

LIVRET DE FORMATION PE-12

DU BAPTEME AU PLONGEUR ENCADRE A 12 M. (PE-12)

CE LIVRET PERMET LE SUIVI DE VOTRE FORMATION. IL EST CONSERVE PAR LE SUAPS JUSQU'AU TERME DE VOTRE FORMATION ET SERA ENSUITE A VOTRE DISPOSITION.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Personne à prévenir en cas de nécessité :

Téléphone :

Antécédents médicaux remarquables :

AUTO-EVALUATION & Co-OBSERVATION DE SES ACQUISITIONS

CHACQUE COMPETENCE EST IDENTIFIEE PAR UNE COULEUR (TRAME) ET UN NUMERO QUI PERMETTENT DE LA REPERER DANS LE CURSUS DE FORMATION. LES COMPETENCES EN « ROUGE » (POLICE) SONT INDISPENSABLES A L'ACQUISITION DE L'APTITUDE PREPAREE.

04 Vider son masque

CHACQUE COMPETENCE EST IDENTIFIEE PAR UNE COULEUR (TRAME) ET UN NUMERO QUI PERMETTENT DE LA REPERER DANS LE CURSUS DE FORMATION. LES COMPETENCES EN « ROUGE » (POLICE) SONT INDISPENSABLES A L'ACQUISITION DE L'APTITUDE PREPAREE.

01 COMPETENCE A ACQUERIR (PAS ENCORE REUSSI)

01 EN COURS D'ACQUISITION (QUELQUEFOIS REUSSI)

X1 MAITRISE (TOUJOURS REUSSI)

N.-B. : LA PROGRESSION DES COULEURS EST LA MEME QUE CELLE DES CEINTURES EN JUDO.



CONDITIONS DE PLONGEE RENCONTREES PENDANT LA FORMATION EN MER

INSCRIRE LE NUMERO DE CHAQUE PLONGEE DANS LA CASE APPROPRIEE POUR CHAQUE CONDITION

ETAT DE LA MER

	CALME	BELLE	PEU AGITEE	AGITEE	
	0 m	0.10 m	0.50 m	1.25 m	

VISIBILITE

	EXCELLENTE	BONNE	MEDIOCRE	MAUVAISE	
	>20m	>10m	> 5	< 2m	

COURANT

	NUL	FAIBLE	MOYEN	FORT	
	0 m/s	0,25 m/s	0,5 m/s	1 m/s	

TEMPERATURE

	CHAUD	TIEDE	FRAIS	FROID	
	> 25°	> 20°	> 15°	> 10°	

APTITUDE PLONGEUR ENCADRE A 12 M. – ATTESTATION DE FORMATION PE-12

EXPERIENCE MINIMUM EXIGEE PAR LE SUAPS = 3 PLONGEES, DONT 2 AU MOINS EN MER / DUREE TOTALE DE PLONGEE EN FORMATION ≥ 2H30 AU MOINS

PISCINE	BAPTEME EN MER	PLONGEE 01	PLONGEE 02	15'	30'	45'	60'	1h15'	1h30'	1h45'	2h	2h15'	2h30'	2h45'	3h	3h15'	3h30'	3h45'	4h	4h15'	4h30'	4h45'	5h	

COCHER CHAQUE PLONGEE EFFECTUEE ET NOIRCIR LA DUREE DE PLONGEE TOTALISEE

Durée totale de plongée au cours de la formation =



Signature & cachet du moniteur



Formation débutée le :

Aptitude Plongeur Encadré à 12m. acquise le :

Version 8 au 12/11/2021 – M. ARBOIREAU (Professeur Agrégé – BEES 2 / MF 2 Plongée)

CE LIVRET DE FORMATION ATTESTE DE LA PARTICIPATION AU COURS ORGANISE PAR LE SUAPS DE L'UNIVERSITE DE LA REUNION.

