

2024

Développer l'Orientation enfants & plongeurs



Serge Zaepfel

Commission Nationale d'orientation
subaquatique

07/06/2024

Sommaire

Initiation à l'orientation subaquatique mode d'emploi	Page 01
Les formations	Page 02
Matériel pour la mise en place des parcours plongeurs	Pages 03-05
Matériel pour la mise en place des parcours plongeurs	Pages 06-07
Matériel de l'orienteur	Pages 08-11
Fabrication de la commission	Page 12

Introduction

Ce petit manuel est destiné aux initiateurs-entraîneurs afin qu'ils puissent développer l'orientation enfants/jeunes et plongeurs.

A travers des fiches techniques nous allons vous donner le maximum d'informations afin que vous puissiez démarrer cette activité soit en surface comme nageurs ou sous la surface de l'eau pour plongeurs titulaires du niveau 1 de plongée.

L'objectif est de pouvoir développer cette discipline de loisir et de pouvoir la proposer à nos licenciés.

Nous avons comme objectif le développement sur 3 publics différents

- « Enfants/jeunes » en surface et en palmes, masque, tuba à partir de 8ans

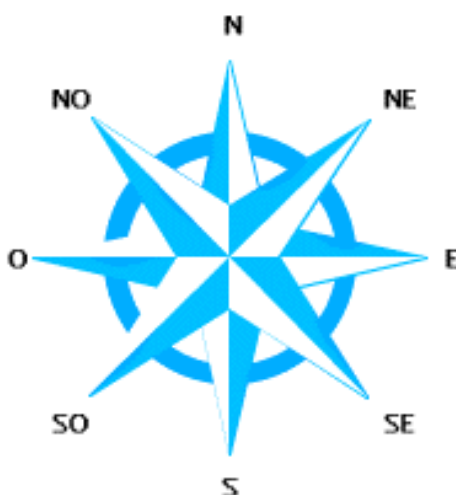
Loisir et compétition

- « Classic » plongeur titulaire du niveau 1 à partir de 15ans

Loisir et compétition

- « Élite » nageur avec palme qui veut faire de la compétition

Départementale, régionale, nationale et internationale



Serge ZAEPFEL
Président de la Commission Nationale
D'Orientation Subaquatique
MEF2/Instructeur en Orientation Sub
✉serge.zaepfel@evc.net

Les Formations

La commission propose aux encadrants de la technique

- Le pass animateur « spécialité orientation en plongée »

Cadres de compétition

- Juge arbitre fédéral OS 1^{er} Degré
- Juge arbitre fédéral OS 2^{ème} Degré
- Juge arbitre fédéral OS 3^{ème} Degré

Cadres techniques

- Initiateur-Entraîneur OS

Accessible en formation complète ou sous forme de passerelle si le ou la stagiaire est titulaire Initiateur-Entraîneur de la commission Technique ou d'une commission sportive fédérale.

L'IE pourra démarrer une activité de loisir pour enfants et plongeurs

- Moniteur-Entraîneur Fédéral 1^{er} degré

Le MEF1 sera capable d'encadrer des enfants et plongeurs en activité loisir et de compétition
Il pourra former des juges fédéraux 1^{er} degré

- Moniteur-Entraîneur Fédéral 2^{ème} degré

Le MEF2 sera capable d'encadrer les 3 publics « enfants/jeunes » « classic » « élite »



MATERIEL POUR LA MISE EN PLACE DES PARCOURS

Besoin pour un parcours d'initiation en scaphandre (plongeurs) : 5 bouées

- 10 tronçons de gaine de chantier diamètre 160mm , coupés en section de 1m60 afin de faciliter le transport ;
- 20 manchons ;
- Bouts (métrage en fonction de la profondeur du plan d'eau) ;
- Corps morts (type éclisses de chemin de fer) ou autres poids.

Bouées

Pour faire une bouée d'orientation il vous faut 2 sections de 1m70 reliées entre elles par un manchon (le deuxième manchon sera visible en surface pour y inscrire le numéro de la bouée).

Attention sur le manchon reliant les 2 morceaux il faudra penser à limer les ergots à l'intérieur de façon à pouvoir à nouveau les séparer.



