

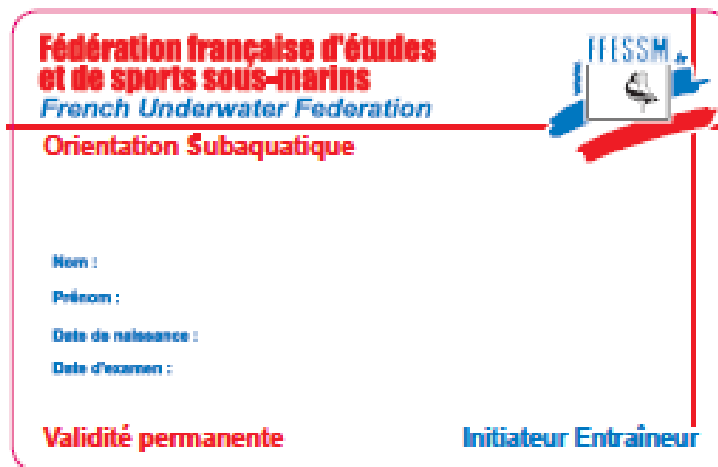
## Formation Initiateur-Entraîneur Orientation Subaquatique



**FFESSM**  
ORIENTATION  
**Orientation Sub** **Initiateur  
Entraîneur**

FFESSM - 24, quai de Rive Neuve  
13284 Marseille cedex 07  
Fax : 04 91 54 77 43

[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)  
N° Indigo 0 820 000 457



**Fédération française d'études  
et de sports sous-marins**  
*French Underwater Federation*

**Orientation Subaquatique**

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Date d'examen : \_\_\_\_\_

**Validité permanente** **Initiateur Entraîneur**

**CETTE FORMATION EST DESTINEE AUX INITIATEURS-  
ENTRAINEURS DES COMMISSIONS SPORTIVES**

- **APNEE**
- **HOCKEY SUBAQUATIQUE**
- **NAGE AVEC PALME**
- **PLONGEUR SPORTIF en PISCINE**
- **TIR SUR CIBLE**
- ***AUDIOVISUELLE***
- **INITIATEUR DE LA COMMISSION TECHNIQUE**

## **BREVETS**

- **INITIATEUR ENTRAINEUR ORIENTATION SUBAQUATIQUE**
- **MONITEUR ENTRAINEUR FEDERAL ORIENTATION SUBAQUATIQUE  
1ER DEGRE**
- **MONITEUR ENTRAINEUR FEDERAL ORIENTATION SUBAQUATIQUE  
2ème DEGRE**
- *INSTRUCTEUR NATIONAL ORIENTATION SUBAQUATIQUE(nomination  
par le CDN)*
- **JUGE FEDERAL ORIENTATION SUBAQUATIQUE 1ER DEGRE**
- **JUGE FEDERAL ORIENTATION SUBAQUATIQUE 2ème DEGRE**
- **JUGE FEDERAL ORIENTATION SUBAQUATIQUE 3ème DEGRE**

## **CONTENU DE LA FORMATION**

Module 1 FEDERATION

Module 2 PHYSIO-ANATOMIE-PEDAGOGIE

**Module 3 PRESENTATION DE LA COMMISSION ET REGLEMENT**

**Module 4 INITIATION RELEVES TOPOGRAPHIQUES**

**Module 5 TECHNIQUES DE NAGE ET DE RECHERCHES POUR JEUNES  
ET PLONGEURS**

Module 6 RIFA

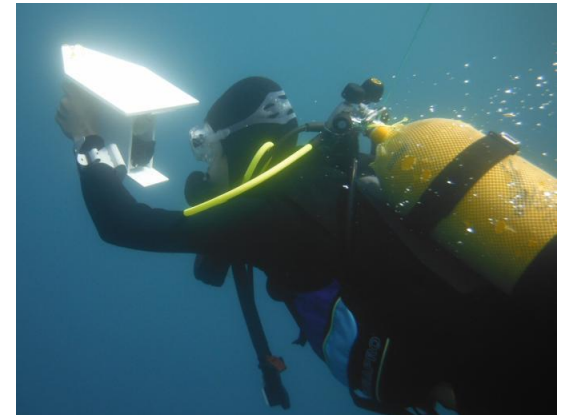
**Module 1- 2 – 6 EST ACQUISES SI INITIATEUR ENTRAINEUR D'UNE  
AUTRE COMMISSION SPORTIVE**



En surface pour les nageurs

- Enfants/jeunes à partir de 8 ans
- Doit savoir nager

En immersion à partir de 12 ans si niveau  
1 plongée



## Définition

Le nageur ou le plongeur doit effectuer seul en surface ou en immersion à moins de 3 mètres

Un parcours balisé entre 150 et 650 mètres à l'aide d'instrument de navigation

Boussole

compas

planchette

système d'orientation

En immersion le plongeur est relié à la surface  
**d'une bouée de sécurité**

**REGLEMENT SPORTIF  
ORIENTATION SUBAQUATIQUE  
INITIATEUR ENTRAINEUR ORIENTATION SUBAQUATIQUE  
NIVEAU TECHNIQUE DE L'INITIATEUR ENTRAINEUR ORIENTATION  
SUBAQUATIQUE  
NIVEAU DE PLONGEE N1 ou QUALIFICATION TECHNIQUE**

## **EXTRAIT DU CODE DU SPORT**

12 NOVEMBRE 2010

**Art. A. 322-87 - Les dispositions de la présente sous-section ne sont pas applicables à l'apnée, à la plongée archéologique, souterraine ainsi qu'aux parcours balisés d'entraînement et de compétition d'orientation subaquatique.**

## **EXTRAIT DU CODE DU SPORT arrêté du 5 janvier 2012**

Art. A. 322-71.-Les dispositions de la présente section s'appliquent aux établissements mentionnés à l'article L. 322-2 qui organisent la pratique de la plongée subaquatique.

« Elles ne sont pas applicables à la plongée archéologique, à la plongée souterraine ainsi qu'aux parcours balisés d'entraînement et de compétition d'orientation subaquatique.



## **PREROGATIVES**

ENSEIGNEMENT

EN PISCINE et EN MILIEU NATUREL

en respectant les règles de sécurité définies dans les règlements

**FFESSM - CNOS**

RESPONSABLE DES STAGES D'INITIATION

PARTICIPATION AUX STAGES DE PERFECTIONNEMENT

- **Participation des nageurs et plongeurs**
  - 
  - 
  - **Licence FFESSM (01/09 au 31/08)**
    - 
    - **Assurance complémentaire Loisir 1 ou équivalent**
      - 
      - **Visite médicale à jour (moins d'un an)**
        - 
        - **Pour l'immersion Minimum niveau I de plongée •**
        - **Autorisation parentale pour les moins de 18 ans**
          - 
          - **12 ans pour les parcours en immersion**
          - **(sous la responsabilité du chef d'équipe)**
            - 
            - **8 ans parcours PMT**



**A jour de licence**

**Attestation  
d'assurance**

**Certificat médical**

## Attestation d'assurance

Minimum loisirs 1 AXA Laffont  
Ou Responsabilité Civile vérifiez si vous êtes couvert



**Certificat médical d'Absence de Contre-Indication  
à la pratique des activités subaquatiques**

Je soussigné(e) Docteur, Exerçant à,

médecin  généraliste  du sport  fédéral n° :  
 diplômé de médecine subaquatique  autre :

Certifie avoir examiné ce jour : **NOM :**

**Né(e) le :** **Prénom :**

et ne pas avoir constaté, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication cliniquement décelable à la pratique :

- de l'ensemble des activités subaquatiques **EN LOISIR**  
Ou bien seulement (cocher) :  DES ACTIVITÉS DE PLONGÉE EN SCAPHANDRE AUTONOME  
 DES ACTIVITÉS EN APNÉE  
 DES ACTIVITÉS DE NAGE AVEC ACCESSOIRES

de la ou des activité(s) suivante(s) **EN COMPÉTITION** (spécifier en toute lettre) :

- avec un certificat nécessitant un médecin fédéral, du sport ou qualifié (cocher) :
- TRIMIX Hypoxique  APNÉE en PROFONDEUR > 6 mètres en compétition  
 Pratique HANDISUB  Reprise de l'activité après accident de plongée

**NOMBRE DE  COCHÉE(S)** (obligatoire) :

Remarque(s) et restriction(s) éventuelle(s) (en particulier pour l'encadrement en plongée subaquatique...) :

Un certificat est exigible toutes les 3 années (si renouvellement sans discontinuité de la licence) pour les disciplines : Nage avec Palmes, Nage en Eau Vive, Tir sur Cible, Hockey Subaquatique, Apnée jusqu'à 6 mètres, Pratique de l'activité jusqu'à expiration de la licence. Un certificat est exigible tous les ans pour la pratique de la Plongée Subaquatique (Plongée en Scaphandre en tous lieux et en Apnée au-delà de 6 mètres).

