

# COURS PA 20

## N°1

Le 11 Janvier 2024

Présenté par

Yvon BENARD et Frédéric GUILLAUD

A hand in a grey suit sleeve points to a specific location on a dense, multi-colored transit map. The map features various colored lines representing different routes, including blue, orange, red, green, and purple. The background is a blurred view of the map.

# PLAN DE LA SEANCE

PRESENTATION USI

PRESENTATION DE LA FSGT

PREROGATIVES DU PA20

DOCUMENTS A PRESENTER

LE MATERIEL

DEROULEMENT PLONGEE

ENVIRONNEMENT

# Présentation de l'USI et la Section de Plongée

L'Union Sportive d'Ivry , anciennement USTI (Union Sportive du Travail d'IVRY) , est une association omnisports créée en 1919 par quelques jeunes socialistes . Le club ne compte alors qu'une trentaine d'adhérents et propose les principaux sports populaires de l'époque : le football, l'athlétisme, le basket-ball et la culture physique.

Aujourd'hui, le club comprend plus de 4 800 adhérents répartis dans 32 sections.

L'Union Sportive d'Ivry est affiliée à deux fédérations affinitaires omnisports :

-la FSGT ( Fédération Sportive et Gymnique du Travail)

-la FFCO ( Fédération Française des Clubs Omnisports)

et aux fédérations délégataires agréées, via les activités de ses sections.

## **La section de plongée**

Elle a été fondée par deux plongeurs , Michel PETEL et Régis VAILLAT , il y a plus de 50 ans en septembre 1970.

Elle a pour but de former des plongeurs ou des plongeurs encadré(e)s ou autonomes.

Deux organes pilotent l'activité de la section plongée, le bureau et la Commission Technique et Pédagogique (CTP).

### **Rôle du bureau :**

Organiser la vie de la section, représenter la section auprès de l'US IVRY et de la FSGT, examiner les propositions de sorties techniques et des stages de la CTP, prendre les décisions liées à l'avenir de la section, gérer les finances et le budget de la section.

Le bureau se réunit mensuellement, en général le dernier mercredi du mois, pour traiter tous les points évoqués ci-dessus

## **Election :**

Le bureau est élu chaque année en début de saison, lors de l'assemblée générale. Il n'y a généralement qu'une seule liste, mais toute aide est la bienvenue. Quelles que soient vos disponibilités ou vos compétences, vous pourrez trouver votre place au bureau et ainsi participer à l'organisation de la section.

L'assemblée générale du 10 Novembre a élu le bureau suivant pour la saison sportive 2023/2024 :

Présidente	Céline MOKHFI
Trésorier	Guillaume DEFAY
Trésorier Adjoint	Frédéric GUILLAUD
Secrétariat	Yvon BENARD
Relation avec le club	Eric DOULCET
Communication	Jérémy GODEFROY
Entretien du matériel	Didier GIOLI et Daniel FOLLEY
Fosses	Jean-Christophe BARREZ
Webmaster	Jean-Christophe BARREZ

## **Le rôle de la CTP**

Sa vocation est de veiller au respect des textes réglementaires ( Code du Sport, Textes Fédéraux ...), à l'unicité de l'enseignement de notre discipline, à la formation, la préparation et au passage des brevets de tous niveaux, à la présence constante de moniteurs lors des sorties organisées par l'US Ivry, à la formation continue des moniteurs de l'US Ivry.

Elle ne se substitue pas au bureau de notre section, mais complète et soutient l'action de celui-ci sous sa direction.

Le travail de la CTP est préparé par son secrétaire, poste auquel Régis VAILLAT a été réélu le 01 Octobre 2023. Les réunions ont lieu tous les mois environ, en général le mercredi

# Fédération Sportive et Gymnique du Travail

L'origine remonte à la création des premiers clubs ouvriers en 1908.

Sa constitution dans sa forme actuelle date du 24 décembre 1934.

(fédération sportive du travail et union des sociétés sportives et gymniques du travail) cette création visait entre autres objectifs à faire face à la montée du fascisme en France et à préparer les adhérents à <un rôle de citoyen au service d'une république Laïque et Démocratique> comme indiqué dans l'article 1 des statuts de notre fédération.