La bouée fait au total 3,40 mètres une fois assemblée pour la flottabilité il faudra penser à mettre dans la partie supérieure soit des bouteilles en plastique vides ou de la mousse genre frite



La bouée est immergée de façon à laisser paraître environ 50 à 80cm en surface au maximum.

Vous pouvez mettre autour de la bouée du scotch noir (comme sur la photo) afin que la bouée se voit mieux dans l'eau.

La bouée sera mise en place à l'aide de corps morts, il faudra compter au moins 2 éclisses ou autres corps morts.

Il faudra compter environ une trentaine de kilos.



Nouveaux tubes utilisés moins friables, longueur 2,80 mètre diamètre 100mm



Besoin pour un parcours enfants/jeunes

Pour mettre un parcours d'orientation PMT vous pouvez utiliser le matériel décrit en première partie du manuel mais les bouées n'ont pas besoin d'être aussi longues.

Une longueur d'environ 1,00 mètre est suffisante, pensez à mettre de la mousse à l'intérieur afin de lui donner une bonne flottaison.

La bouée sera immergée aux deux tiers environ.

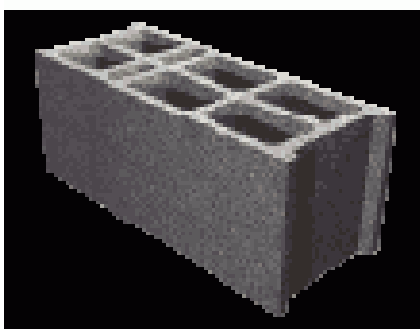




10 à 15 kilos de corps morts devraient suffire

Vous pouvez utiliser comme corps morts de la ferraille, des agglos en béton, ou des sacs (genre sacs de pommes de terre que vous pourrez remplir de graviers) ou des disques d'haltères.

Vous pouvez bien sûr utiliser ces mêmes matériaux pour mettre en place le parcours pour plongeurs mais il faudra mettre plus de poids.



MISE EN PLACE DES PARCOURS

Il vous faudra un plan d'eau calme d'une profondeur minimum de 3 mètres, la profondeur maxi devrait être au maximum de 20 mètres.

Evitez les plans d'eau où vous risquez d'arracher les algues.

L'idéal une visibilité d'au moins 2 mètres.

Mise en place avec bateau au jugé ou à la visée laser

Pour la mise en place avec un bateau, mettez la première bouée en place et reculez avec le bateau. Si vous estimez la distance suffisante immergez la deuxième bouée, répétez l'opération jusqu'à ce que toutes vos bouées soient en place.

Pour l'initiation des distances courtes selon la visibilité du plan d'eau : 20 à 50 mètres maximum.

Si vous voulez avoir plus de distances entre les bouées vous procéderez de la même façon en utilisant une visée laser (prix entre 200 et 500 euros). Privilégiez un modèle ne craignant pas les projections d'eau. Il n'existe pas de modèle étanche alors attention de ne pas la laisser tomber dans l'eau. (Regardez sur le net "télémetre laser" ou "Bushnell")



Conseils

Si le temps est mauvais l'idéal est d'avoir un deuxième bateau car s'il y a des vaguelettes sur le plan d'eau vous aurez du mal à viser la bouée avec la visée laser. Mais dans le cadre d'un parcours d'initiation ou les distances seront courtes vous ne devriez pas rencontrer ce problème.

Le deuxième bateau se placera derrière la bouée afin que vous puissiez avoir une plus grande surface à viser avec la jumelle.

Vous pouvez aussi, si vous n'avez pas de visée laser et si vous avez du mal à estimer une distance, prendre un bout de 50 mètres et mettre du scotch de couleur à 20, 30, 40 mètres. Accrochez l'extrémité du bout à la bouée de départ et déroulez-le jusqu'à la distance nécessaire.

Nous utilisons aussi un sondeur à main pour connaître la profondeur du plan d'eau



Mise en place par un nageur

Pour cela utilisez une planchette d'orientation avec compteur que vous aurez préalablement étalonnée.

