

# STAGE DE RECYCLAGE EN PLONGEE SCAPHANDRE ET SANS SCAPHANDRE

SESSION NOVEMBRE 2023

**FORMAT "A DOMICILE"**

**+** *flexible*

**-** *de déplacement*

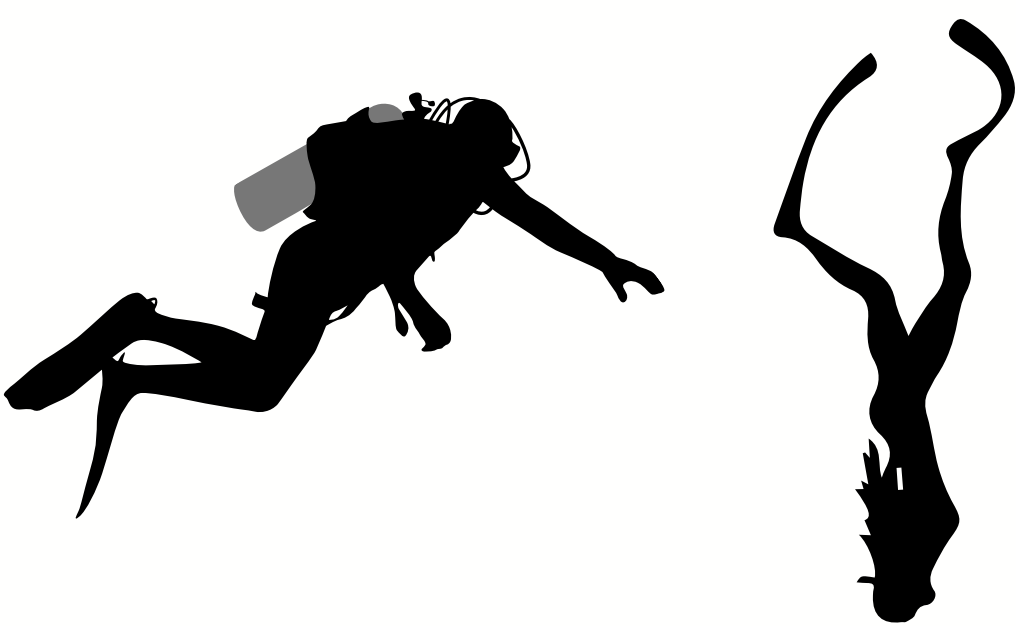


**Cours**

**Conférences**

**Espaces d'échanges**

**3,5h**



**Plongée & chaîne des secours**

**Plusieurs dates**

**Plusieurs sites d'accueil**

*Paris, Dijon, Marseille, Antibes, Nouméa*

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

[www.creps-paca.fr/formation.offre](http://www.creps-paca.fr/formation.offre)

# STAGES DE RECYCLAGE EN PLONGEE

Le stage de recyclage a été conçu dans un esprit d'échanges entre les participants et les intervenants. Aussi les contenus seront abordés avec une approche dialectique permettant d'en analyser les limites. Chacun sera ainsi invité à donner son avis, ses arguments pour nourrir les débats.

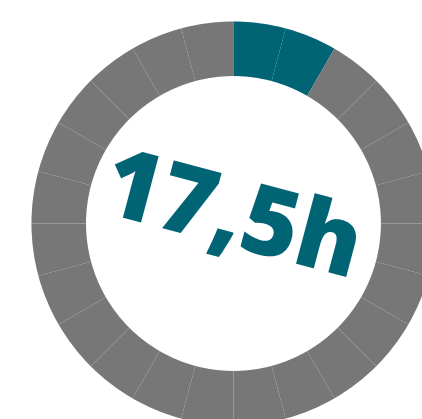
## Comment valider son stage ?

Conformément à l'arrêté du 9 août 2017, vous devez effectuer un stage de 21h comprenant 3 modules fixés par ce présent texte. Ces 21h sont réparties ainsi :

- 17,5h en formation ouverte à distance (Modules 2 et 3)
- 3,5h en présentiel : vous effectuerez une plongée obligatoire en scaphandre ou sans scaphandre (Module 1)

Une fois les temps de formation à distance et la sortie plongée réalisés, vous recevrez votre attestation de recyclage.

## PARTIE FORMATION A DISTANCE



### Comment ça marche ?

Les 17,5h de stage à distance sont composées d'un **socle commun** à tous et d'un **socle à personnaliser** en fonction des besoins de chacun.