*Sauf en cas de modification de l'état de santé ou d'accident de plongée, qui suspend la validité de ce certificat.*  
Il est remis en main propre à l'intéressé ou son représentant légal.

Pour consulter la liste des contre-indications à la pratique des activités subaquatiques fédérales et les préconisations de la FFESSM relatives à l'examen médical, disponibles sur le site de la Commission Médicale et de Prévention Nationale : <http://medical.ffessm.fr>

Fait à :

Signature et cachet :

date :

## Qualification pour la pratique des activités de l'Orientation Subaquatique

¶

Adopté par le comité directeur national du 11 avril 2008 n° 424

¶

Article extrait du règlement intérieur de la commission

¶

### Article 10.2 Qualification

Pour participer à une manifestation sportive (initiation, perfectionnement, manche de coupe de France et rencontre internationale, tous licenciés de la FFESSM non titulaire d'un brevet de plongée fédérale, il doit être titulaire de la *qualification technique pour la pratique de l'orientation subaquatique*

Epreuves :

- Savoir manipuler et équiper un bloc, monter et démonter un détendeur.
- Etre capable de nager en petite immersion avec un scaphandre entre 2 et 3 mètres.
- Savoir lâcher et reprendre l'embout du détendeur.
- Connaître la possibilité d'équilibrage des oreilles.
- La remontée en expiration.
- Connaître les règles élémentaires de sécurité d'orientation subaquatique.

Le ou les signataires des qualification sont les moniteurs E1 ou plus et les cadre technique de l'orientation subaquatique.

La CNOS établit un document de qualification établie en 2 exemplaires, l'un pour le demandeur, la 2<sup>ème</sup> copie renseignée est à envoyer au président de la commission régionale pour information.

Le président de la commission régionale remet le document à la commission nationale pour établir une carte d'attestation

¶

# Document pour la Qualification



¶  
¶  
Qualification technique pour la pratique¶  
de l'orientation subaquatique¶

¶  
¶  
Nom<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_ Prénom<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_ ¶  
¶  
Né(e)-le<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_ lieu<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_ ¶  
¶  
Adresse<sup>o</sup>: ¶  
¶  
Code postal<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_ Ville<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_ ¶  
¶  
N<sup>o</sup> de la licence<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_ en cours de validité ¶  
¶  
Activité fédérale<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_ ¶

Epreuve <sup>o</sup>	Date <sup>o</sup>	Nom du cadre <sup>o</sup> Niveau <sup>o</sup>	Signature <sup>o</sup>
Manipuler et équiper un bloc <sup>o</sup> ¶ monter et démonter un détendeur <sup>o</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nager en petite immersion avec <sup>o</sup> ¶ un scaphandre, entre 2 et 3 mètres <sup>o</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lâcher et reprise d'embout <sup>o</sup> ¶ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Information <sup>o</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compensation des oreilles <sup>o</sup> ¶ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La remontée en expiration <sup>o</sup> ¶ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Règle élémentaires de sécurité <sup>o</sup> ¶ D'Orientation subaquatique <sup>o</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¶  
Signataire des attestations<sup>o</sup>: -> Moniteur-E1 et plus ¶

-> -> -> -> Cadre technique de l'orientation subaquatique ¶

Qualification établie en 2 exemplaires, l'un pour le demandeur, la 2<sup>o</sup><sup>o</sup> copie renseignée est à envoyer au président de la commission régionale pour information ¶

Le président de la commission régionale remet le document à la commission nationale pour établir une carte d'attestation ¶

¶  
L'attestation est valable que pour la pratique de l'orientation subaquatique<sup>o</sup> sur des parcours balisés: Initiation -> entraineur-eu cadre -> compétition inscrit au calendrier régional et national ¶

¶  
Commission régionale<sup>o</sup>: \_\_\_\_\_ Signature du président<sup>o</sup> ¶

## Autorisation parentale ou tutélaire

Je soussigné (nom, prénom) : ..... Agissant  
en qualité de\* : Père  Mère  Tuteur

Autorise (nom, prénom) : .....

A pratiquer l'activité : Orientation Subaquatique

A participer à la manifestation suivante : .....

Interclub  Coupe de France  Championnat de France  Stage  
France →

Coupe du Monde  Championnat d'Europe

Dates de la manifestation : Personne à prévenir : .....

..... ☎ : .....

J'autorise l'organisation à prendre, en cas d'urgence, les mesures  
nécessaires à la santé de l'enfant : .....

(Hospitalisation, opération...) : .....

Fait à ..... Le .....

Signature : .....



## **Bouées pour les Parcours PMT - Plongeurs**

Tubes d'un diamètre de 0.15 m de 3 à 4 m de longueur

**Immergés dont 0.3 m visible en surface**

Numérotation visible en surface et dans l'eau

Bouées à trouver dans l'ordre défini du parcours

Le plongeur secoue vivement la bouée ou la tourne

Le nageur a un temps limite pour trouver les bouées



**PARCOURS PMT en surface**  
**Partie hors de l'eau**

**Partie immergée minimum 1 mètre**

**Éviter les cônes – boules – bidons**

## PARCOURS CLASSIC en immersion



**2 sections de  
tubes  
à assembler**



**Partie visible**

**Numérotation visible**

**Partie immergée**





## **DEPART**

Une bouée en forme de tube, 1 m sous l'eau ou  
un point fixe (passerelle – pieu – etc.)

La zone de départ est la zone circulaire  
d'un rayon d'un mètre autour du point de départ  
Zone non matérialisée



## **Equipement du nageur et du plongeur**

### **NAGEUR**

Combinaison obligatoire avec cagoule  
pour une eau inférieure à 14°

Palme en caoutchouc

Tuba classique ou frontal

### **PLONGEUR**

Equipement standard d'un plongeur

Bouteille à jour de T.I.V et de requalification

Lestage (nage à 1,5-3 mètres sous l'eau)

Planchette ou système d'orientation

Bouée de sécurité (corps plein)- couleur orange/rouge d'une  
flottabilité de 8 kg, avec un filin d'une résistance de 50 kg attaché  
sur le scaphandre







