

Les Jeunes Plongeurs



Gravière du Fort Initiateurs 2025

Pourquoi? Un public spécifique



Cursus adapté

Prérogatives de l'Initiateur

Rajeunissement de la filière

Cursus adaptés

Les textes fédéraux sur les jeunes plongeurs :

Complètent les textes officiels réglementant la plongée en scaphandre et la jeunesse

(ils ne se substituent pas à eux & ne peuvent les contredire)

Ils concernent les jeunes de moins de 14 ans et sont plus restrictifs sur certains points que le code du sport afin de mieux prévenir les risques liés à ce public spécifique.

Cursus adaptés

Ils définissent les niveaux de pratique des plongeurs, les niveaux d'encadrement et les conditions de pratique de l'activité.

Sont applicables au sein des structures affiliées à la FFESSM

Sont publiées dans le **Manuel de Formation Technique de la FFESSM**

Cursus adaptés

Conditions :

Autorisation écrite du responsable légal (tout mineur)

Licence enfant sauf pour la 1^{ère} étoile de mer/ PE 12

Certificat d'absence de contre indication à la plongée :

tout médecin pour les étoiles de mer sauf la première / PE12

tout médecin

Modèle téléchargeable: medical.ffessm.fr

Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique

**PLONGÉE (Air, Nitrox, Trimix élémentaire),
toute activité scaphandre
APNÉE en milieu naturel ou en fosse**

**NAGE avec PALMES, NAGE en EAU VIVE,
HOCKEY, TIR sur CIBLE, APNÉE en PISCINE**

ADULTES ET MINEURS

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- CACI de moins de 1 an au jour de la pratique, de la compétition, de l'encadrement ou du passage d'un brevet.

DISPOSITIF 1 AN CACI PAR TOUT MÉDECIN

ADULTES

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.

MINEURS

- CACI non exigible, seule une réponse négative au questionnaire de santé est demandée annuellement : <https://medical.ffessm.fr>

Le médecin dispose d'un certificat médical de référence (annexe III-1-3 du règlement médical).
Le médecin peut se référer aux fiches conseils de la Commission Médicale et de Prévention FFESSM

medical.ffessm.fr

Obligation de faire appel à un médecin Fédéral, DU ou DIU de médecine subaquatique, médecin du sport :

La pratique du TRIMIX Hypoxique | La compétition en Apnée eau libre | Reprise après accident de plongée

Handisub* : > Baptême (sans licence) sur un fond inférieur à 2 mètres, pas de CACI, si pas de réponse positive au questionnaire. [Questionnaire : cliquez ici](#)

> CACI établi par tout médecin pour un PESH atteint de troubles neuro développementaux et psychiques.

> Pour un PESH atteint de troubles physiques ou sensoriels :

- le premier CACI devra être établi par un médecin fédéral, DU ou DIU de médecine subaquatique ou médecine physique et de réadaptation, médecin du sport
- les renouvellements pourront être établis par tout médecin.

Sportif sélectionné en équipe de France ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS :

> Médecin du sport (liste d'examens imposés annexés au règlement médical) pour les sportifs inscrits sur liste de Haut Niveau, liste d'examen imposé.

Pour le double surclassement en compétition :

> Le CACI doit être établi par un médecin du sport, DU ou DIU de médecine subaquatique.

RAPPEL

SANS licence ni CACI : Baptême, PE12, Pass Découverte, Pass Apnée, 1^{ère} étoile de mer.

Licence sans CACI : La délivrance d'une licence aidant-accompagnant n'est pas subordonnée à la présentation d'un certificat médical.

En cas de modification de l'état de santé ou d'accident de la plongée, la validité de ce certificat est suspendue.



RAPPEL

SANS licence ni CACI : Baptême, PE12, Pass Découverte, Pass Apnée, 1^{ère} étoile de mer.

Licence sans CACI : La délivrance d'une licence aidant-accompagnant n'est pas subordonnée à la présentation d'un certificat médical.
En cas de modification de l'état de santé ou d'accident de la plongée, la validité de ce certificat est suspendue.