## **Aujourd'hui :**

270 000 pratiquants

4600 associations locales ou d'entreprises

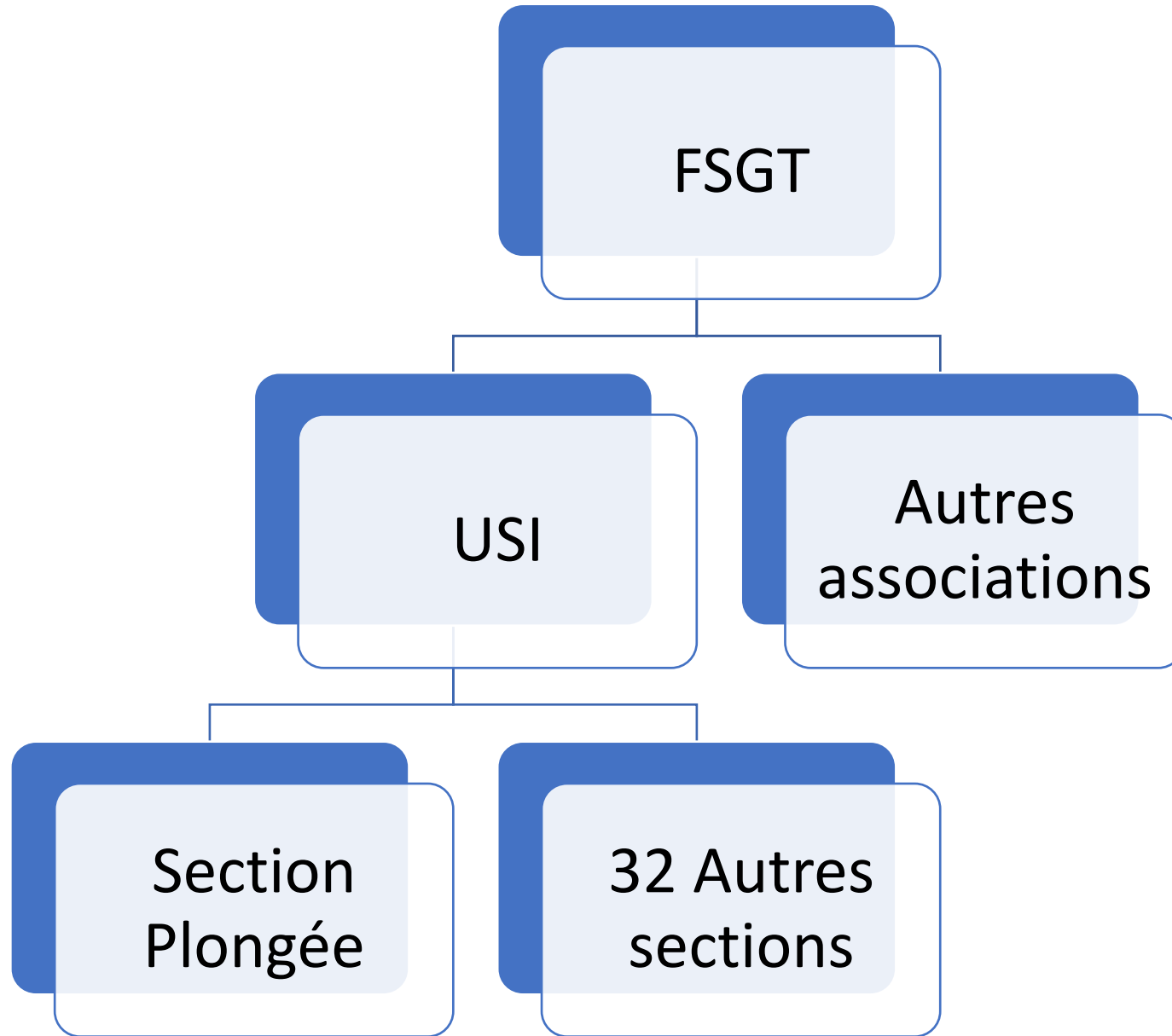
90 comités départementaux et régionaux

98 activités avec ou sans compétition

des milliers de bénévoles (animateurs/trices et dirigeant(e)s).