Ces 17,5h sont constituées **de Moocs** (= contenus en e-learning) et **de deux visio-conférences**. Il vous faudra suivre les différents contenus pour faire valoir votre participation au stage (partie à distance). Par exemple et suivant les contenus, il pourra vous être demandé de répondre à des quiz, d'effectuer un retour d'expérience sur un forum ou encore de poster un document dans une zone de dépôt.

**Techniquement**, vous recevrez un lien d'accès à un espace de formation en ligne une fois votre dossier d'inscription validé. Des tutoriels, une vidéo de présentation ainsi que des formateurs du CREPS seront à votre disposition pour vous accompagner.

**Ce volume horaire devra être réalisé pendant la période prédéfinie du 7 novembre au 19 novembre.**

## Socle commun : 10,5h

<b>Actualités réglementaires</b> La filière - Le code du sport - Les ACM - Le certificat médical - Le décret hyperbare - Le contrôle	<b>2,5h</b>
<b>Accidentologie (MOOC + 1 visio-conférence)</b> Évolutions dans la compréhension des mécanismes physiologiques - Évolutions dans leur prévention et la conduite à tenir - Dangers du soleil pour les pratiquants et les encadrants - Troubles musculo squelettiques liés au métier de moniteur de plongée - Œdème pulmonaire d'immersion	<b>2h</b>
<b>Féminisation de la pratique (MOOC + 1 visio-conférence)</b> Enjeux sociologiques et économiques. Adapter sa posture professionnelle, sa communication et la vie opérationnelle d'un centre de plongée / apnée pour assurer un accueil inclusif et qualitatif pour toutes et tous	<b>2h</b>
<b>Transition écologique</b> État de la planète et des océans - Origines de ces pollutions et répercussions sur notre santé - Vers des solutions ? Impact de la plongée ? Quels rôles peuvent jouer les professionnels de plongée et perspectives vertueuses ... ?	<b>2h</b>
<b>Révision gestes de premiers secours et caisson hyperbare</b> Bilans, déclenchement des secours, réanimation	<b>2h</b>

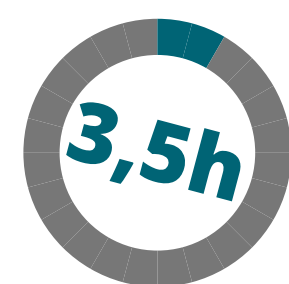
## Socle à personnaliser : 7h

Vous devez choisir 7h parmi ces contenus

<b>Anglais</b> Assurer les interactions courantes dans l'activité	<b>7h</b>
<b>Apnée</b> Professionaliser l'organisation et l'encadrement de ses séances	<b>7h</b>
<b>Modèle économique de la plongée tek</b> Etude du marché et analyse de cas pour proposer les activités tek	<b>3,5h</b>
<b>Randonnée subaquatique</b> Perfectionner l'organisation et l'encadrement de ses séances	<b>7h</b>
<b>Mécanique marine</b> Comprendre le fonctionnement d'un moteur, préserver la motorisation & faire face à des pannes courantes	<b>7h</b>
<b>La météo</b> Comprendre les phénomènes météo, utiliser des outils de prévision, réaliser une prévision	<b>7h</b>
<b>Lutte contre les discriminations</b> Définition juridique, identifier le délit, prévention de la discrimination	<b>3,5h</b>
<b>Les politiques environnementales</b> Les aires marines protégées, les pressions sur les milieux, la stratégie plongée	<b>3,5h</b>
<b>Les publics en situation de handicap</b> Aborder la notion de handicap, le cadre législatif, les adaptations de la pratique	<b>7h</b>
<b>Les publics enfants</b> Spécificités de l'enfant, outils pédagogiques	<b>7h</b>
<b>Sites webs et réseaux sociaux</b> Comprendre le marketing digital et ses outils, mécanismes sites et référencement, enjeux et cibles réseaux	<b>7h</b>
<b>La plongée bien être</b> Aborder les bienfaits du milieu aquatique, le stress et la plongée, outils	<b>7h</b>

*Le volume horaire indiqué pour chaque MOOC est une estimation théorique moyenne. La durée réelle individuelle sera fonction des connaissances et des appétences de chacune et de chacun.*

# PARTIE PLONGEE EN PRESENTIEL



## Comment ça marche ?

La partie plongée est dédiée à la chaîne des secours et sera composée :