Cursus Jeunes Plongeurs

Jeunes Bulles



3 niveaux :

1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} étoile de mer



Pas d'âge minimum (mais goût avéré pour l'eau)

Pas d'obligation de posséder le niveau inférieur pour préparer un niveau



Découverte de l'espace aquatique 0-1m en surface et sous l'eau

Pas d'obligation de savoir nager correctement pour débiter

Cursus Jeunes Plongeurs

Jeunes Plongeurs



3 brevets : De 8 ans à **12 ans**

plongeur de bronze, plongeur d'argent et
plongeur d'or

8 ans minimum pour les plongeurs de bronze
et d'argent



10 ans minimum pour le plongeur d'or

Pas d'obligation de posséder le niveau inférieur pour préparer un niveau

Cursus Jeunes Plongeurs

Jeunes Plongeurs



3 qualifications :

plongeur de bord, bateau 1 et bateau 2



1 qualification « engagement »

aide-moniteur (à partir du plongeur d'or)

Cursus « Adolescents »
Plongeurs Adolescents



Niveau 1 à partir de 12 ans

Accès direct sur avis favorable du moniteur & du président club



PE 40 à partir de 14 ans



PA 20 à partir de 15 ans

Pas de prérogative d'autonomie avant 16 ans (20m) & 17 ans (40m)

Cursus « Adolescents »

Plongeurs Adolescents



2 qualifications à partir de 14 ans

Qualification "profondeur accompagnée"

- 20/30 mètres
- 30/40 mètres

Qualification "autonomie accompagnée »

- 0/20 m à partir de 14 ans
- 20/40 m à partir de 16 ans



1 qualification "engagement" à partir de 12 ans

Assistant moniteur

Voie d'accès privilégiée vers l'initiateur
(à partir de 15 ans)

Cursus adaptés

Brevets & Qualifications

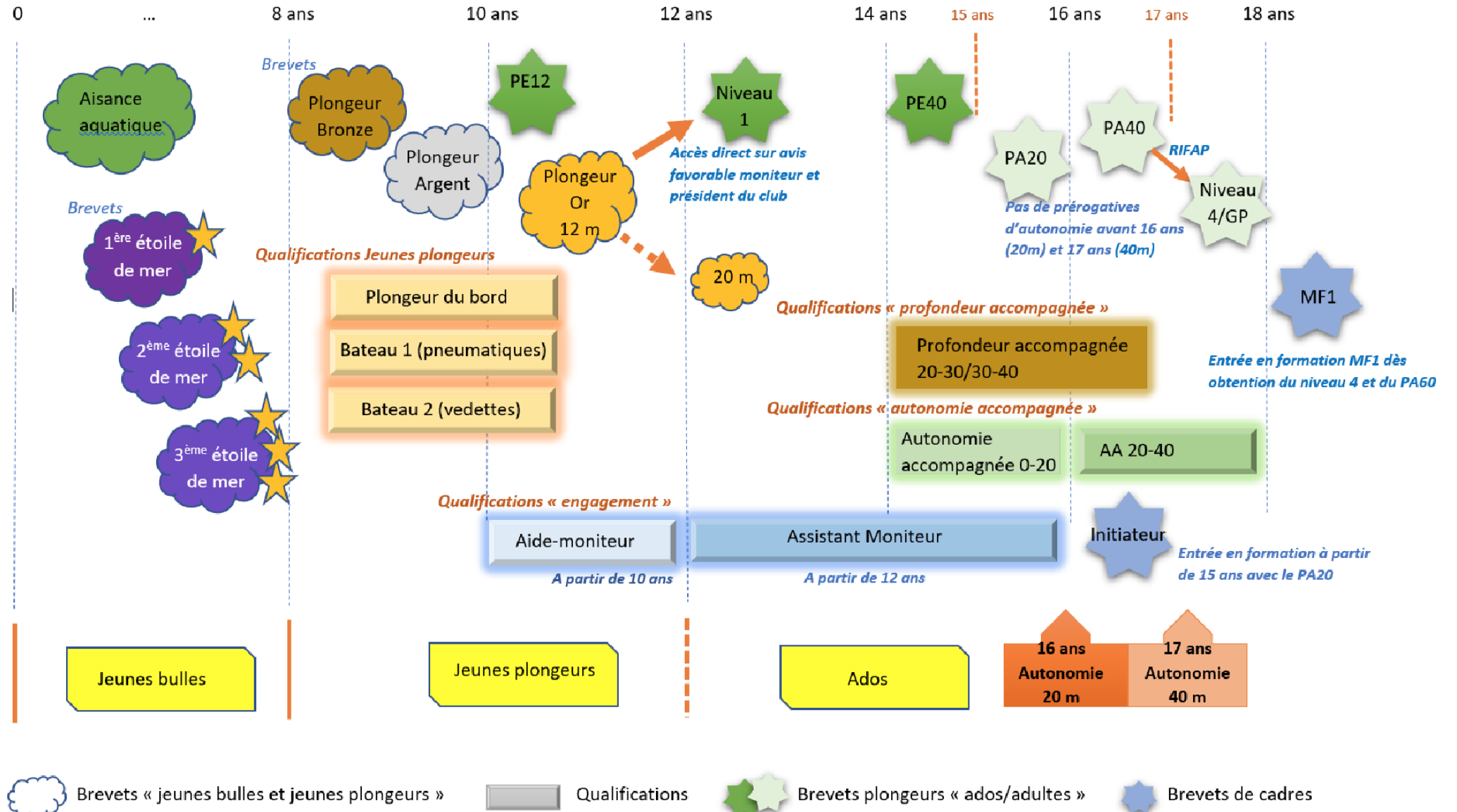
Compétences signées par un **E2** minimum)