Avec le fil, faire un tour autour de la robinetterie



## **PENALITE**

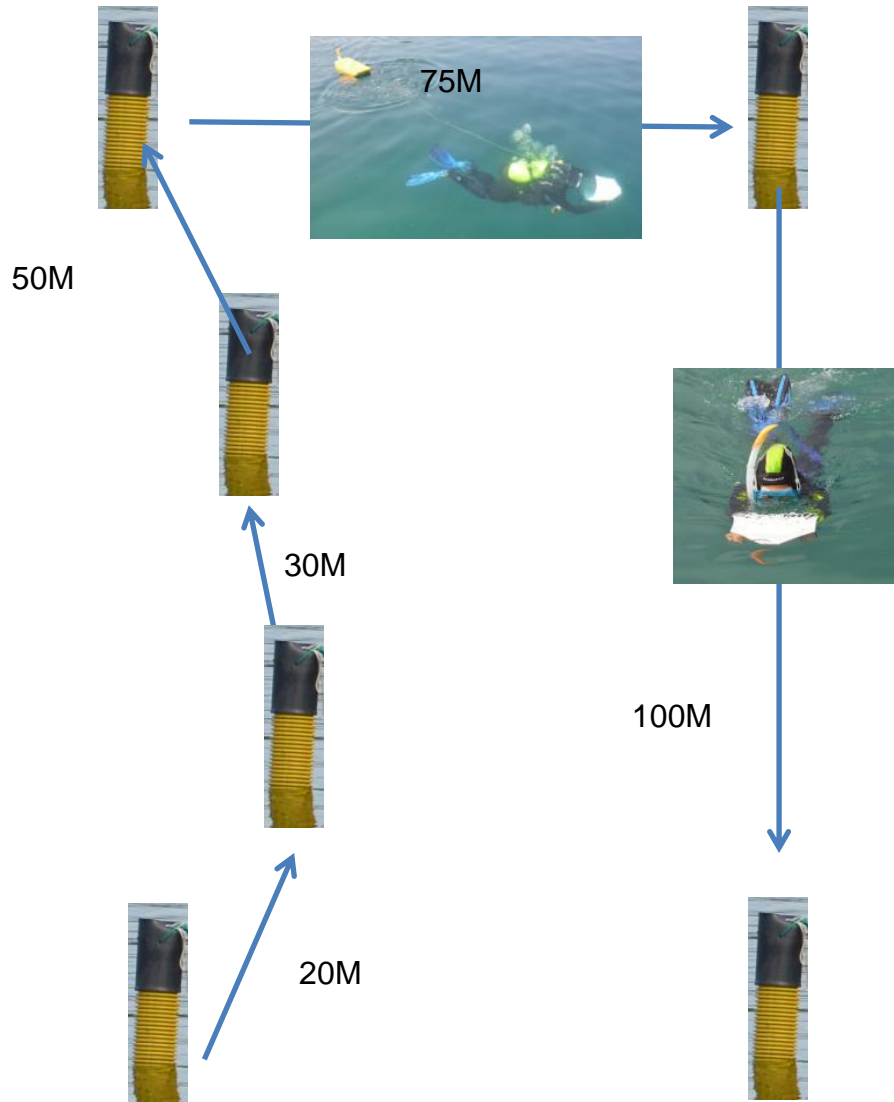
De 15 secondes

## **NAGEUR**

Pour chaque sortie de la tête de l'eau pour ce recalculer

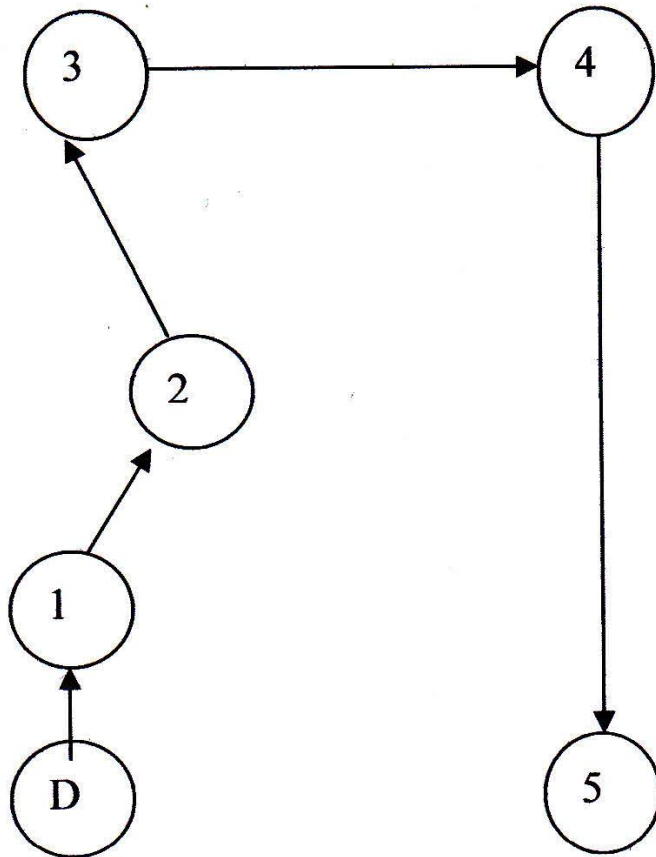
## **PLONGEUR**

Pour chaque retour à la surface pour ce recalculer



Exemple de parcours

## MODELE D'UN PARCOURS DE 5 BOUÉES AR bouées à trouver



Départ vers repère 1	20 mètres
Repère 1 vers repère 2	30 mètres
Repère 2 vers repère 3	50 mètres
Repère 3 vers repère 4	75 mètres
Repère 4 vers repère 5	100 mètres
Longueur totale	275 mètres

Limite de temps pour le parcours		
Bouées	Temps limite	Points
1	5 minutes	50
2	10 minutes	100
3	12 minutes	150
4	14 minutes	200
5	16 mn 20 s	300
	Pénalité 15 secondes	

Les pénalités se rajoutent sur le  
temps  
de nage pour chaque étape

## Tableau des points pour la vitesse d'exécution des parcours enfants/Jeunes – Classic - Elite

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	2120	1700	1340	1040	800	620	470	350	260	200	140	80	20
1	2113	1694	1335	1036	797	617,5	468	349	259	199	139	79	19
2	2106	1688	1330	1032	794	615	466	348	258	198	138	78	18
3	2099	1682	1325	1028	791	612,5	464	347	257	197	137	77	17
4	2092	1676	1320	1024	788	610	462	346	256	196	136	76	16
5	2085	1670	1315	1020	785	607,5	460	345	255	195	135	75	15
6	2078	1664	1310	1016	782	605	458	344	254	194	134	74	14
7	2071	1658	1305	1012	779	602,5	456	343	253	193	133	73	13
8	2064	1652	1300	1008	776	600	454	342	252	192	132	72	12
9	2057	1646	1295	1004	773	597,5	452	341	251	191	131	71	11
10	2050	1640	1290	1000	770	595	450	340	250	190	130	70	10
11	2043	1634	1285	996	767	592,5	448	339	249	189	129	69	9
12	2036	1628	1280	992	764	590	446	338	248	188	128	68	8
13	2029	1622	1275	988	761	587,5	444	337	247	187	127	67	7
14	2022	1616	1270	984	758	585	442	336	246	186	126	66	6
15	2015	1610	1265	980	755	582,5	440	335	245	185	125	65	5
16	1008	1604	1260	976	752	580	438	334	244	184	124	64	4
17	2001	1598	1255	972	749	577,5	436	333	243	183	123	63	3
18	1994	1592	1250	968	746	575	434	332	242	182	122	62	2
19	1987	1586	1245	964	743	572,5	432	331	241	181	121	62	1
20	1980	1580	1240	960	740	570	430	330	240	180	120	60	0
21	1973	1574	1235	956	737	567,5	428	329	239	179	119	59	
22	1966	1568	1230	952	734	565	426	328	238	178	118	58	
23	1959	1562	1225	948	731	562,5	424	327	237	177	117	57	
24	1952	1556	1220	944	728	560	422	326	236	176	116	56	
25	1945	1550	1215	940	725	557,5	420	325	235	175	115	55	
26	1938	1544	1210	936	722	555	418	324	234	174	114	54	
27	1031	1538	1205	932	719	552,5	416	323	233	173	113	53	
28	1924	1532	1200	928	716	550	414	322	232	172	112	52	
29	1917	1526	1195	924	713	547,5	412	321	231	171	111	51	
30	1910	1520	1190	920	710	545	410	320	230	170	110	50	
31	1903	1514	1185	916	707	542,5	408	319	229	169	109	49	
32	1896	1508	1180	912	704	540	406	318	228	168	108	48	
33	1889	1502	1175	908	701	537,5	404	317	227	167	107	47	
34	1882	1496	1170	904	698	535	402	316	226	166	106	46	
35	1875	1490	1165	900	695	532,5	400	315	225	165	105	45	
36	1868	1484	1160	896	692	530	398	314	224	164	104	44	
37	1861	1478	1155	892	689	527,5	396	313	223	163	103	43	
38	1854	1472	1150	888	686	525	394	312	222	162	102	42	
39	1847	1466	1145	884	683	522,5	392	311	221	161	101	41	
40	1840	1460	1140	880	680	520	390	310	220	160	100	40	
41	1833	1454	1135	876	677	517,5	388	309	219	159	99	39	
42	1826	1448	1130	872	674	515	386	308	218	158	98	38	
43	1819	1442	1125	868	671	512,5	384	307	217	157	97	37	
44	1812	1436	1120	864	668	510	382	306	216	156	96	36	
45	1805	1430	1115	860	665	507,5	380	305	215	155	95	35	
46	1798	1424	1110	856	662	505	378	304	214	154	94	34	
47	1791	1418	1105	852	659	502,5	376	303	213	153	93	33	
48	1784	1412	1100	848	656	500	374	302	212	152	92	32	
49	1777	1406	1095	844	653	497,5	372	301	211	151	91	31	
50	1770	1400	1090	840	650	495	370	300	210	150	90	30	
51	1763	1394	1085	836	647	492,5	378	299	209	149	89	29	
52	1756	1388	1080	832	644	490	376	298	208	148	88	28	
53	1749	1382	1075	828	641	487,5	374	297	207	147	87	27	
54	1742	1376	1070	824	638	485	372	296	206	146	86	26	
55	1735	1370	1065	820	635	482,5	370	295	205	145	85	25	
56	1728	1364	1060	816	632	480	368	294	204	144	84	24	
57	1721	1358	1055	812	629	477,5	366	293	203	143	83	23	
58	1714	1352	1050	808	626	475	364	292	202	142	82	22	
59	1707	1346	1045	804	623	472,5	362	291	201	141	81	21	