Dans le Val de Marne, la FSGT c'est près de 200 clubs et 15 000 adhérents, répartis dans des grands clubs omnisports et dans de plus petites associations.

La FSGT est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des sports.



# Les Organismes de Certification

– Organisme d'Enseignement en France pouvant délivrer leur propre brevet

Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM)

La Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT)

Syndicat National des Moniteurs de Plongée (SNMP)

Association Nationale des Moniteurs de Plongée (ANMP)

Union des Centres de Plein-Air (UCPA)



Pour une reconnaissance internationale des brevets, la FFESSM et la FSGT délivrent une carte de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS)



Scuba Schools International (SSI)

Technical Diving International (TDI)

Professional Association of Diving Instructors (PADI)

IANTD ...



# Prérogatives du PA 20

- Article A 322-88 du code du sport
- Plongée à l'air ou au nitrox (sous réserve de la qualification )
- Les plongeurs majeurs justifiant des aptitudes PA 20 sont sur décision du DP autorisé à plonger en autonomie dans l'espace 0-20m sans palier de décompression
- L'effectif d'une palanquée autonome est de 3 maximum
- Définition d'une palanquée : plusieurs plongeurs qui effectuent ensemble une plongée présentant les mêmes caractéristiques de durée, profondeur et de trajet y compris s'ils respirent des mélanges différents constituent une palanquée



# Aptitudes PA20

## Aptitudes PE

- Maîtrise de l'utilisation de son équipement personnel, notamment le scaphandre avec gilet stabilisateur.
- Maîtrise de la mise à l'eau, de l'immersion et du retour en surface à vitesse contrôlée.
- Maîtrise de la ventilation et maintien de son équilibre.
- Maîtrise de sa propulsion et de sa stabilisation.
- Maîtrise de sa vitesse de remontée et maintien d'un palier.
- Connaissance des signes usuels et des réponses adaptées, maîtrise de la communication avec ses coéquipiers.
- Respect de l'environnement et des règles de sécurité.

## Aptitudes PA

- Maîtrise de l'orientation et des moyens de contrôle de sa profondeur, de son temps de plongée et de son autonomie en air.
- Maîtrise de la propulsion à l'aide des palmes en surface et en immersion.
- Maîtrise de la communication avec ses coéquipiers et des réponses adaptées aux signes.
- Intégration à une palanquée avec surveillance réciproque entre coéquipiers.
- Planification de la plongée et adaptation aux conditions subaquatiques.
- Maîtrise de l'utilisation de l'équipement de ses coéquipiers.
- Maîtrise de sa décompression et du retour en surface à vitesse contrôlée, maintien du palier de sécurité avec parachute de palier.
- Maîtrise d'intervention sur un plongeur en difficulté depuis le fond.

# LES DOCUMENTS A PRESENTER

- Licence
- Certificat médical
- Carte de niveau
- Carnet de plongée

# **LE MATERIEL**

# Equipement du plongeur obligatoire

## Obligatoire

- Chaque bouteille ou ensemble de bouteille d'un même gaz respirable est muni d'un manomètre ou d'un système équivalent permettant d'indiquer la pression au cours de la plongée
- D'un appareil à circuit ouvert est muni d'un système gonflable au moyen de gaz comprimé lui permettant de regagner la surface et de s'y maintenir
- D'un équipement de plongée permettant d'alimenter en gaz respirable un équipier sans partage d'embout.
- D'un équipement permettant de contrôler les caractéristiques de la plongée et de la remontée de sa palanquée
- D'un parachute de palier

## Facultatif

- Lampe
- Miroir
- Couteau
- Tuba
- Flasheur
- Combinaison
- ...