Délivrance des diplômes et qualifications sous la responsabilité du président de club par un **E3** minimum

— CONDITIONS D'ÉVOLUTION ET D'ENCADREMENT EN MILIEU NATUREL ET FOSSE DE PLUS DE 6 METRES

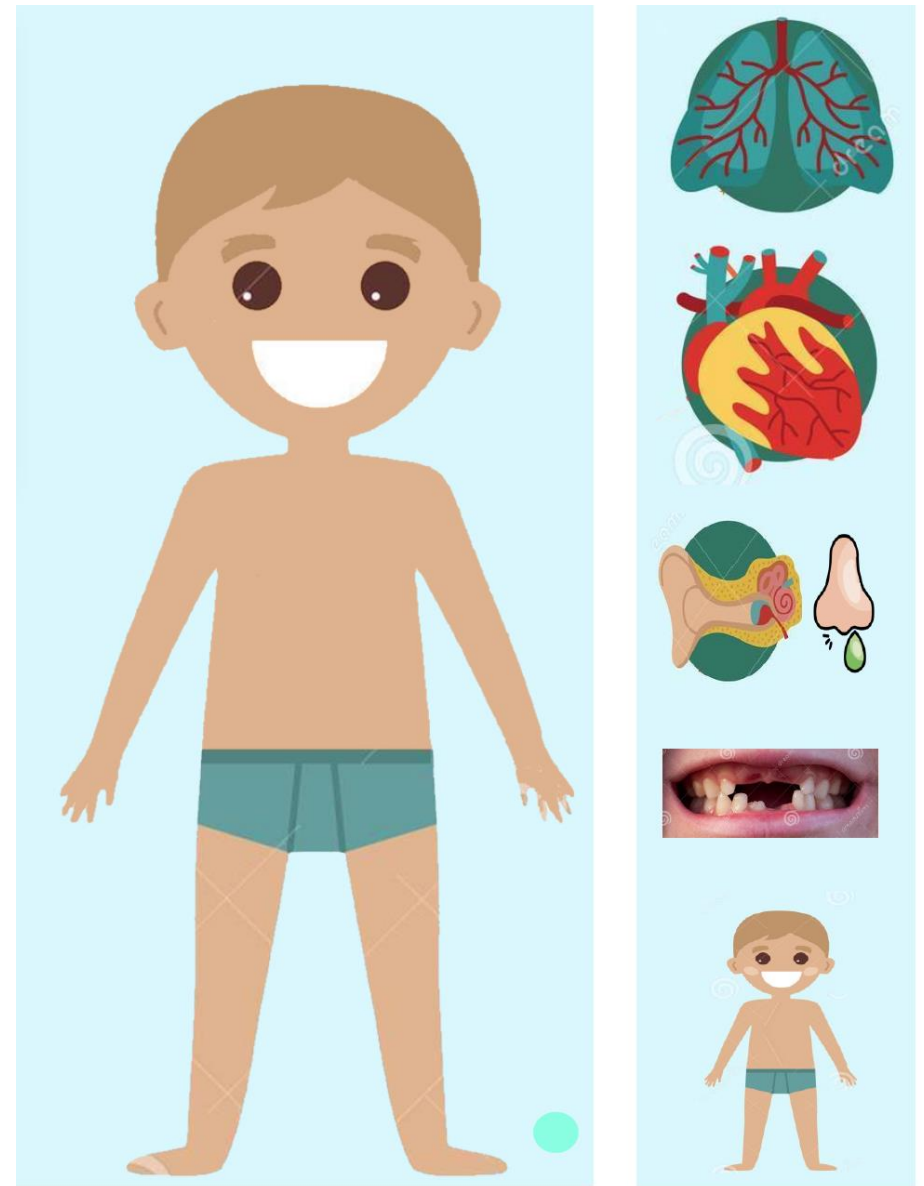
Espace d'évolution	Âge des plongeurs	Niveau de pratique	Compétence min. de l'encadrant	Effectif max. de la palanquée hors encadrant
0-1 mètre Plongée libre Rando. sub.	< 8 ans	1 ^e étoile de mer	E1 ou guide de rando. sub. en exploration*	8
		2 ^e et 3 ^e étoile de mer		
0-2 mètres	8-10 ans	Baptême	E1	1
0-3 mètres	10-14 ans			
0-6 mètres	8-14 ans	Formation plongeur de bronze	E1	1 (2 en fin de formation)
		Plongeur de bronze	E1	2
		Plongeur d'argent	E1 ou GP en exploration	2+1 plongeur N1 minimum ou 1+2 N1
0-12 mètres	10-12 ans	Plongeur d'or (Remplacement progressif par le niveau 1)	E2 ou GP en exploration	2+1 plongeur N1 minimum ou 1+2 N1
0-20 mètres	12-14 ans			