	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	2120	1700	1340	1040	800	620	470	350	260	200	140	80	20
1	2113	1694	1335	1036	797	617,5	468	349	259	199	139	79	19
2	2106	1688	1330	1032	794	615	466	348	258	198	138	78	18
3	2099	1682	1325	1028	791	612,5	464	347	257	197	137	77	17
4	2092	1676	1320	1024	788	610	462	346	256	196	136	76	16
5	2085	1670	1315	1020	785	607,5	460	345	255	195	135	75	15
6	2078	1664	1310	1016	782	605	458	344	254	194	134	74	14
7	2071	1658	1305	1012	779	602,5	456	343	253	193	133	73	13
8	2064	1652	1300	1008	776	600	454	342	252	192	132	72	12
9	2057	1646	1295	1004	773	597,5	452	341	251	191	131	71	11
10	2050	1640	1290	1000	770	595	450	340	250	190	130	70	10
11	2043	1634	1285	996	767	592,5	448	339	249	189	129	69	9
12	2036	1628	1280	992	764	590	446	338	248	188	128	68	8
13	2029	1622	1275	988	761	587,5	444	337	247	187	127	67	7
14	2022	1616	1270	984	758	585	442	336	246	186	126	66	6
15	2015	1610	1265	980	755	582,5	440	335	245	185	125	65	5
16	1008	1604	1260	976	752	580	438	334	244	184	124	64	4
17	2001	1598	1255	972	749	577,5	436	333	243	183	123	63	3
18	1994	1592	1250	968	746	575	434	332	242	182	122	62	2
19	1987	1586	1245	964	743	572,5	432	331	241	181	121	62	1
20	1980	1580	1240	960	740	570	430	330	240	180	120	60	0
21	1973	1574	1235	956	737	567,5	428	329	239	179	119	59	
22	1966	1568	1230	952	734	565	426	328	238	178	118	58	

## CALCUL DES POINTS

Pierre termine le parcours en 13mn21s avec 8 pénalités

Pénalité 8 s 15s = 120 s = 2 mn

Temps pris en compte : 15mn21s

Points bouée : 300 points + temps : 59 = 359 points

Robert termine le parcours en 14mn18s avec 3 pénalités

Pénalité 3 x 15 = 45s

Temps pris en compte 15mn03s

Points bouée : 300 points + temps : 77 = 377 points

Jules arrête a la 4<sup>ème</sup> bouées

Points bouées : 200 points

Classement ?