- D'un temps de travail méthodologique (bilan, premiers soins, gestion palanquées, déclenchement des secours)
- D'un temps de travail technique en surface (décapelage, tractage, sortie de l'eau d'une victime)
- D'un sauvetage depuis une profondeur de départ comprise entre 20 et 25m pour les diplômés scaphandre
- D'un sauvetage depuis une profondeur de départ comprise entre 10m et 15m pour les diplômés sans scaphandre

Organisée au départ de plusieurs villes d'accueil depuis des structures supports, merci de cocher votre parcours et vous inscrire sur la demi-journée de votre choix (l'adresse exacte vous sera communiquée ultérieurement) :

<b>ANTIBES*</b> <i>CREPS PACA</i>	<b>09/11/23</b>	<b>RDV 13h</b>
<b>DIJON*</b> <i>Fosse - Piscine olympique Dijon métropole</i>	<b>14/11/23</b>	<b>RDV 13h</b>
<b>MARSEILLE*</b> <i>Niolon</i>	<b>07/11/23</b>	<b>RDV 13h</b>
<b>PARIS*</b> <i>Fosse Aqua 92</i>	<b>07/11/23</b>	<b>RDV 13h</b>
<b>NOUMEA*</b> <i>Abyss Plongée</i>	<b>07/11/23</b>	<b>RDV 13h</b>

*\*Nombre de place limité sur chaque site*

# PROGRAMME PLONGEE

## I. Accueil des participants

- **Rappel du contexte réglementaire** (Stage quinquennal de recyclage selon Arrêté du 9 août 2017 - Module n° 1 « remise à niveau technique » : réalisation par le stagiaire d'une plongée obligatoire avec des objectifs techniques et sécuritaires visant à actualiser la compétence du stagiaire à organiser et encadrer l'activité en toute sécurité)
- **Présentation du contenu de la demi-journée**
- **Philosophie générale** : Attention, les techniques proposées n'ont pas vocation à devenir dogmatiques. Elles doivent essentiellement illustrer toutes les difficultés à agir face à un accidenté et nous interroger sur nos capacités d'adaptation aux situations vécues :

*" Est-ce que je suis en capacité / Est-ce que j'ai créé les conditions pour sortir de l'eau n'importe quel plongeur sous ma responsabilité ? Pour assurer le bilan ? Prodiger les gestes de secours ? Rappeler les autres pratiquants ? Gérer les membres du bateau ? Déclencher les secours ?"*

En cela, "LA" technique ultime n'existe pas. En fonction des supports utilisés, de nos propres morphotypes et de ceux des victimes, de l'état de la mer, il sera nécessaire d'utiliser la méthode la plus appropriée en usant parfois de système "D" pour assurer la chaîne des secours.

## II. Travail préparatoire en surface

**A. Décapelage** : <https://youtu.be/ShW4EB87hGI> - avec gilet enveloppant : <https://youtu.be/dgMyZC3wvdQ>.

**B. Tractage** : [https://youtu.be/b2z9\\_xsaZxU](https://youtu.be/b2z9_xsaZxU)

**C. Sorties de l'eau** :

Tête d'alouette - <https://youtu.be/sFuu43QS7Fw> / <https://youtu.be/QXe4cqp2xYc>

Pare-battage - <https://youtu.be/fj8Bwlll3gg>

Seul boudin ou bord piscine - <https://youtu.be/EE7f9hoeYlw>

Seul échelle - [https://youtu.be/xNZcr-bal\\_g](https://youtu.be/xNZcr-bal_g)

**D. Bilan d'une victime syncopée qui respire – Premiers soins – déclenchement des secours** :

<https://youtu.be/rhxuKkBPQNk>

## III. Sauvetage 20/25m scaphandre ou 10/15m sans scaphandre

- **Briefing plongée (profondeur départ comprise entre 20 et 25m scaphandre / entre 10 et 15 m apnée)**

Techniques remise en bouche détendeur pour les diplômés scaphandre

Prise en charge d'un apnéiste syncopé en immersion et surface pour les diplômés sans scaphandre

Protocole de décompression

Consignes organisationnelles et de sécurité

## IV. Débriefings - Bilan

- Entre binôme sur leur sauvetage
- Collectif pour revenir sur les étapes clés de la chaîne des secours et faire le bilan de la demi-journée