IL CERTIFIE L'ACQUISITION DES APTITUDES A PLONGER EN PALANQUEE ENCADREE DANS L'ESPACE DE 0 A 12 METRES [ANNEXE III-14 A (ARTICLE A. 322-77 DU CODE DU SPORT)] :

- **MAITRISE DE L'UTILISATION DE SON EQUIPEMENT PERSONNEL, NOTAMMENT LE SCAPHANDRE AVEC GILET STABILISATEUR (PE-12)**
- **MAITRISE DE LA MISE A L'EAU, DE L'IMMERSION ET DU RETOUR EN SURFACE A VITESSE CONTROLEE (PE-12)**
- **MAITRISE DE LA VENTILATION ET MAINTIEN DE SON EQUILIBRE (PE-12)**
- **CONNAISSANCE DES SIGNES USUELS (PE-12)**
- **INTEGRATION A UNE PALANQUEE GUIDEE (PE-12)**
- **RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT ET DES REGLES DE SECURITE (PE-12)**

UNE ATTESTATION DE NIVEAU (FORMAT CARTE DE CREDIT), VALABLE UNIQUEMENT DANS LE CADRE UNIVERSITAIRE, PEUT VOUS ETRE DELIVREE PAR LE SUAPS ET PERMET L'OBTENTION DIRECTE D'UNE QUALIFICATION FFESSM OU ANMP EQUIVALENTE, AUX CONDITIONS D'ADHESION A UN DES DEUX ORGANISMES ET DE REGLEMENTS DES MONTANTS DE DELIVRANCE DES CARTES INTERNATIONALES CORRESPONDANTES FFESSM/CMAS OU ANMP. CONFORMEMENT AUX TEXTES EN VIGUEUR, CES ATTESTATIONS NE SONT DELIVREES QU'A DES CANDIDATS AYANT SUBI DE FAÇON SATISFAISANTE DES EPREUVES DEMONTRANT UNE COMPETENCE TECHNIQUE AU MOINS EQUIVALENTE A CELLE EXIGEE POUR LA DELIVRANCE DE BREVET DE MEME NIVEAU DE LA FFESSM ET ORGANISEES DANS DES CONDITIONS SIMILAIRES DE CERTIFICATIONS ET DE JURY. RENSEIGNEZ-VOUS AU SECRETARIAT DU SUAPS APRES VALIDATION DU PE-12.

PARTICIPER A LA MISE EN ŒUVRE DE L'ACTIVITE ET A SA SECURITE



EN PISCINE (OU ESPACE AQUATIQUE RESTREINT)

- Participer à la mise en place et au rangement du matériel
- S'impliquer personnellement dans la protection et la sauvegarde des personnes et des équipements



EN MER (OU ESPACE AQUATIQUE OUVERT)

- 01 à ...** Participer à l'emport du matériel de sécurité Kit oxygène Eau Complément armement Feuille de sécurité
- 01 à ...** S'équiper et se déplacer en sécurité, à terre, avec son scaphandre, embarquer et débarquer
- 01 à ...** Participer aux manœuvres du bateau (appareillage, mouillage, accostage...)

S'ÉQUIPER



EN PISCINE (OU ESPACE AQUATIQUE RESTREINT)

- Choisir son équipement (PMT, scaphandre)
- Gréer et dégréer son scaphandre (monter et démonter)
- Vérifier son équipement et celui de son partenaire



EN MER (OU ESPACE AQUATIQUE OUVERT)

- 01** Choisir son équipement et le mettre en œuvre pour plonger en mer
- 01** Gréer et dégréer son scaphandre
- 01** Vérifier son équipement et celui de son partenaire : Avant la plongée (contrôle pré-plongée 2 à 2)
- 01** Rincer, ranger et procéder aux vérifications d'usage de son matériel et à sa désinfection
- 02** S'équiper dans un ordre rationnel (palmes en premier ou scaphandre, gilet gonflé)
- 02** Gérer son matériel de façon fonctionnelle et sûre (équipement, transport, embarquement, débarquement, rinçage ...)