1<sup>er</sup> Robert : 377 points

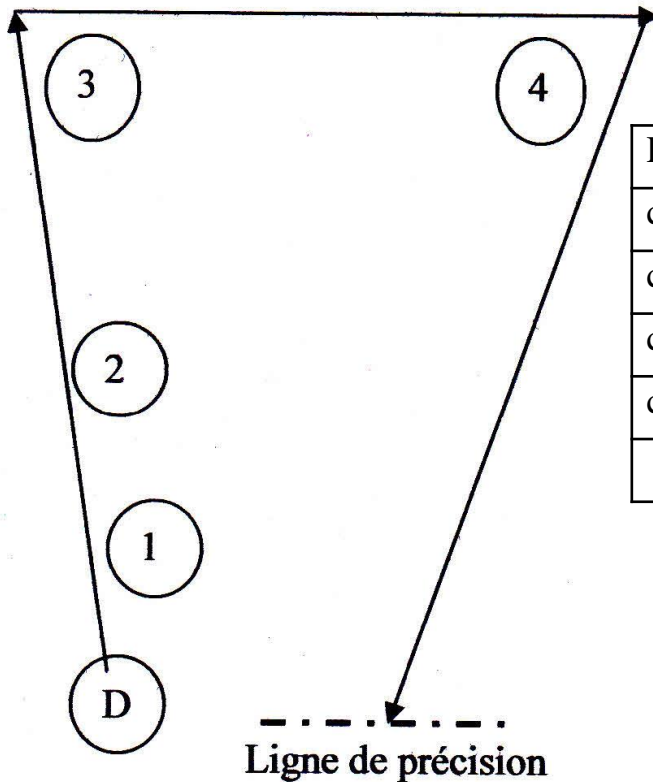
2<sup>ème</sup> Pierre : 359 points

3<sup>ème</sup> Jules : 200 points

# VARIANTE

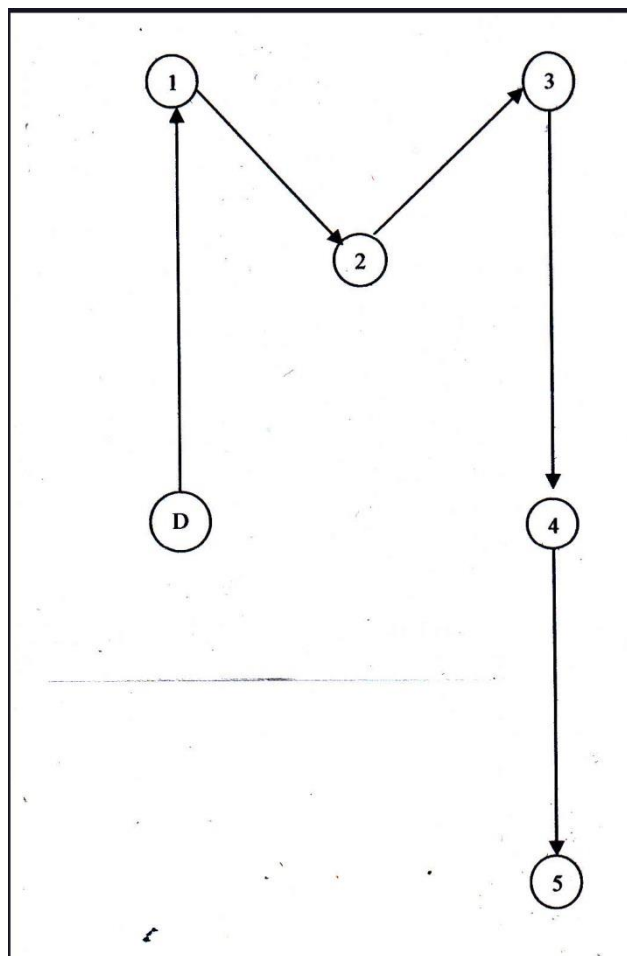
## PARCOURS D'INITIATION SANS REPERE

### 2 BOUÉES À CONTOURNER & TOUCHER LA LIGNE DE PRÉCISION

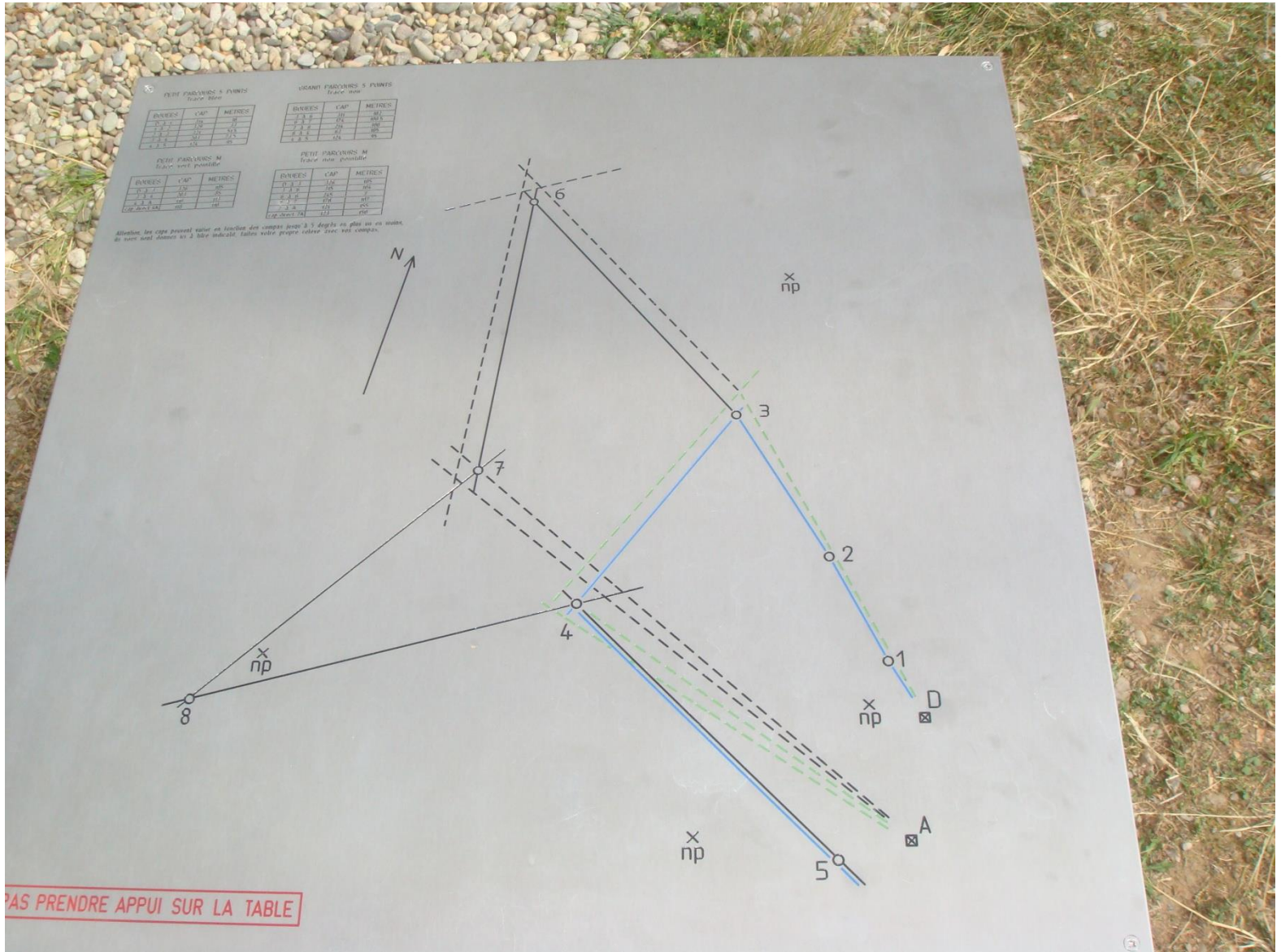


Départ vers contournement 1	20 mètres
contournement 1 vers contournement 2	30 mètres
contournement 2 vers contournement 3	50 mètres
contournement 3 vers contournement 4	75 mètres
contournement 4 vers ligne précision	100 mètres
Longueur totale	275 mètres

