

Préconisations d'organisation de la pratique de la RANDONNÉE SUBAQUATIQUE à la FFESSM

1. GENERALITES

La randonnée subaquatique, également dénommée "randonnée palmée", se définit comme une «promenade de surface» en milieu naturel, muni de Palmes, Masque et Tuba (PMT) et souvent d'un vêtement néoprène, avec la possibilité d'effectuer des plongées en apnée plus ou moins fréquentes et profondes.

Les clubs associatifs et les SCA de la FFESSM organisent les activités de randonnée subaquatique en prenant en compte les préconisations fédérales décrites ci-dessous.

La randonnée subaquatique se subdivise en deux types de pratiques :

- La randonnée subaquatique encadrée.
- La randonnée subaquatique autonome.

2. OBJECTIFS

2.1. De la randonnée subaquatique encadrée

- Faire découvrir l'environnement subaquatique proche de la surface de manière ludique, afin de susciter l'intérêt des randonneurs au cours de ces sorties encadrées.
- Sensibiliser à l'utilisation des palmes et du masque, à la respiration avec un tuba et à la pratique de l'apnée.
- Faire découvrir la FFESSM.

2.2. De la randonnée subaquatique autonome

- D'apporter les éléments de culture nécessaires à la bonne compréhension de l'environnement subaquatique et à la sensibilisation de la protection et de la préservation du milieu vivant.
- D'apporter la base des éléments de sécurité et de confort nécessaires à l'utilisation autonome des PMT en milieu naturel.
- De donner les moyens de se repérer dans l'organisation de la FFESSM et de participer à ses différentes activités.

3. CONDITIONS D'ACCES

- Etre en possession d'une autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans.

Conditions particulières pour l'accès à la randonnée subaquatique autonome :

- Etre titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la randonnée (moins d'1 an).
- Etre titulaire de l'attestation de randonnée subaquatique.

4. PRECONISATIONS D'ENCADREMENT

4.1. Le responsable technique randonnée

- Il est souhaitable que la pratique de la randonnée subaquatique soit placée sous la responsabilité d'un "responsable technique randonnée" désigné par le Président du club ou l'exploitant de la SCA.
- Il s'agit d'un "Guide de Randonnée" qui choisit le site, le parcours ainsi que les autres paramètres de la randonnée.
- Il organise matériellement l'activité lorsqu'elle se déroule sur un autre site que ceux équipés, de type "sentier sous-marin".
- Il autorise les randonneurs à évoluer en autonomie et veille à la prise en compte des préconisations fédérales.

4.2. Le Guide de Randonnée

- Le Guide de randonnée encadre le groupe de randonneurs dans l'eau.
- Il veille au bon déroulement de la randonnée et s'assure que les conditions de pratique de celle-ci sont adaptées aux circonstances et aux compétences des participants.
- Il anime la sortie en créant les conditions de confort et d'attrait permettant la découverte des PMT, de l'apnée et du milieu vivant.
- Il est souhaitable que Le Guide de randonnée soit au minimum :
 - Initiateur Apnée
 - Initiateur de club
 - Initiateur PSM
 - MF1 ou BEES1
- Sur décision du responsable technique, un P4 peut assurer la fonction de guide randonnée.

5. PRECONISATIONS D'EVOLUTION

5.1. Pour la randonnée subaquatique encadrée

- Les évolutions, en randonnée subaquatique encadrée, se déroulent dans la zone proche de la surface, avec éventuellement des apnées courtes et peu profondes.
- Les randonneurs sont encadrés par un guide de randonnée. Il est souhaitable qu'un guide de randonnée n'encadre pas plus de huit randonneurs débutants par sortie.
- Il est préconisé que les randonneurs subaquatiques encadrés soient équipés d'un vêtement en néoprène adapté aux conditions climatiques ou d'un gilet de flottabilité adapté.
- L'usage d'un lestage est fortement déconseillé pour les randonneurs subaquatiques encadrés.