# LE MASQUE – PALME ET TUBA





shorty



Combinaison  
Semi étanche



Combinaison  
étanche



Combinaison humide

# LES COMBINAISONS

# GILET STABILISATEUR





aluminium



acier



bi

# LES BOUTEILLES DE PLONGEE



# LES DETENDEURS



# LES ORDINATEURS



- Les différents modèles d'ordinateurs ont tous au moins un but commun: gérer la procédure de décompression. Cependant, ils ne fonctionnent pas tous suivant le même modèle: il est alors normal de trouver des différences de procédures pour des profils de plongée strictement identiques, pour des ordinateurs de marques différentes, voire même de modèles différents pour la même marque:
- Vitesses de remontée différentes, certaines dépendant également de la profondeur, Modèles de saturation / désaturation différents  
Prise en compte ou non des « microbulles »  
Capacité de durcissement ou non des modèles de décompression  
Plongées aux mélanges. Etc....

# LES PARACHUTES



# DEROULEMENT DE LA PLONGEE

- On est co-responsable
- Vérification du matériel
- Briefing de la palanquée
- Plouf !
- Débriefing de la plongée
- Penser à ranger son matériel
- Nettoyer le matériel
- Debriefing de la plongée





# CHARTRE INTERNATIONALE du PLONGEUR RESPONSABLE



*Cette charte est un guide.  
Ses propositions doivent être envisagées au cas par cas, tant les sites de plongée, les situations diffèrent d'un lieu à l'autre. Son objet est de pousser chacun à s'interroger, et à mettre en place les conditions de plongée optimales pour une préservation et un partage équitable des richesses de la mer.*

## 1 - PREPAREZ VOTRE VOYAGE

Les centres de plongée n'offrent pas tous les mêmes prestations. Certains s'efforcent de protéger l'environnement. Cela leur coûte cher, vous coûte plus cher, mais, ensemble, vous contribuerez ainsi à la protection du milieu que vous aimez.

- Choisissez une agence de voyage qui adhère à une charte éthique.
- Privilégiez les Centres de Plongée Responsable qui sont concernés par la protection des fonds marins.
- Renseignez-vous sur les écosystèmes marins que vous allez découvrir.

## 2 - AVANT LA PLONGEE

- Remettez-vous en forme, entraînez-vous à gérer votre flottabilité: poumon-ballast, gilet, lestage optimal.
- Informez-vous sur le site de plongée que vous allez découvrir, cela rendra votre plongée bien plus riche.
- Demandez une projection-présentation de l'écosystème à votre centre de plongée.
- Demandez la liste des espèces menacées, la liste des espèces protégées, les réglementations les concernant.
- Renseignez-vous sur les actions menées par le centre de plongée en matière de protection.

## 3 - SUR LE BATEAU

- Ne jetez rien par dessus bord.
- Refusez les assiettes et gobelets en plastique.
- Demandez l'installation de poubelles sur le pont.
- Veillez à bien fixer détendeurs de secours, consoles et manomètres.
- Choisissez des palmes courtes, peu agressives.

## 4 - EN PLONGEE

- Dès la mise à l'eau pensez à vérifier votre lest.
- Pensez à palmer doucement.
- Evitez le contact avec plantes et animaux fixés.
- Ne prélevez rien, sauf des images.
- Ne harcelez pas les animaux.
- Evitez de nourrir les poissons.

## 5 - APRES LA PLONGEE

- Efforcez-vous d'économiser l'eau douce.
- Demandez des installations qui évitent le gaspillage d'eau douce.

## 6 - AU COURS DU SEJOUR

- N'achetez pas de souvenirs arrachés à la mer.
- Boycottez les restaurants qui servent de la soupe d'ailerons de requin, des tortues, cétaqués ou des poissons capturés à la dynamite ou au cyanure.
- Demandez aux restaurateurs comment sont péchés les produits de la mer.