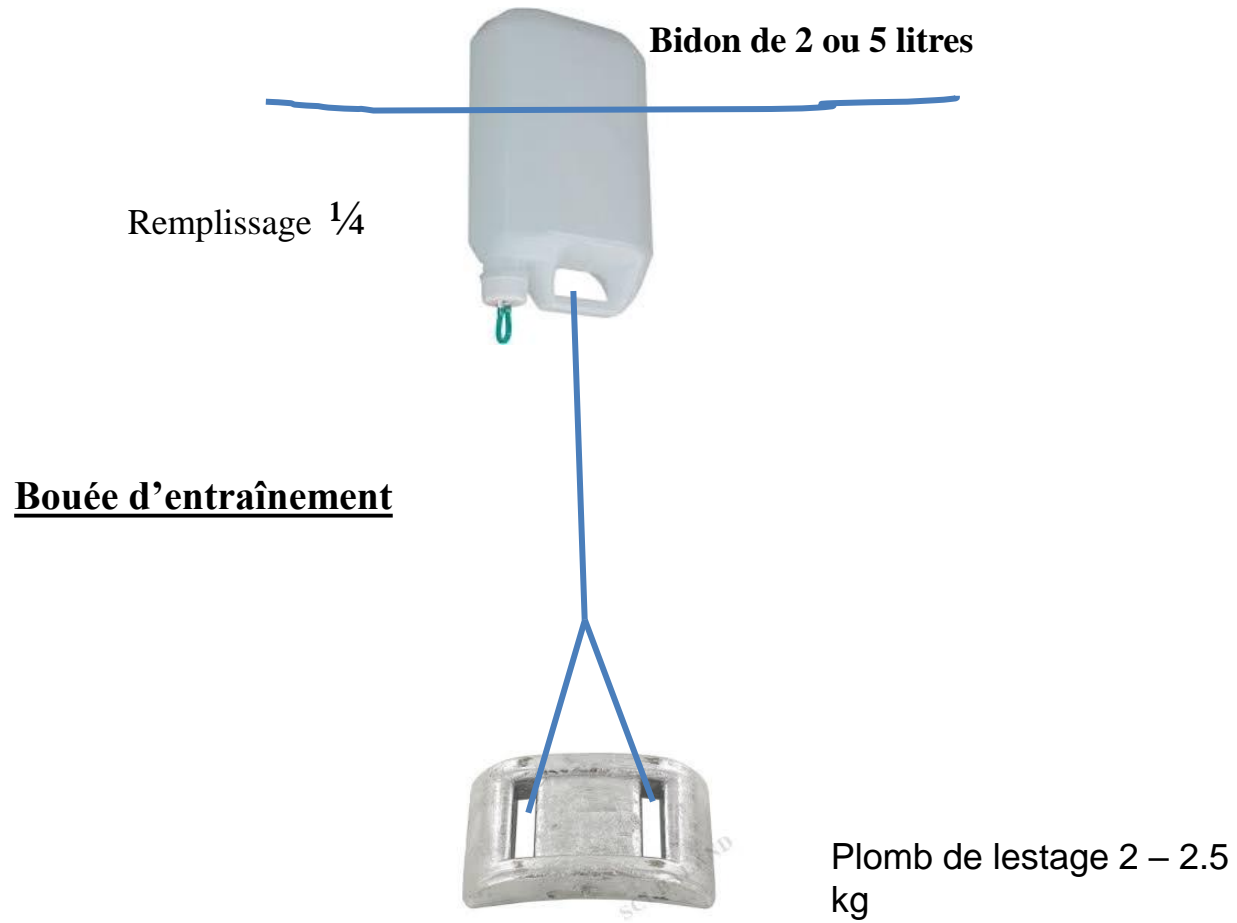
## 5 BOUÉES À TROUVER

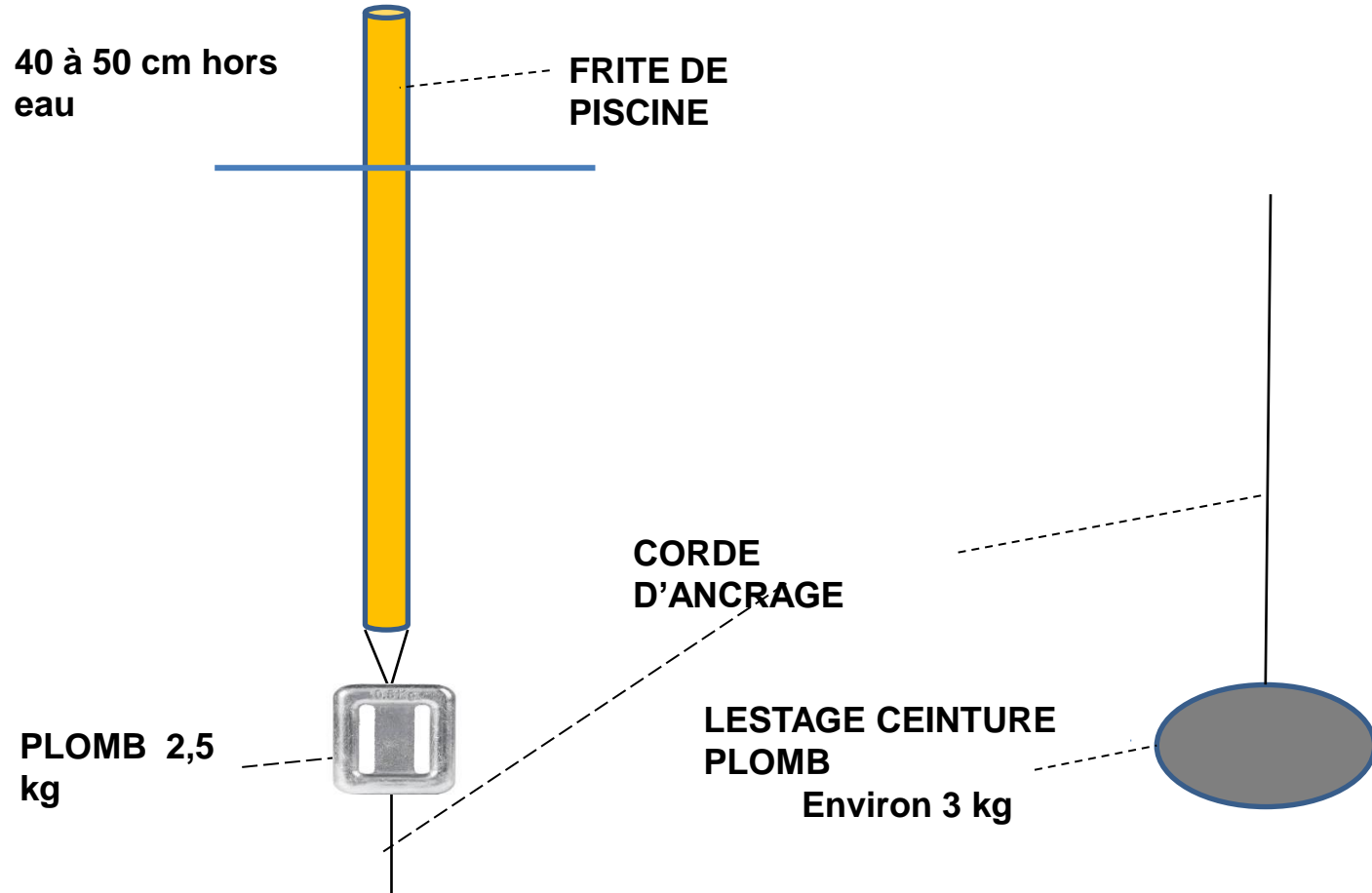


Départ vers repère 1	100 mètres
Repère 1 vers repère 2	100 mètres
Repère 2 vers repère 3	100 mètres
Repère 3 vers repère 4	100 mètres
Repère 4 vers repère 5	100 mètres
Longueur totale	500 mètres



# VARIANTE





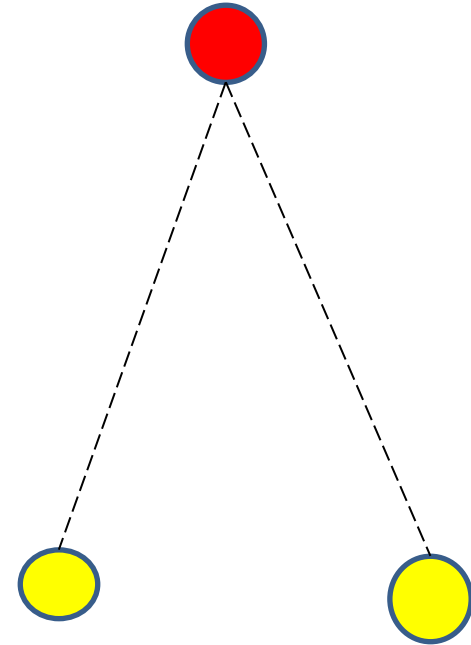
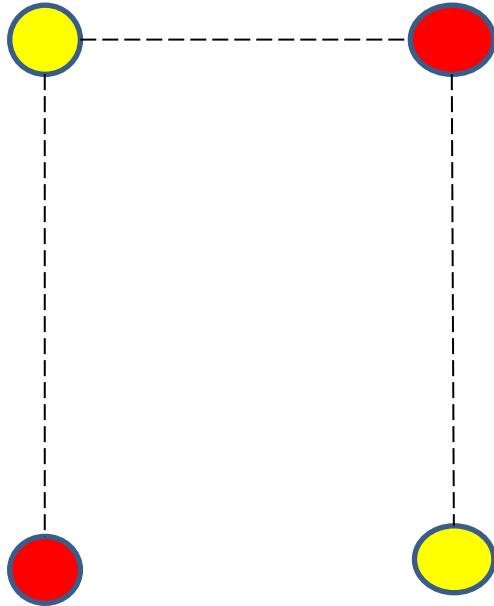
# Bouées de régates

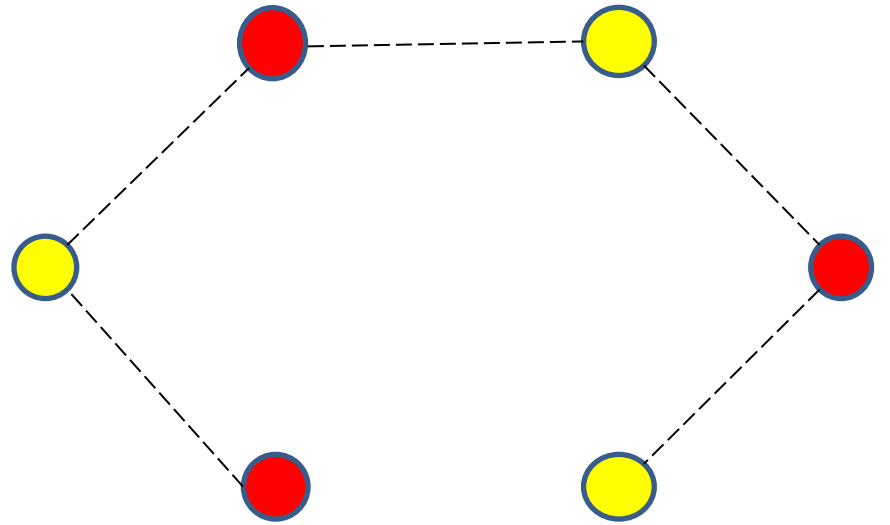
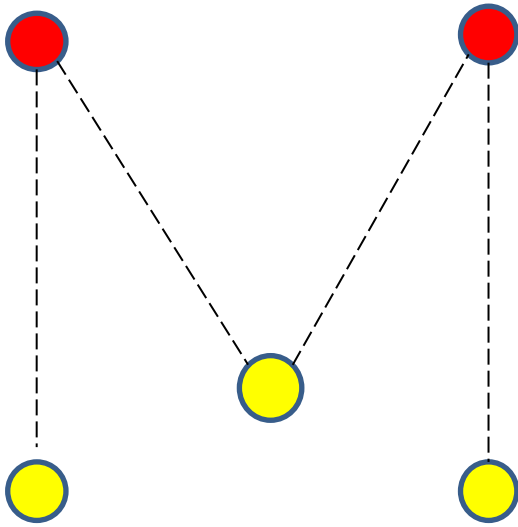