Matériel de l'orienteur

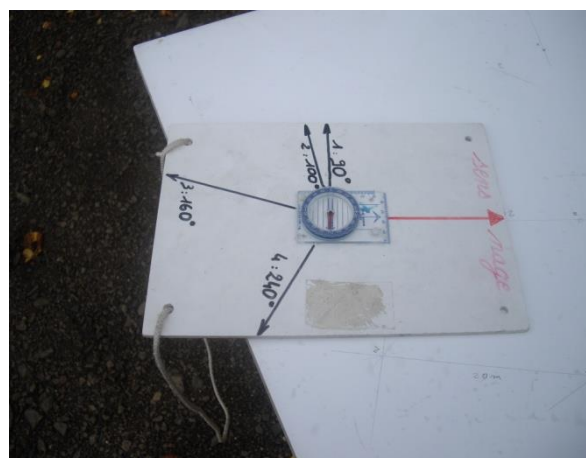
Compas ou boussole ?

Voici quelques solutions

➤ boussole

Boussole vissée sur une plaque afin de pouvoir noter les caps et distances, ou coups de palmes ou avec timer.

Il existe des chronomètres immergeable étanches à 30 mètres



➤ Compas de plongée sur bracelets



Montés sur planchette, ceci permet de marquer les caps et les distances ou coups de palmes

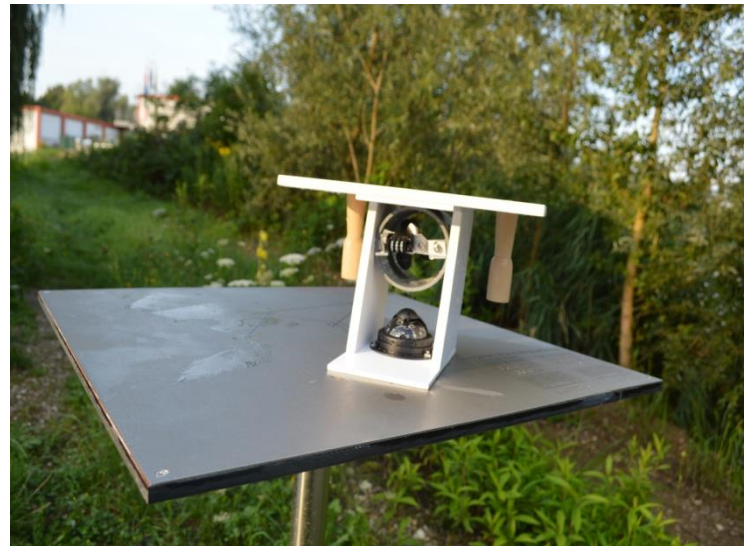
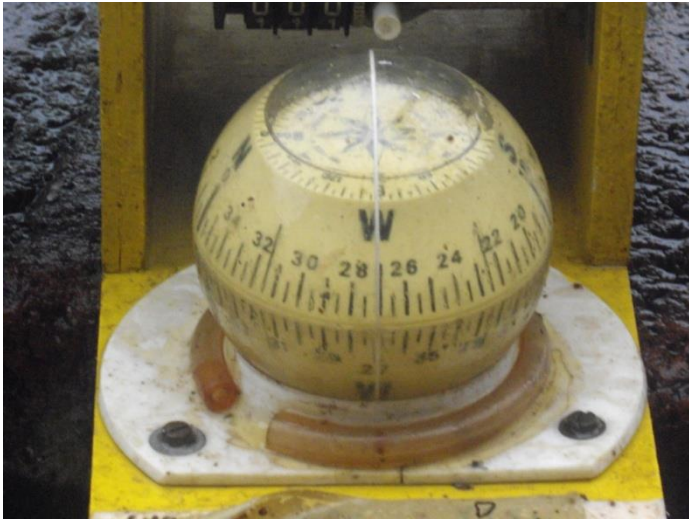


➤ **Compas de navigation ou d'aviation**

Vous pourrez aussi vous fabriquer une planchette d'orientation avec des compas de navigation ou d'aviation



Voici quelques exemples montés sur planchettes



La planchette pourra être en bois, utilisez du bois "marine" ne craignant pas l'eau, ou du plexiglas ou pvc

Vous pourrez y adjoindre un compteur ceci pour éviter de compter les coups de palmes ou un chronomètre immergeable.

Attention n'utilisez que des vis amagnétiques (c'est-à-dire qui ne collent pas à un aimant)

Notre commission fabrique des planchettes ainsi que des bouées de surfaces pour plongeurs.



Nous fabriquons ceci bien sûr avec facture FFESSM sur demande
Renseignez vous.