d'auto- dégageement qui sont les suivants :
- 4.1.1 Un appareillage de respiration avec primaire et secondaire séparés, adapté à la plongée planifiée. Ceci exclut l'utilisation de la pieuvre en tant qu'alimentation de gaz de secours.
 - 4.1.2 Un ustensile pour couper les emmêlements tel qu'un couteau ou un cutter afin de permettre de se dégager de l'emprise d'une corde, d'un bout ou d'un filet dans lequel le plongeur se serait fait prendre.
 - 4.1.3 Une bouée de marquage de surface (DSMB) avec un bobinage et suffisamment de cordage en fonction de la profondeur prévue à atteindre et une DSMB jaune de secours qu'il peut déployer seul dans le cas où il serait , par inadvertance, séparé de son partenaire de plongée. Ces bouées ont utilisées pour permettre une remontée contrôlée en toute sécurité.
 - 4.1.4 Il faut également calculer et préparer ses besoins en gaz de respiration, y compris le volume de gaz de secours, en utilisant les connaissances qu'a le candidat quant à sa consommation personnelle d'air de surface (SAR) pour lui permettre de se débrouiller seul en cas d'une séparation avec son partenaire.
 - 4.1.5 Prendre connaissance des techniques de recherche pour retrouver un partenaire perdu, y compris **la règle** du temps limite et de la navigation de secours.
 - 4.1.6 Prendre connaissance de la signalisation sous-marine en utilisant sa torche et les sons.

Manuel des standards et procédures CMAS internationale de formation à la plongée.

- 4.1.7** Mettre au point une méthode de récupération personnelle en toute sécurité depuis le fond de la mer jusqu'à la surface, dans le cas d'un événement provoquant une remontée intempestive, comme par exemple la perte d'une ceinture, en respectant tous les stops obligatoires.

5 Les techniques du plongeur en auto-sauvetage

5.1 Les connaissances

5.2 La planification du contenu des bouteilles : Préparation, application et gestion.

5.3 Une méthode permettant au candidat de calculer ses propres besoins en air de surface(SAR).

5.4 Un choix et une configuration d'équipements alternatifs autorisant un bon accès à tout équipement, y compris BCD et valves de combinaison étanche et éliminant toute opération inadéquate et inappropriée. Présenter les bénéfices et avantages de bouteilles de plongée avec montage arrière ou latéral.

5.5 Les types de couteaux ou tout autre appareil coupant les cordages. Présenter les bénéfices et les avantages.

5.6 Planification et pratique des voies de secours, y compris dans le cas d'un événement imprévu de remontée intempestive.

5.7 Savoir-faire

5.8 Se dégager d'un emmêlement en coupant le cordage ou le filet (enseigner et réaliser les exercices correspondants dans un endroit adéquat et sûr bénéficiant d'une excellente visibilité) avec l'Instructeur tout à côté pour raisons de sécurité. A réaliser tout d'abord avec visibilité, puis avec un masque noirci.

5.9 Remontée d'urgence contrôlée à la suite d'un événement fortuit déclenchant une flottabilité positive, par exemple en utilisant une bobine à main avec un câble attaché à une épave ou un rocher afin de contrôler la remontée vers la surface. Ceci peut être tout d'abord réalisé en piscine en se servant d'un bout séparé entre l'instructeur pour se prémunir de tout accident de remontée non contrôlée.

5.10 Les techniques d'utilisation de la torche et des sons de signal pour attirer l'attention d'un partenaire qui se serait perdu.

5.11 Les techniques de base pour la recherche dans les contraintes de temps défini et limité, de son partenaire.

5.12 L'échange de l'embout primaire par celui de secours, la mise en place du masque de secours et la simulation d'un manque d'air en pratiquant la fermeture de la valve pour simuler une perte d'air à la bouteille.

5.13 Lancer une DSMB rouge signalant la position depuis la profondeur maximum planifiée, puis, lancer une DSMB jaune à la surface, prévenant ainsi par ce message les autres plongeurs.

6 L'équipement de base du plongeur pratiquant l'auto-sauvetage.

6.1 En plus de l'équipement de base propre à la réalisation de la plongée standard, TOUS les plongeurs réalisant un auto-sauvetage DEVRONT, pour TOUTES leurs plongées, avoir les équipements de secours correspondant à leurs activités, c'est-à-dire :

6.1.1 L'équipement de respiration lui permettant de se sortir d'une situation où son équipement primaire ne fonctionne plus. Cet équipement pourra être de nature diverse, excepté une pieuvre.