# AUTRES PARCOURS







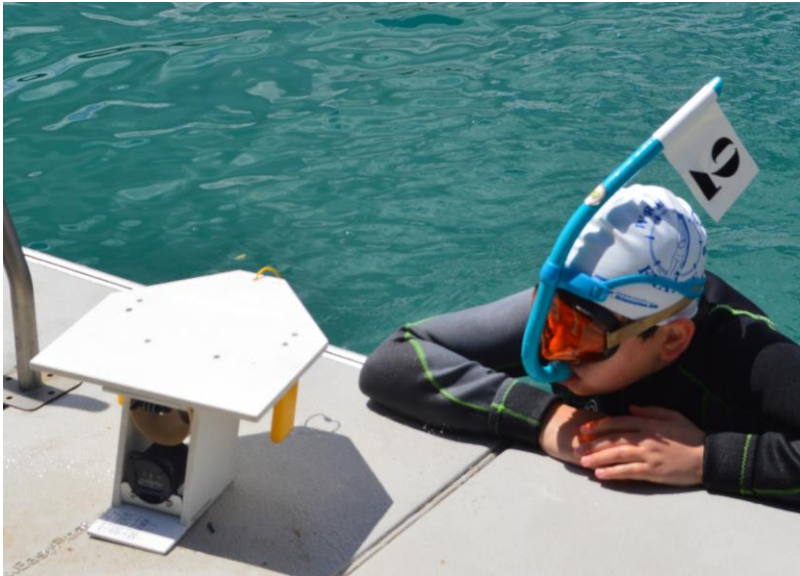
# **TROPHEE Jean-Claude Schwaederle**

**CLASSEMENT ANNUEL parcours  
PMT**

**CLASSEMENT  
CLUB**

# PARCOURS PMT

## EPREUVE EN SURFACE POUR ENFANTS ET JEUNES





# PARTICIPATION

A partir de 8 ans

Assurance complémentaire loisirs 1 ou équivalent en cas de classement

Aptitude de nage sur 400 mètres en PMT

Autorisation parentale annuelle

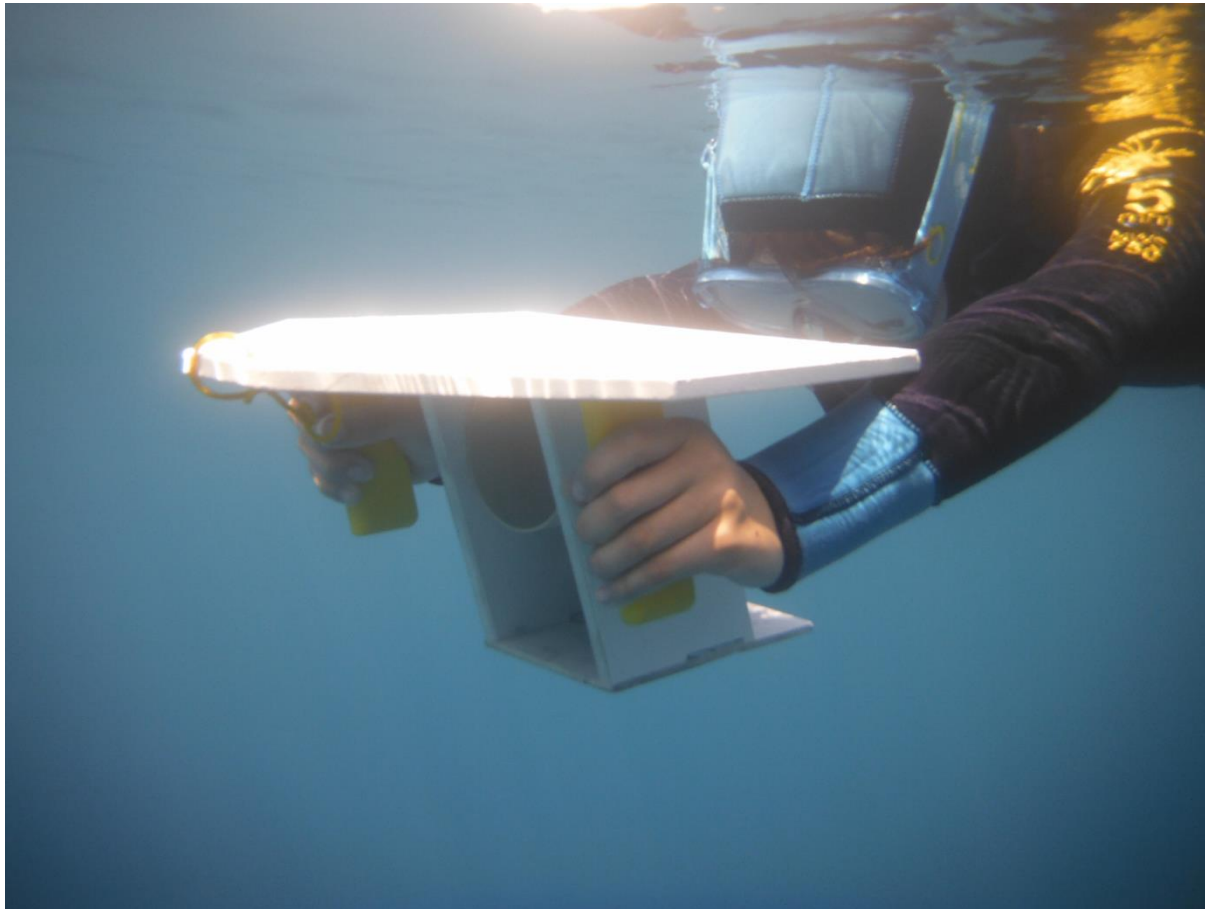
Visite médicale selon le règlement fédéral

Nage dans une eau à plus de **12°**

Combinaison obligatoire à moins de **14° (conseillée jusqu'à 18°C)**

Droit à l'image

La température de l'eau doit être mesurée  
2 heures avant le début de l'épreuve  
au milieu du parcours à une profondeur de 0.4 mètre





