

Module 9 Techniques d'apprentissage pour enfants et plongeurs



Crédit photos : Christine Bossé

CNOS

TROPHEE JEAN-CLAUDE SCHWAEDERLE



Règlement officiel

Règlement des compétitions « Classic »



Crédit photo : Christine Bossé



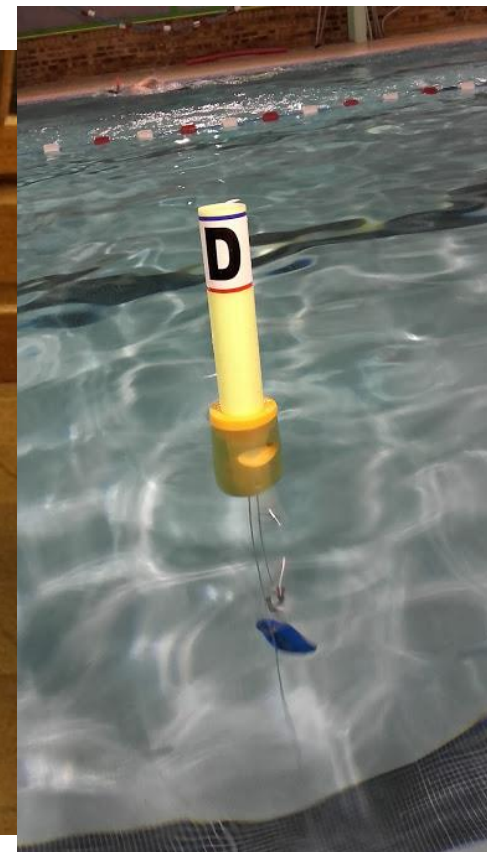
Commission Nationale d'Orientation
Subaquatique

Crédit photos Christine Bossé

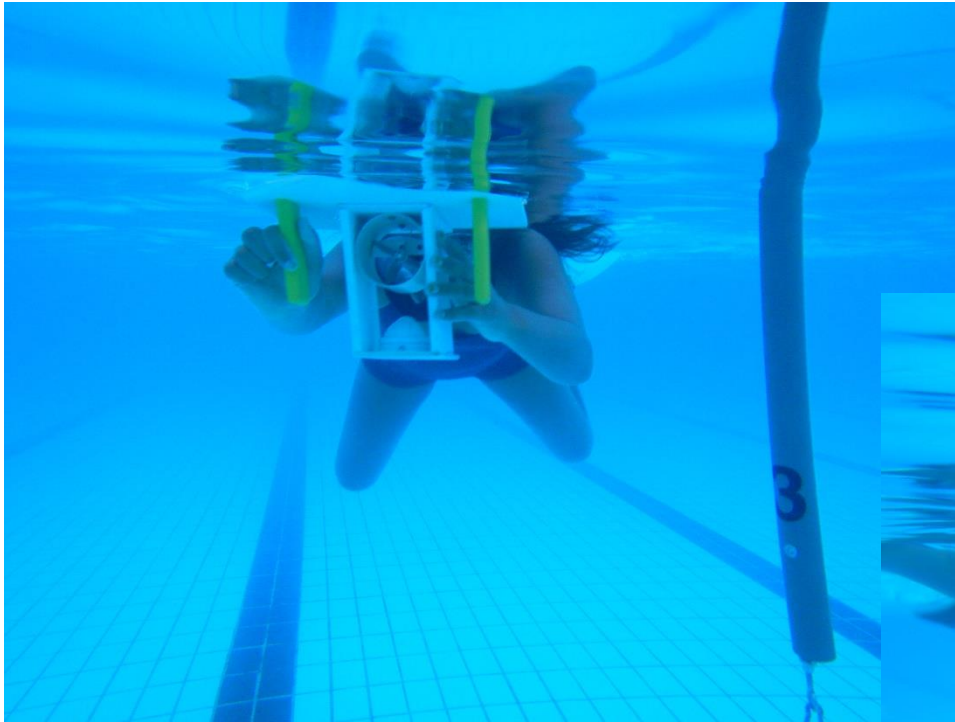
Technique d'apprentissage pour enfants/jeunes

