



PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

Le plongeur Niveau 1 (N1) est capable de réaliser des plongées d'exploration :

- Jusqu'à 20 m de profondeur, au sein d'une palanquée, avec un Guide de Palanquée (GP) qui prend en charge la conduite de la plongée.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée (DP) Ce plongeur :

- Sait s'équiper, s'immerger, s'équilibrer et évoluer.
- Sait prévenir pour lui-même les incidents de plongée.
- Sait aider un équipier en attente de l'intervention du GP.
- Sait recevoir si besoin l'aide du GP ou d'un équipier.
- Sait appliquer les consignes données par le GP.

CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

- Etre âgé de 14 ans au moins à la date de délivrance (autorisation d'un responsable légal pour les mineurs). L'âge minimum requis peut être abaissé à 12 ans dans les conditions suivantes :
 - Demande volontaire de l'intéressé(e).
 - Demande des parents au président du club ou au responsable de la structure commerciale agréée.
 - Avis favorable du moniteur et du président du club ou du responsable de la structure commerciale agréée. ▪ Contrôle médical :



PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

REGLES D'ORGANISATION ET DE DELIVRANCE

L'ensemble des conditions de réalisation des certifications de la SDFS est défini dans les « Règles générales de formation et délivrance des certifications de la SDFS ».

Le brevet de plongeur Niveau 1 (N1) est délivré au niveau d'un club affilié ou d'une structure commerciale agréée :

- Soit par le président du club ou le responsable de la structure commerciale agréée.
- Soit par un encadrant E3 (licencié) avec l'autorisation du président du club ou du responsable de la

structure commerciale agréée.

L'enseignement et la validation des compétences s'effectuent dans l'espace 0 - 6 m par un E1 minimum., un plongeur en cours de formation technique peut évoluer dans l'espace de 0 - 20 m sous la responsabilité d'un E2.

L'accoutumance à la profondeur doit être progressive.

Dans le cas d'une certification délivrée en milieu artificiel, le plongeur Niveau 1 (N1) doit réaliser, au plus tard, dans les douze mois suivants l'obtention de la certification au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

CONTENU DE LA FORMATION - COMPETENCES

A l'issue d'une formation progressive et adaptée, le plongeur Niveau 1 (N1) possède les compétences suivantes :

- C1 : UTILISER L'EQUIPEMENT DE PLONGEE
- C2 : EVOLUER EN ENVIRONNEMENT AQUATIQUE ET SUBAQUATIQUE
- C3 : EVOLUER EN PALANQUEE GUIDEE
- C6 : PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE
- C7 : CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN
- C8 : CONNAISSANCES EN APPUI DES COMPETENCES



PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

Compétence 1 : UTILISER L'EQUIPEMENT DE PLONGEE

| Savoirs/Savoir-faire/Savoir être | Critères de réalisation | Techniques/Commentaires/Limites |
|---|---|---|
| S'équiper du matériel individuel. | Choisit un équipement adapté aux conditions de plongée et à la nature de la plongée, y compris son lestage. | Technique(s) : enfilage/retrait de la combinaison, lestage. |
| Gréer/dégréer un ensemble bloc- gilet de stabilisation-détendeur. | Monte sans erreur le matériel. Effectue les réglages nécessaires. | |
| Tester, vérifier le fonctionnement de l'équipement. | Contrôle le bon fonctionnement. Signale au GP ou à un responsable tout dysfonctionnement. Vérifie la quantité d'air disponible. Contrôle et adapte son lestage si besoin. | |

| | | |
|---|---|---|
| Entretien du matériel. | Rince l'équipement avec les précautions d'usage. Sait décontaminer un détendeur. Range l'équipement dans de bonnes conditions (séchage, pliage, chocs, etc.). | |
| Embarquer sur un navire support de plongée. | Porte l'équipement sans risques pour lui-même et son entourage. Range l'équipement aux emplacements prévus. | Technique(s) : capelage/décapelage à sec. |

PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

Compétence 2 : EVOLUER EN ENVIRONNEMENT AQUATIQUE ET SUBAQUATIQUE

| Savoirs/Savoir-faire/Savoir être | Critères de réalisation | Techniques/Commentaires/Limites |
|---|---|--|
| Se mettre à l'eau, remonter sur un navire support de plongée. | <p>Met en service et vérifie le fonctionnement de son matériel avant mise à l'eau. Utilise une technique adaptée à la configuration du support et aux conditions de plongée.</p> <p>Le cas échéant, met à l'eau l'ensemble bloc-gilet sans risque de perte et s'équipe en surface. Le cas échéant, retire l'ensemble bloc-gilet en surface et le passe au support surface. Prévient les incidents</p> | <p>Technique(s) : saut droit, bascule arrière, descente/remontée d'échelle.</p> <p>Décapelage / recapelage en surface.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>lors de cette phase : tenue de l'équipement, équilibrage des oreilles, gonflage préalable du gilet le cas échéant, etc.</p> | |
| <p>S'immerger.</p> | <p>Utilise une technique d'immersion adaptée au contexte (équipement, consigne du GP, conditions de plongée, etc.).</p> <p>Prévient les incidents lors de cette phase : tenue de l'équipement (selon technique), équilibrage des oreilles, etc.</p> | <p>Technique(s) : canard, phoque ; Valsalva, BTV.</p> |
| <p>Se déplacer en surface et en immersion.</p> | <p>Utilise une technique de palmage adaptée au contexte (équipement, conditions de plongée ou de surface, etc.).</p> | <p>Technique(s) : palmage ventral, dorsal. Une distance d'environ 50 m (maximum) doit pouvoir être parcourue.</p> |
| <p>Se ventiler en surface et en immersion.</p> | <p>Utilise un tuba ou un détendeur selon le besoin (phases de la plongée, déplacements en surface et état de la mer).</p> <p>Ne bloque pas l'expiration lors de la remontée.</p> | <p>Technique(s) : vidage du tuba ; lâcher/reprise d'embout ; L'automatisme d'utilisation du détendeur même en surface plutôt que le tuba lorsque l'état de la mer le nécessite est un point important.</p> <p>Expiration à la remontée (REC de 6m)</p> |



PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

Compétence 2 : EVOLUER EN ENVIRONNEMENT AQUATIQUE ET SUBAQUATIQUE
(suite)

| Savoirs/Savoir-faire/Savoir être | Critères de réalisation | Techniques/Commentaires/Limites |
|---|--|---|
| Eliminer l'eau du masque en immersion. | <p>Maintient une ventilation normale voies aériennes (nasales) au contact de l'eau (dissociation). Réalise immédiatement une apnée si besoin.</p> <p>Evacue l'eau du masque en y introduisant de l'air par le nez.</p> | <p>Technique(s) : dissociation bucco-nasale, vidage de masque. Ce volet de « l'intégration dans le milieu » apporte confort et sécurité au plongeur. La dissociation de la ventilation et l'élimination de l'eau doivent au final être réalisées spontanément et sans stress.</p> |
| S'équilibrer en surface et à toute profondeur, en dynamique et en statique. | <p>Gonfle ou purge un gilet de stabilisation pour ajuster la flottabilité en tant que de besoin en immersion.</p> <p>Utilise l'influence de la ventilation (poumon-ballast) dans l'ajustement de la flottabilité.</p> | <p>Technique(s) : poumon-ballast, palmagede sustentation, équilibrage au gilet.</p> <p>L'équilibrage doit être soigné, notamment pour éviter tout effort anormal et pour réaliser les paliers éventuels dans de bonnes conditions.</p> |



PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

Compétence 3 : EVOLUER EN PALANQUEE GUIDEE

| Savoirs/Savoir-faire/Savoir être | Critères de réalisation | Techniques/Commentaires/Limites |
|--|--|---|
| Comprendre et respecter les consignes du GP. | <p>Applique sans erreur les conditions d'évolution fixées : mise à l'eau, descente, profondeur d'évolution, consignes de sécurité, gestion de la quantité d'air, etc.</p> <p>Interroge le GP en cas de doute sur la compréhension.</p> | Technique(s) : signes de communication. |
| Surveiller son stock d'air. | Suit régulièrement l'évolution de la pression du bloc. Informe le GP lorsque les valeurs définies (mi-pression, x bar, réserve, etc.) sont atteintes. | La surveillance du stock d'air est impérative. |
| Se positionner en fonction des situations et conditions. | Applique les consignes d'évolution du GP. Vérifie régulièrement la | Le respect de la profondeur maximale matérialisée par la position du GP est essentiel. Le comportement en situation « d'observateur » doit être enseigné. |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>situation du GP, des équipiers et reste au contact.</p> <p>Se positionne dans le champ de vision du GP si ce dernier intervient pour aider un plongeur.</p> | |
| Assurer sa remontée en palanquée en suivant les indications du GP. | Respecter des vitesses de remontée et des paliers éventuels (réels ou de principe). | <p>Remonter : - Avec repères visuels (GP ou éléments naturels).</p> <p>Paliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec appui. - Sans appui. |



PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

Compétence 6 : PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE

| Savoirs/Savoir-faire/Savoir être | Critères de réalisation | Techniques/Commentaires/Limites |
|---|---|---------------------------------|
| Connaître les risques de l'activité et leur prévention. | Cite pour lui les mesures de prévention des incidents courants ainsi que les principales procédures de sécurité à appliquer (prévention des principaux incidents, règles d'évolution, | |

| | | |
|---|---|--|
| | règle en cas de perte de la palanquée, etc.). | |
| Demander et recevoir l'aide du GP ou à défaut, celle d'un équipier. | Demande une aide au GP ou à défaut (GP éloigné) à l'équipier le plus proche dès que nécessaire. Assure sa flottabilité si cela est possible. Applique les actions à réaliser (selon l'incident) qui relèvent de lui seul. Adopte un comportement conforme à l'intervention réalisée par le GP. Gère son gilet de stabilisation (flottabilité) lors de la remontée si cela est possible. | Technique(s) : signes de communication ; respiration sur détendeur de secours, respiration à deux sur un embout (simulation). |
| Gérer une remontée isolée (perte de palanquée). | Remonte à vitesse normale vers la surface en cas de perte de la palanquée, Sécurise le retour surface. Assure sa flottabilité en surface, se signale au support surface et attend une prise en charge du GP ou du support surface. | Technique(s) : contrôle du gilet à la remontée ; tour d'horizon ; équilibrage au gilet en surface. Apprendre à contrôler sa remontée sans aide du GP avec ou sans repères visuels (particules, bulles...). Si instrument, utilisation pour le contrôle de la remontée. |
| | | |



PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

Compétence 6 : PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE (suite)

| Savoirs/Savoir-faire/Savoir être | Critères de réalisation | |
|---|---|--|
| <p>Identifier et prendre en charge un équipier en difficulté en attendant l'intervention du GP.</p> | <p>Interprète sans ambiguïté le signe conventionnel d'un équipier indiquant une difficulté ou demandant une intervention.</p> <p>Agit dès l'observation d'un comportement nécessitant une intervention. Pour toute intervention, évite autant que possible (pleine eau, plongeur non équilibré, etc.) l'augmentation de la profondeur. Effectue les actions adaptées à la situation en attendant le GP :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fournit une source d'air en cas de panne d'air (tous les échanges se font en simulation). - Fait cesser tout effort en cas d'essoufflement. - Apporte une aide adaptée dans les autres cas (crampe, malaise, douleurs, inconscience, ...). | |



PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

Compétence 7 : CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN

| Savoirs/Savoir-faire/Savoir être | Critères de réalisation | Techniques/Commentaires/Limites |
|--|--|--|
| <p>Evoluer en limitant son impact sur le milieu.</p> | <p>Évite tout contact avec la faune et la flore : maîtrise sa flottabilité et son palmage, veille à bien fixer les flexibles et accessoires.</p> <p>Évite d'expirer sous les surplombs. Limite l'usage des éclairages artificiels. Évite les nuisances sonores.</p> <p>Ne pratique pas le nourrissage. Ne harcèle pas les animaux.</p> | <p>Il s'agit de ne pas endommager le milieu vivant par contact direct ou indirect (bulles) et de ne pas déranger la faune.</p> |
| <p>Développer sa capacité d'observation.</p> | <p>Évite les gestes brusques. Évite de remuer le fond. Approche discrètement la faune. Après la plongée, recueille auprès du GP les informations relatives à ses observations.</p> | <p>Il s'agit de développer un comportement propice à l'observation des animaux</p> |
| <p>Connaître la charte internationale</p> | <p>Applique les gestes et attitudes décrits dans la charte.</p> | <p>Il s'agit de sensibiliser le plongeur aux conséquences environnementales de la production de déchets, de la</p> |

| | | |
|---|--|--|
| du plongeur responsable. | | consommation des ressources naturelles, comme les espèces en danger ou l'eau douce. et développer chez lui un comportement responsable. |
| Découvrir et apprendre à reconnaître les principales espèces rencontrées. | Décrit et nomme les animaux les plus couramment rencontrés (lors de la formation). | <p>Il s'agit avant tout d'une information que délivre le GP à l'issue de la plongée, à l'aide de plaquettes immergeables par exemple.</p> <p>L'objectif est de : - Faire prendre conscience de la diversité du monde vivant subaquatique et des différents milieux (notion de biodiversité). - Savoir que les substrats supportent des êtres vivants et ce que cela implique en termes de fragilité et de dangers.</p> |



PLONGEUR NIVEAU 1 (N1)

| Savoirs | Critères de réalisation | Techniques/Commentaires/Limites |
|---|--|---|
| Rôles, montage, vérifications, entretien courant, | S'équipe et monte son matériel sans erreur. Règle correctement le matériel, teste son fonctionnement | L'approche doit rester pragmatique et orientée « utilisateur ». |

| | | |
|--|--|--|
| <p>règles d'hygiène et réglementation éventuelle de l'équipement individuel du plongeur.</p> | <p>(détendeurs, gilet). Identifie les dysfonctionnements et le matériel hors d'état et le signale.</p> | |
| <p>Procédures de désaturation</p> | <p>Connaît la courbe de plongée sans palier. Connait les différents moyens de désaturation (ordinateur de son choix, tables MN90,).</p> | <p>La table fédérale doit servir de support pédagogique (principe de la courbe sans palier, notion de paliers, temps, profondeurs, vitesse de remontée...).</p> <p>Information sur les ordinateurs (utilisation simple).</p> <p>L'approche doit rester pragmatique et orientée « utilisateur » et limitée aux plongées réalisables dans le cadre de ses prérogatives. Restitution orale ciblée sur des situations concrètes.</p> |
| <p>Risques de l'activité, mesures de prévention et bonnes pratiques.</p> | <p>Connaît des notions simples de physique. Cite les principaux risques et sait expliciter les mesures de prévention à mettre en œuvre par lui-même.</p> | <p>Rester à des notions de physique correspondant à une pratique de N1.</p> |
| <p>Réglementation relative à l'activité.</p> | <p>Cite les différents éléments mentionnés dans la colonne suivante sans erreur.</p> | <p>Prérogatives liées à la certification N1. Documents nécessaires à la pratique de la plongée.</p> <p>Rôle et intérêt du carnet et passeport de plongée. Le cadre fédéral.</p> |