SE DÉPLACER EN SURFACE – SE METTRE A L'EAU



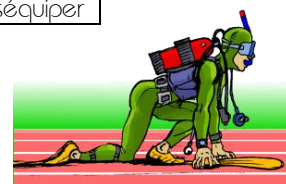
EN PISCINE (OU ESPACE AQUATIQUE RESTREINT)

- Palmer sur le ventre, sur le dos, sur le côté et pour se sustenter
- Se mettre à l'eau en PMT, sans scaphandre : par Bascule Arrière par Saut Droit par Bascule Avant
- S'équiper dans l'eau : De côté Dessus (à cheval) De face (bascule Av) ...et se déséquiper



EN MER (OU ESPACE AQUATIQUE OUVERT)

- 01** Palmer sur le ventre, sur le dos et pour se sustenter avec efficacité
- 01** Enlever (décapeler) et remettre son équipement (capeler) en surface
- 01** Remonter sur le bateau par l'échelle tout équipé (PMT & scaphandre) en sécurité
- 01 à 02** Se mettre à l'eau (avec scaphandre) : par Saut Droit par Bascule Arrière



S'IMMERGER - S'ÉQUILIBRER - EMERGER



EN PISCINE (OU ESPACE AQUATIQUE RESTREINT)

- Utiliser les purges de son gilet : lente Rapide haute Rapide basse
- S'immerger par : Coulée expiratoire, Purge lente/Purge rapide Phoque Canard
- Utiliser l'inflateur pour gonfler son gilet à l'aide du Direct System doucement en soufflant (pour vider l'eau du gilet)
- Remonter à la surface à l'aide des palmes
- Se stabiliser entre deux eaux en utilisant le gilet et le « poumon-ballast »



EN MER (OU ESPACE AQUATIQUE OUVERT)

- 01** Purger lentement son gilet à la descente et le gonfler tête hors de l'eau (mise en sécurité)
- 01** Descendre et remonter au mouillage ou le long d'un pendeur
- 01** Descendre en équilibrant régulièrement ses oreilles
- 01** Démontrer son aisance aquatique et maintenir ses équilibres (comme lors du baptême)
- 01** Remonter à l'aide des palmes et effectuer un tour d'horizon près de la surface, gonfler son gilet en surface
- 02** Connaître sa flottabilité (« pesée ») : Tout équipé, ma flottabilité est négative neutre positive
- 02** Utiliser toutes les purges de son gilet : Lente Rapide haute Rapide basse Fun stop
- 02** S'immerger par : Coulée expiratoire Phoque Canard
- 02** Contrôler sa flottabilité : utiliser son gilet et le « poumon ballast » au fond
- 02** Effectuer une remontée à vitesse lente et contrôlée (lente au fond et très lente au palier), se mettre en sécurité en surface
- 02** Se stabiliser au palier de sécurité et maintenir cette stabilisation



RESPIRER

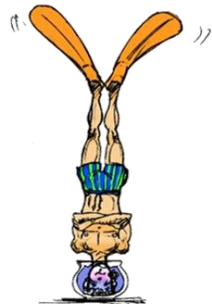
EN PISCINE (OU ESPACE AQUATIQUE RESTREINT)

- Respirer sur tuba (avec immersion et émergence) Passer du détendeur au tuba en surface
- Dissocier la respiration : Remplir le masque d'eau et parler Respirer sur tuba, la tête dans l'eau, sans le masque
- Sans scaphandre, Vider son masque : Partiellement Complètement En l'ôtant En soufflant par le nez En soufflant par la bouche
- Avec scaphandre, Vider son masque : Partiellement Complètement En l'ôtant
- Lâcher, reprise et récupération d'embout avec réflexe expiratoire



EN MER (OU ESPACE AQUATIQUE OUVERT)

- 01** Souffler par le nez dans son masque
- 01** Respirer sur détendeur avec de l'eau dans le masque en surface ou sans masque tête dans l'eau
- 01** Respirer pour s'équilibrer : initiation au « poumon-ballast » posé sur le fond (Pivot sur palmes)
- 01** Vider son masque près de la surface, en situation favorable : Partiellement Complètement
- 02** Passer de son détendeur à son tuba et de son tuba à son détendeur en surface
- 02** Retirer et remettre son embout avec réflexe expiratoire (2 techniques : expiration et purge)
- 02** Expiration sans embout pendant au moins 5 sec.
- 02** Retirer, lâcher, récupérer et remettre son embout avec réflexe expiratoire
- 02** Se déplacer horizontalement sans embout, en soufflant (apnée expiratoire)
- 02** Vider son masque au fond (12m) : Partiellement Complètement en l'ôtant



PLONGER EN PALANQUEE ENCADREE

EN PISCINE (OU ESPACE AQUATIQUE RESTREINT)