- En piscine (utilisable pour les plongeurs

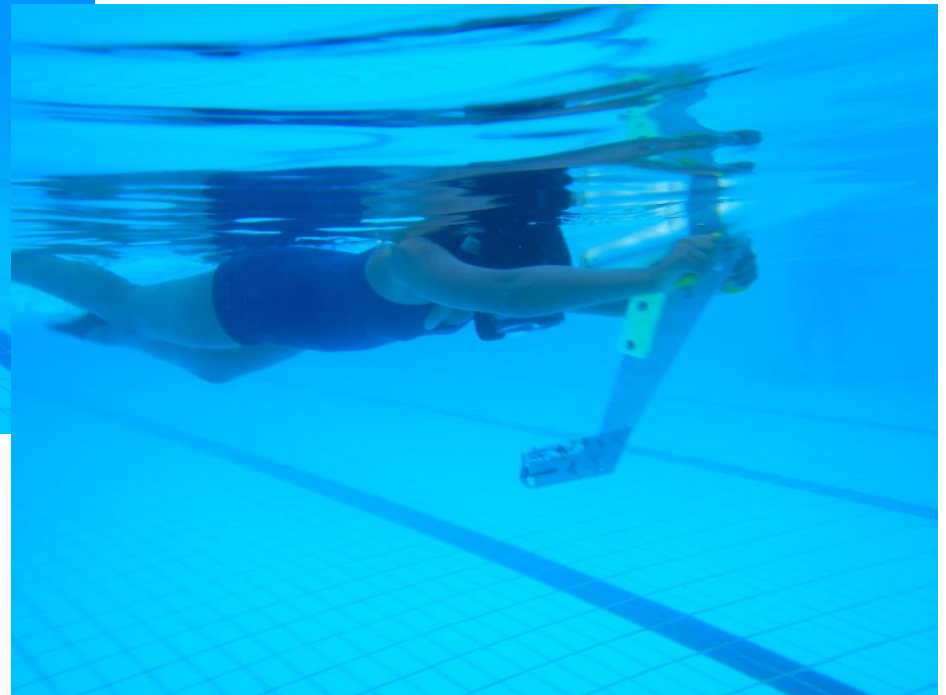
Matériel utilisé pour le parcours



Planchettes de navigation utilisables pour enfants



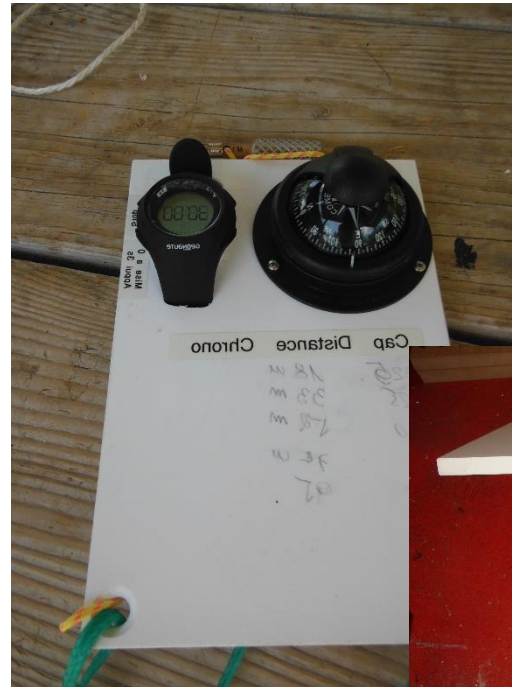
En piscine les masses métalliques faussent les instruments