5.2. Pour la randonnée subaquatique autonome

- Le responsable technique randonnée du club ou de la SCA peut autoriser les randonneurs, titulaires de l'attestation de randonnée subaquatique à évoluer en autonomie au cours d'une randonnée. Les randonneurs mineurs placés en autonomie doivent être accompagnés par un de leurs tuteurs légaux.
- En randonnée subaquatique autonome, la zone d'évolution est fixée en fonction du niveau des randonneurs.
- Il serait souhaitable que le groupe de randonneurs autonomes soit composé de deux à quatre randonneurs.
- Il est préconisé que les randonneurs subaquatiques autonomes soient équipés d'un vêtement en néoprène adapté aux conditions climatiques ou d'un gilet de flottabilité adapté. En l'absence éventuelle de vêtement, le port d'un tee-shirt ou de tout autre type de sous-vêtement de plongée est recommandé.
- Si les randonneurs subaquatiques utilisent un lestage, celui-ci doit permettre de conserver une flottabilité positive en surface.

Dans tous les cas, le nombre de randonneurs préconisés peut augmenter lorsque les randonneurs ont des compétences particulières et que les conditions de pratique le permettent. Il est toujours souhaitable de composer des binômes.

6. PRECONISATIONS D'ORGANISATION MATERIELLE

- Dans tous les cas, les pratiquants ont à leur disposition, à proximité immédiate de la mise à l'eau ou en tout autre lieu approprié :
 - Un moyen de communication permettant de prévenir les secours
 - Une trousse de secours adaptée à l'activité.
- Lorsque la randonnée est organisée sur un site qui n'est pas spécifiquement équipé et balisé (comme peut l'être un "sentier sous marin") ou sur une zone délimitée et balisée par le responsable technique, il est souhaitable qu'en fonction du niveau des randonneurs et des conditions d'évolution chaque groupe de randonneurs soit équipé d'un support flottant qui permette :
 - Soit de prendre appui (bateau, canoë, planche de chasse ...).
 - Soit simplement de signaler la présence du groupe (bouée de signalisation par ex.).
- Lorsque l'activité de randonnée est encadrée par un guide et organisée sur un site éloigné du club ou de la SCA et sans support nautique, il est souhaitable que soit disponible à terre et à proximité immédiate de la mise à l'eau ou en tout autre lieu approprié un **appareillage d'oxygénothérapie** adapté aux interventions de premiers secours.

ANNEXE 1

Formation fédérale des GUIDES DE RANDONNÉE SUBAQUATIQUE

Chacune des formations menant aux certifications d'initiateur (apnée, club ou PSM) et de MF1, intègre la dimension "randonnée subaquatique" dans les compétences développées.

ANNEXE 2

Délivrance de L'ATTESTATION DE RANDONNEUR SUBAQUATIQUE

1. Organisation générale

- Les formations et la validation de **l'attestation de randonneur subaquatique** sont organisées à l'échelon du club ou de la SCA sur une ou plusieurs séances.
- La formation est assurée par les guides de randonnée (à l'exception du P4).

2. Conditions de candidature

- Etre titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Etre en possession d'une autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans.
- Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la randonnée (moins de 1 an).

3. Formation

- Les connaissances, savoir-faire et savoir être détaillés ci-après et organisés sous la forme de cinq domaines de compétences, constituent des repères de formation qui doivent être adaptés par le formateur en fonction du niveau de compétences des randonneurs et des conditions de déroulement de la formation.
- Il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes.

4. Délivrance de l'attestation de randonneur subaquatique

- L'attestation de randonneur subaquatique est délivrée par le club sous la signature du Président.
- Tout titulaire d'une qualification démontrant des compétences équivalentes à celles du randonneur subaquatique peut se voir délivrer une attestation de randonneur subaquatique par équivalence.
- Les duplicata sont délivrés par le club.