- Construire une relation partenariale observable avec un co-équipier (binôme)
- Communiquer l'essentiel : OK / Pas OK Toi/Moi/Nous Monter/Descendre
- Interpréter les signes usuels Froid Fin Pression Mi-Bouteille Réserve Panne d'Air
- Construire une relation partenariale observable dans une palanquée (>2 plongeurs)



EN MER (OU ESPACE AQUATIQUE OUVERT)

- 01** Se situer à distance d'intervention de son (ses) équipier(s)
- 01** Contrôler régulièrement son autonomie en air et informer son moniteur à 100 b et 50 b
- 01** Contrôler avec vigilance son coéquipier
- 01 à 02** Communiquer avec les signes usuels de plongée, interprétez les signes conventionnels
- 02** Savoir réagir en cas de perte de l'encadrant
- 02** Demander de l'air en cas de panne d'air (octopus uniquement) et/ou S'alimenter sur l'octopus d'un partenaire



COMPRENDRE

EN PISCINE (OU ESPACE AQUATIQUE RESTREINT)

- Connaître les critères de choix concernant l'équipement (PMT et scaphandre)
- Connaître et comprendre la façon d'équiper et de déséquiper un scaphandre
- Connaître les dispositions usuelles liées à l'entretien courant et au rangement du matériel
- Connaître les effets et les risques liés à notre environnement spécifique de pratique



EN MER (OU ESPACE AQUATIQUE OUVERT)

- PE12** Connaître, reconnaître, identifier plusieurs espèces rencontrées pendant la plongée
- PE12** Respect de l'environnement (par son comportement et ses connaissances)
- PE12** Identifier les paramètres de plongée pour les reporter sur son carnet de plongée
- PE12** Notions élémentaires sur les lois physiques : principes, applications et incidences en plongée
 - Vision Son Flottabilité Densité Variation de pression/volume Gaz
- PE12** Prévention des accidents (barotraumatismes, essoufflement, accident de désaturation)
- PE12** Déroulement d'une plongée d'exploration en palanquée (avant, pendant et après)
- PE12** Matériel utilisé par le plongeur : Choisir et mettre en œuvre son matériel L'utiliser et le transporter en sécurité
 - Principes de fonctionnement Principes d'hygiène et de désinfection Entretien courant Rangement et stockage
- PE12** Prérégatives du PE-12 et documents à fournir pour plonger en club
- PE12** Aperçu de l'organisation de la plongée en France et dans le monde



CARNET DE PLONGÉE



CETTE PAGE DOIT ÊTRE RENSEIGNÉE APRÈS CHAQUE PLONGÉE ET VALIDÉE PAR VOTRE MONITEUR, IL S'AGIT DE LA « MÉMOIRE » DE VOS PLONGÉES.



FORMATION EN PISCINE (Espace Aquatique Restreint)

N°	DATE	LIEU et Profondeur du bassin	DURÉE	ENSEIGNANT	OBSERVATIONS
00		Piscine de l'INSPE Bassin d'apprentissage 1m30 – 1m60			S'initier et réaliser un baptême : Evolution Subaquatique en Scaphandre, Accompagnée et Immergée (ESSAI) Acquérir les compétences nécessaires à une première évolution, en palanquée, en mer



BAPTÊME EN MER (Espace Aquatique Ouvert)

	Date :	Durée :	Profondeur :	Moniteur :
	Lieu :			
MAITRISE DES EQUILIBRES EN PLONGÉE : <input type="checkbox"/> PHYSIQUE <input type="checkbox"/> PHYSIOLOGIQUE <input type="checkbox"/> PSYCHOLOGIQUE <input type="checkbox"/> SOCIAL <input type="checkbox"/> COGNITIF <input type="checkbox"/> ENVIRONNEMENTAL				



FORMATION EN MER (Espace Aquatique Ouvert)

N°	DATE	LIEU	PROF.	DURÉE	MONITEUR	BUT(S) PRIORITAIRE(S) & OBSERVATIONS
01						<u>PLONGÉE D'EXPLORATION EN PALANQUÉE</u> S'ÉQUIPER ET UTILISER SON MATÉRIEL FAIRE FACE AUX SITUATIONS PERSONNELLES USUELLES PRES DE LA SURFACE
02						<u>LES EQUILIBRES EN PLONGÉE :</u> VIDER ET REMPLIR SON GILET SE STABILISER, VIDER ET REMPLIR SES POUMONS VIDER SON EMBOUT & VIDER SON MASQUE