Planchettes de navigation utilisables pour les plongeurs



En piscine les masses métalliques faussent les instruments



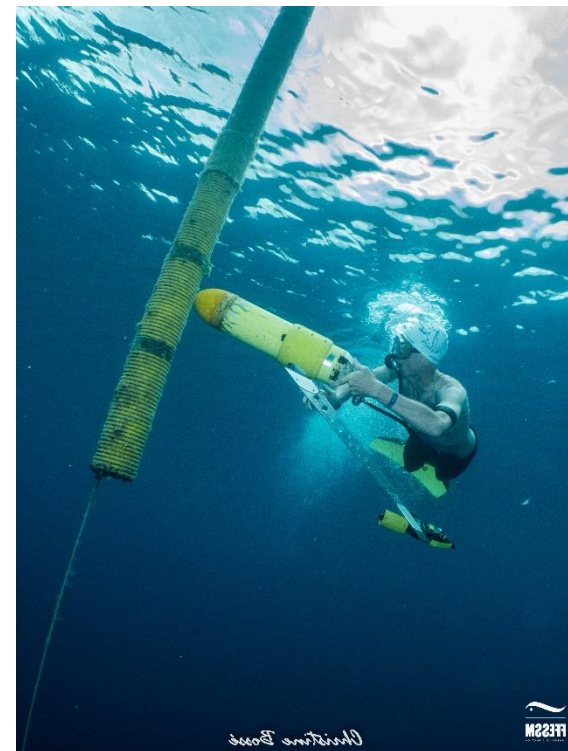
Module 9 Techniques d'apprentissage pour enfants et plongeurs

En milieu naturel privilégiez un lac avec une bonne visibilité minimum 3mètres

Bouée repère 1 mètre pour enfants



Bouée repère 4 mètres pour enfants et plongeurs



Module 9 Techniques d'apprentissage pour enfants et plongeurs

Apprentissage au sec (techniques communes aux enfants et plongeurs)

- Mémorisation des caps
- Visualisation des angles



Entraînement en milieu naturel

Rappel pour les enfants

La température de l'eau devra être supérieure à 12°C pour les courses réservées à tous les minimes et moins. Elle devra être vérifiée le jour de la course, deux heures avant le départ, au milieu du parcours à une profondeur de 0,40 mètre.

- En dessous de 14°, le nageur devra porter obligatoirement un vêtement en néoprène.(conseillé jusqu'à 18-20°
- Palmes(s), masque ou lunette de natation, tuba
- Matériel d'orientation

Il est préférable
d'accompagner le jeune
pour ses premières
évolutions en extérieur



Entraînement en milieu naturel

Rappel pour les plongeurs

Le matériel de plongée devra être conforme et venir du commerce, aucune modification ne sera tolérée.

Seule la bouée de surface et la planchette ne viennent pas du commerce mais sont soumises aux règles énoncées ci-dessous)

- Bloc de plongée 10 litres minimum à air comprimé non enrichi portant le poinçon de contrôle, à jour.

Les blocs non conformes ne pourront être utilisés.

- Détendeur avec direct système
- Gilet stabilisateur
- Bi-palmes de plongée n'excédant pas 70 centimètres
- Compas de plongée, ou planchette de navigation d'orientation subaquatique
- Bouée de sécurité de couleur rouge, jaune ou orange avec une flottabilité positive de 8kg, munie d'un filin tressé d'une longueur maximum de 5 mètres, ayant une résistance à la rupture d'au moins 50kg accroché à la bouteille de plongée (celle-ci sera fournie par l'organisateur).

Il est interdit d'évoluer sous l'eau sans bouée.

- Vêtement isotherme avec cagoule si la température est inférieure à 14°

Les parcours d'entraînement en milieu naturel(enfants et plongeurs)

En surface

- ils pourront prendre les caps et les distances entre chaque bouée si ils utilisent la planchette de la commission (enfants et plongeurs)
- Les plongeurs s'ils utilisent leur compas pour la distance pourront soit utiliser un chronomètre ou compter les coups de palmes
- Les plongeurs pourront ensuite refaire le parcours en immersion en prenant bien soin **de ne pas oublier la bouée de sécurité.**

Que ce soit les enfants ou les plongeurs

Ils devront être à jour de licence, visite médicale selon le règlement fédéral, assurance loisirs 1 ou équivalent

Dans tous les cas la chaine de secours et la trousse d'oxygénothérapie devront être en place



Avez vous des questions?

S.ZAEPFEL