5. Contenu du cursus

Compétence n° 1 : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir choisir son petit matériel (palmes, masque et tuba).	- Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est demandée, visant à ce que l'élève puisse éventuellement se procurer son équipement personnel.	- L'élève doit savoir quel matériel lui correspond le mieux.
- S'équiper avec palmes, masque et tuba. - S'équiper et se déséquiper d'un vêtement néoprène. - Evaluer ses besoins en lestage et s'équiper d'une ceinture de lest.	- l'élève devra être sensibilisé aux éléments de sécurité touchant au matériel individuel, comme par exemple les dangers liés à un excès de lestage. - Il s'agit pour l'élève d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel.	- A la fin de la formation l'élève doit savoir gérer son matériel personnel. - Il doit savoir s'équiper et se déséquiper.
- Savoir procéder à l'entretien courant du matériel personnel. - Connaître les règles d'hygiène.	- Aucune connaissance technique et aucun cours théorique sur le matériel.	- Savoir ranger, rincer et stocker son matériel.

Compétence n° 2a : CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Se mettre à l'eau et en sortir, en toutes situations usuelles	- Savoir se mettre à l'eau et en sortir, en toute sécurité en différentes situations (plage, quai, rochers bateau ...). - Mettre en avant la prévention des accidents liés aux mises à l'eau.	- Réalisation des différentes techniques de mise à l'eau appropriées.
- Ventiler sur tuba.	- Capacité à ventiler avec le tuba en position ventrale.	- Déplacement en position ventrale en regardant le fond.

Compétence n° 2b : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- S'immerger pour réaliser une apnée.	- L'objectif final n'est pas l'accès à la profondeur ni la maîtrise des techniques d'immersion. - La description et la mise en pratique de ces techniques seront proportionnelles aux capacités et aux envies des élèves.	- Parvenir à l'immersion en situation de flottabilité positive en surface.
- Compenser lors de la descente.	- L'élève doit avoir reçu tous les éléments nécessaires afin de compenser efficacement et sans risque de traumatisme.	- Rapidité et efficacité de la compensation.
- Savoir vider efficacement le tuba.	- Capacité à vider le tuba efficacement en le gardant en bouche.	- Vider le tuba au retour en surface.

Compétence n° 3 : CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Réaliser une apnée.	- Capacités élémentaires en apnée. - La compensation sera le principal facteur limitant. - Le coté ludique de l'apnée sera mis en avant.	- Récupérer un objet au fond, la hauteur d'eau étant égale, à minima, à la taille de l'élève.
- Savoir utiliser les palmes pour se déplacer efficacement.	- Simple initiation : utilisation des palmes en différentes positions (ventrale, dorsale, en immersion ...).	- Réalisation d'un parcours de synthèse ludique en PMT sans temps imposé.

Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Etre capable de communiquer efficacement dans l'eau.	- Le randonneur aquatique doit savoir utiliser les signes pour communiquer (OK, froid, monter, descendre ...).	- Etre capable de communiquer simplement avec l'encadrant ou un équipier sans avoir besoin de parler (sans enlever le tuba).
- Intégrer la notion de binôme.	- Le randonneur aquatique doit être attentif à son équipier. - Mettre en avant que l'apnée ne doit jamais se pratiquer seul.	- Les 2 équipiers doivent se surveiller mutuellement, même lorsque l'activité est encadrée.

Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Principaux dangers et leur prévention.	<ul style="list-style-type: none"> - Prévention des incidents et accidents liés à la pratique de la randonnée en PMT. - Prévention des incidents et accidents liés au milieu. - Informations concernant les préconisations fédérales en matière de pratique du PMT en milieu naturel. 	- L'information peut être réalisée sans cours spécifique, tout au long de la formation.
- Connaissance et compréhension de l'environnement.	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisation à la protection du milieu et aux "éco gestes du randonneurs". - Initiation faune et flore locale. - Informations concernant la réglementation liée à la protection de l'environnement. 	- L'information sera pratique et ludique tout au long de la formation, mais des supports pédagogiques adaptés sont préconisés.
- Connaissance de la FFESSM.	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation de la FFESSM, de ses disciplines, de ses clubs, des documents et de leur utilisation (licence, carnet...). - L'information se fera de telle sorte que l'élève prendra conscience du panel d'activités offert par la FFESSM. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève devra savoir où s'adresser avec précision s'il veut pratiquer une activité fédérale de son choix et/ou approfondir ses connaissances en apnée. - La randonnée palmée doit pouvoir être une porte d'accès aux disciplines fédérales.