6.1.2 Un équipement pour la décompression et les moyens de procéder en cas de panne de cet équipement.

6.1.3 Des outils de coupe (couteau ou cutter)

6.1.4 Une torche de secours –de bonne taille et facilement accessible

Manuel des standards et procédures CMAS internationale de formation à la plongée.

- 6.1.5 Un masque additionnel à celui porté.
- 6.1.6 Bobines et cordages permettant de pallier à un défaut de fonctionnement d'un équipement ou à sa perte, conformes à la profondeur à atteindre, ainsi que deux bouées : une DSMB rouge de marquage en surface et une DSMB jaune de secours.

7 La pratique de plongées en eaux libres.

- 7.1 La plongée en eaux libres sera enseignée et pratiquée durant trois plongées, à une profondeur maximum de vingt (20) mètres et réalisée de façon progressive avec un rapport d'exécution donné par l'instructeur au candidat après chaque plongée. Cependant, la pratique concernant la coupe d'un cordage pourra éventuellement se faire en piscine, l'Instructeur agissant ainsi de façon plus sécurisée.
 - 7.1.1 Au cours de la première session, les candidats devront déterminer, sous l'eau, leur propre consommation d'air- de surface (SAC), c'est-à-dire un taux défini en bar/minute/profondeur.
 - 7.1.2 Préparer un plan de consommation d'air tenant compte du taux SAC défini ci-dessus –voir le paragraphe 4.1.4-, y compris le volume d'air de secours.
 - 7.1.3 Exécuter correctement une plongée, tenant compte du planning prévu avec lecture de la pression restante – milieu et fin- sur la jauge des bouteilles.
 - 7.1.4 Les candidats devront démontrer au cours de la plongée la bonne adéquation des équipements choisis, comme indiqué dans le paragraphe 5.4 ci-dessus.
 - 7.1.5 Les candidats devront, lorsqu'ils sont en plongée, démontrer, en utilisant leur outils de coupe personnels, leur capacité à couper les cordages, bouts ou filets dans lesquels ils sont emmêlés et s'en extirper d'eux-mêmes, cet emmêlement ayant été provoqué par leur Instructeur –voir le paragraphe 5.8 ci-dessus. Ils devront également exécuter au moyen de leur torche et d'émission de sons, la recherche d'un partenaire perdu au cours d'une période de recherche comprise entre deux et trois minutes.
 - 7.1.6 Remplacer, toujours en étant sous l'eau leur masque par le masque de secours.
 - 7.1.7 Faire, en profondeur, le transfert de façon souple et correcte, de l'embout primaire à l'embout de secours, puis fermer le robinet d'arrivée d'air sur une bouteille de façon à simuler sa fermeture suite à une perte d'air.
 - 7.1.8 Les candidats devront déployer depuis le fond en utilisant bobine et cordage, une DSMB rouge. Puis remonter le long de ce cordage jusqu'à un arrêt de sécurité en rebobinant ce dernier afin de le garder tendu tout au long de l'ascension. Enfin, depuis cet arrêt de sécurité, déployer un DSMB jaune avec message demandant la fourniture d'une bouteille de secours.
 - 7.1.9 Depuis le fond de la mer, exécuter un évènement *simulé* de remontée intempestive (flottabilité positive). Arrimer l'extrémité d'un cordage à une épave ou un rocher, vider l'air de sa bouée ou de sa combinaison étanche et dévider le cordage de façon à contrôler la vitesse de remontée jusqu'à un arrêt de sécurité à six mètres. A cet arrêt de sécurité, déployer une DSMB jaune avec message pour la surface. Nota : Pendant la pratique de cette première session, le candidat sera retenu par un cordage que tiendra l'instructeur et ceci pour prévenir toute erreur de remontée trop rapide.

8 Examen Pratique

- 8.1 Les tests se dérouleront de façon continue tout au long des exercices exécutés par le candidat lors des plongées en piscine ou en eaux libres. Des commentaires adéquats et utiles lui seront alors délivrés.

9 Examen théorique

Manuel des standards et procédures CMAS internationale de formation à la plongée.

9.1 Les aspects théoriques seront testés au cours d'un examen écrit.

10 Le diplôme

10.1 Après avoir passé avec succès le programme de formation et répondu aux examens pratiques et théoriques, le participant se verra remettre une C-Carte de plongeur en auto-sauvetage.