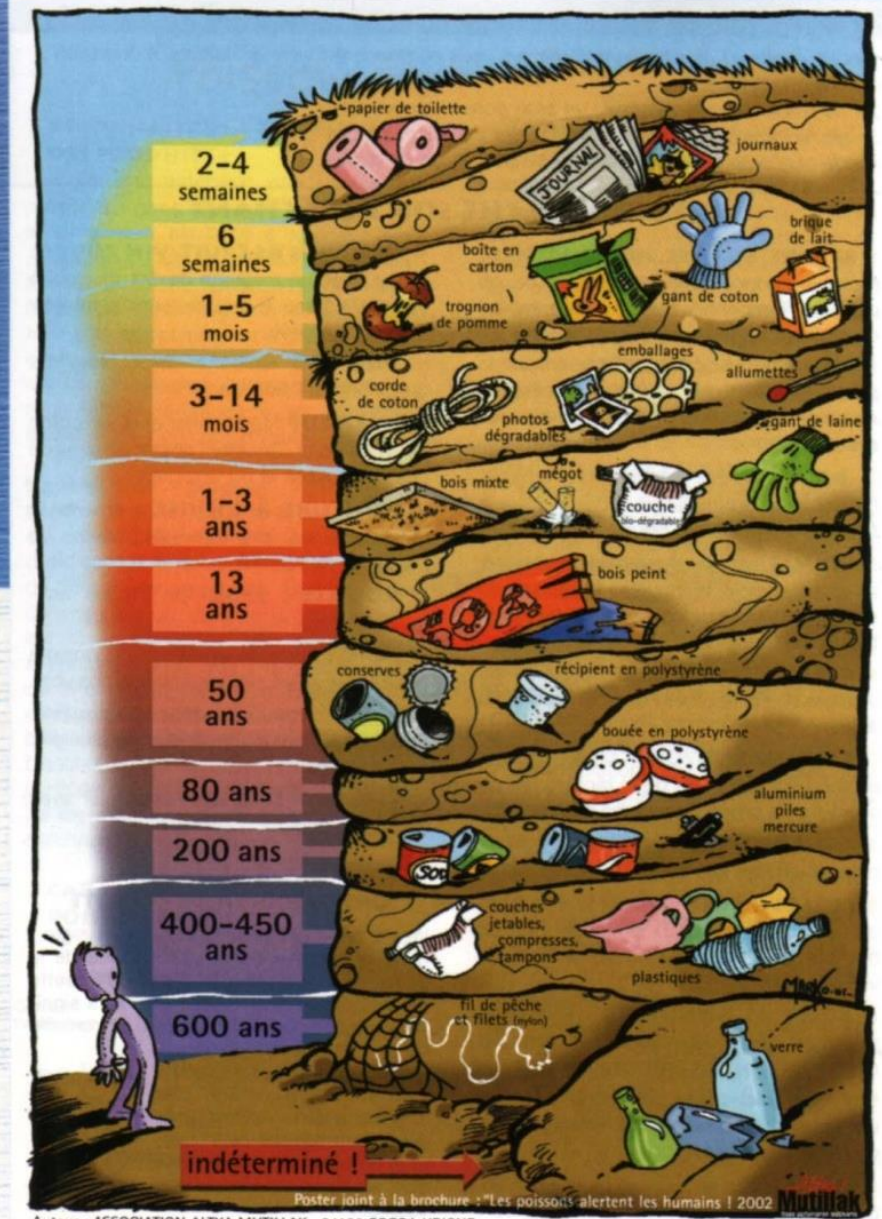
ENVIRONNEMENT

CHARTRE DU PLONGEUR  
RESPONSABLE



- CHARTE DU PLONGEUR RESPONSABLE
- Dégradation du milieu

## DURÉE DE BIODÉGRADABILITÉ DES DÉCHETS EN MER



Poster joint à la brochure : "Les poissons alertent les humains ! 2002" Mutillak  
 Auteur : ASSOCIATION ALTXA MUTILLAK . 64122 SOCOA URIGNE.

# LA BONNE CONDUITE DU PLONGEUR

- Eviter tout contact avec la faune et la flore en maîtrisant sa flottabilité, son palmage
- Eviter de remuer le fond.
- Veiller à bien fixer les flexibles et accessoires ;
- Maîtriser son volume et sa robinetterie dans grottes et surplombs,
- Eviter d'expirer sous les surplombs.
- Limiter les perturbations lumineuses et sonores (phares, bulles )
- Proscrire le nourrissage.
- Ne pas déranger les animaux volontairement
- Ne toucher à rien – pour eux et pour soi