IL EST TEMPS DE VOUS PROCURER VOTRE CARNET DE PLONGÉE ;O)

03						
----	--	--	--	--	--	--



ESTIMATION DE LA MAITRISE ET DES COMPÉTENCES ACQUISES

SEQUENCE PISCINE	INDICE DE MAITRISE ET DE COMPÉTENCE (%)	CHOISIR SON ÉQUIPEMENT ET LE METTRE EN ŒUVRE EN TOUTE SÉCURITÉ	SE DÉPLACER AVEC AÏSANCE EN PMT	VIDER SON MASQUE ET DISSOCIER SA RESPIRATION	SE STABILISER AVEC LE SCAPHANDRE	CONSTRUIRE ET ENTREtenir UNE RELATION PARTENARIALE REMARQUABLE EN ÉQUIPE ET EN PAL.				
						0	0.5	1	1.5	2
BAPTEME PLONGÉE (Si PLONGÉE MER 01 D'EXPLORATION EN PALANQUÉE NON RÉALISÉE)	x 10/20 Hors Théorie /20	MAINTENIR SON ÉQUILIBRE COGNITIF	MAINTENIR SON ÉQUILIBRE PHYSIQUE	MAINTENIR SON ÉQUILIBRE PHYSIOLOGIQUE	MAINTENIR SON ÉQUILIBRE ENVIRONNEMENTAL	MAINTENIR SON ÉQUILIBRE SOCIAL				
	0					0.5	1	1.5	2	
PLONGÉE MER 01 EXPLORATION EN PALANQUÉE EN MAINTENANT SES ÉQUILIBRES FONDAMENTAUX	x 16/20 Hors Théorie /20	SE METTRE À L'EAU PAR SAUT DROIT ET S'IMMERGER LENTEMENT	VIDER SON MASQUE PRES DE LA SURFACE OU EN SITUATION FAVORABLE	LACHER ET REPRENDRE SON EMBOUT AVEC REFLEXE EXPIRATOIRE, PRES DE LA SURFACE	RETOUR PRUDENT EN SURFACE ET MISE EN SÉCURITÉ (GONFLER SON GILET)	PARTICIPER À LA COHESION DE LA PALANQUÉE				
	0					0.5	1	1.5	2	
PLONGÉE MER 02 CONSERVER, ROMPRE, RÉTABLIR LES ÉQUILIBRES EN PLONGÉE : SE STABILISER	x 20/20 Hors Théorie /20	SE METTRE À L'EAU PAR BASCULE ARR. ET S'IMMERGER RAPIDEMENT	VIDER SON MASQUE N'IMPORTE OU, N'IMPORTE QUAND ENTRE 0-12 M.	LACHER ET REPRENDRE SON EMBOUT AVEC REFLEXE EXPIRATOIRE ENTRE 0-12 M. ET EN DÉPLACEMENT	SE STABILISER DE FAÇON STATIQUE ET DYNAMIQUE	PARTICIPER À LA COHESION DE LA PAL., COMMUNIQUER DE FAÇON APPROPRIÉE TOUT AU LONG DE L'ÉVOLUTION				
	0					0.5	1	1.5	2	

ATTENTION, VOUS DEVEZ VALIDER LE **QCM THÉORIQUE FINAL** DU PE-12 POUR TERMINER VOTRE FORMATION. D'AUTRES TESTS THÉORIQUES SONT ÉGALEMENT DISPONIBLES, DANS LA RUBRIQUE PLONGÉE SUR LA PAGE « SPORTS DE PLEINE NATURE » : <https://suaps.univ-reunion.fr/suaps/sports-de-pleine-nature>

La réalisation du test final de chaque niveau (PE-12; PE-20; PA-20) et sa réussite (plus de la moitié de bonnes réponses) sont nécessaires pour être évalué dans l'activité (UEO & UEL) et / ou pour obtenir une carte de certification universitaire ou internationale.