Filière jeune 2023



Public spécifique

Physiologie de l'enfant



Applications à la plongée



Immaturité pulmonaire
Jusqu'à 8 ans



Risque d'affaissement des alvéoles,
d'essoufflement, d'hypoxie



Pas de plongée avant 8 ans
Limitation de la profondeur
Poumon ballast peu efficace



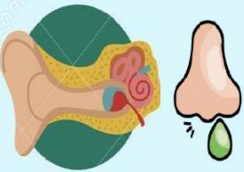
% de FOP plus élevé



Risque d'ADD plus
important



Plongée de sécurité
1 plongée /jour – 12 ans



Otites
Rhumes
Amygdales
hypertrophiées



Difficulté à compenser



Être attentif à la descente
Ne pas plonger enrhumé
Masque de petit volume



Bouche plus petite
Chute de dents



Difficulté à maintenir
l'embout buccal



Taille de l'embout buccal
adapté



Immaturité de
l'appareil locomoteur



Risque ostéo
articulaire



Bouteille à faible capacité
Aide au transport
de la bouteille hors de l'eau

Mauvaise régulation
thermique



Risque d'hypothermie



Attention au froid
Ecourter la durée de plongée

Faire attention au soleil sur le bateau
Hydratation

ou d'hyperthermie et
de déshydratation

Public spécifique

Conditions d'accueil :

Vestiaire adulte & vestiaire enfant séparés très vivement
recommandé

Idem filles/garçons

Matériel adapté

Motivation : choix de l'enfant ou des parents ?

Parcours individualisé s'appuyant sur des capacités
identifiées

Attention à l'échec



Public spécifique



Evolution corporelle rapide

parfois du mal à l'accepter (adolescents)

maladroits

attention au poids des blocs

attention à leur posture lors du transport
du matériel notamment, les aider

Public spécifique



Pédagogie à adapter :

vocabulaire

consignes courtes et simples

apprentissage par le jeu (possible évidemment aussi pour des adultes)

stabilisation : parcours, raquettes, frisbee, ...

activités variées

réactions parfois inattendues : s'adapter



Des Questions

!?