## CATEGORIE

8 – 11 ans	BENJAMINS
12 – 13 ans	MINIMES
14 – 15 ans	CADETS
16 – 17 ans	JUNIORS

## Catégorie 4

Bonification	1000 points
--------------	-------------

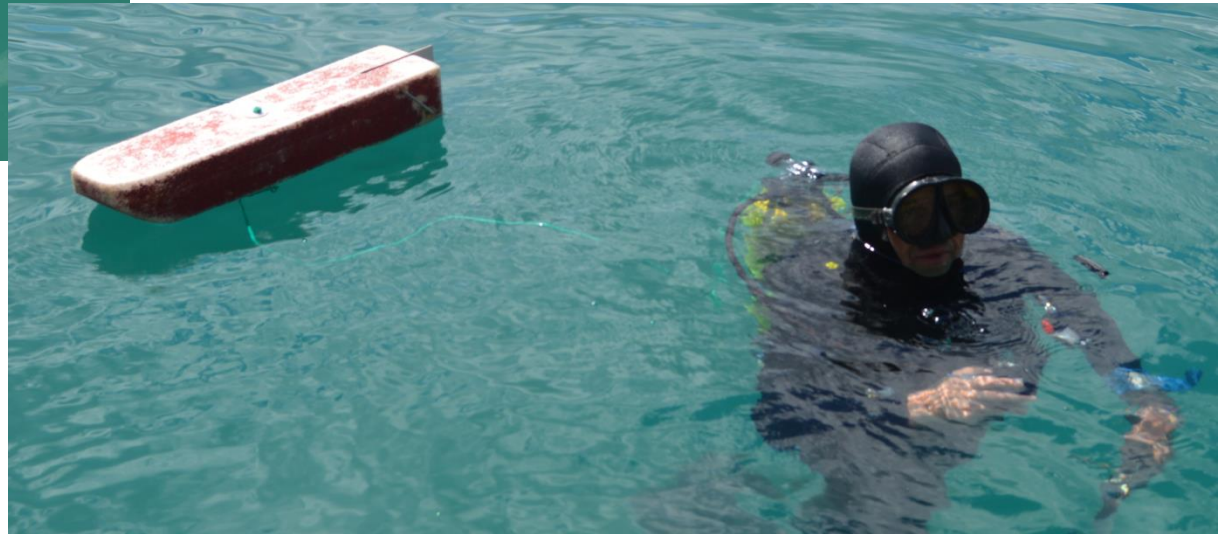


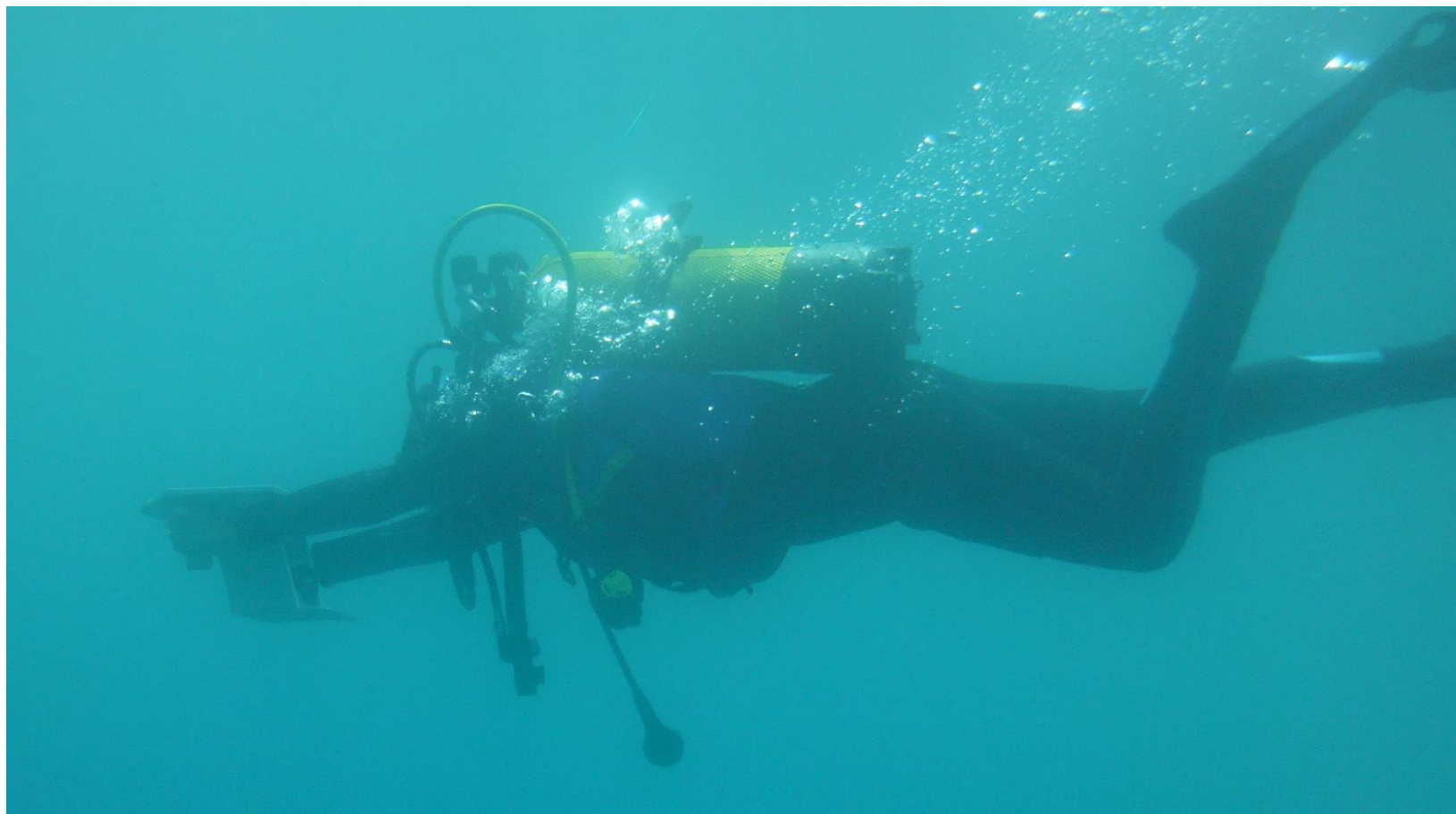


# CLASSIC

- **Orientation pour plongeur**







# CONDITIONS DE PARTICIPATION POUR L'ORIENTATION EN BOUTEILLE

- Licencié à la FFESSM
- Etre titulaire du N1 ou équivalent
- Visite médicale à jour
- Assurance loisirs 1 ou équivalent en cas de compétition avec classement
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Droit à l'image

# EQUIPEMENTS

Matériel du commerce sans modification

Vêtement isotherme avec cagoule pour une eau de moins de 14°

Scaphandre de 10 litres minimum air comprimé non enrichi

Gilet stabilisateur

**Bi-palmes de plongée maxi 70 centimètres**

Compas ou boussole du commerce

- fixé au bras
- console
- montage sur une plaquette forma A5
- planchette de navigation d'orientation subaquatique

Autorisé montre ou chronomètre

**Bouée de sécurité fournie par l'organisateur**





# BOUÉE DE SÉCURITÉ

Corps plein avec une flottabilité de 8 kg  
Un filin d'une résistance de 50 kg  
Attaché sur le scaphandre

**Il est interdit d'évoluer sous l'eau sans la bouée**



# CHRONOMETRE



- Bouton de droite
- Démarrage du chronomètre
- Arrêt du chronomètre
- Bouton de gauche
- Temps intermédiaire

# TEMPS FINAL



- TEMPS AFFICHE
- 7 minutes 54 secondes 89 centièmes
- 
- TEMPS PRIS EN COMPTE
  - 7 minutes 54 secondes
  -
- LES CENTIEMES NE SONT PAS PRIS EN COMPTE
- 
- PAS D'ARRONDI AUX CHIFFRES SUPÉRIEURS

Avant le chronométrage  
le nageur ou le plongeur  
peut effectuer  
une ou plusieurs fois le parcours  
pour prendre les caps  
étalonner les distances

Classement par catégorie d'âge  
Classement garçon et fille séparé



**COMMISSION NATIONALE**

**COURSE Avec Repères : ENFANTS/JEUNES- CLASSIC-ELITE\***

\*Barrer les mentions inutiles

**Fiche de chronométrage**

Comité : ..... Club (En toutes lettres): ..... Club : (en abrégé).....

Nom : ..... Prénom : ..... Adresse : .....

CP : ..... Ville : ..... Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Responsable du club : nom/prénom : ..... Catégorie : .....

(\* Une pénalité de 15 secondes par sortie de tête

	Bouée					Pénalité		Temps final de L'épreuve	Bonus	Total points
	1 - (5mn)	2 - (10 mn)	3 - (12 mn)	4 - (14 mn)	5 - (16mn20s)	Nombres Pénalités (*)	Temps total pénalité			
Temps										
Points										
Temps										
Points										
Temps										
Points										
Temps										
Points										

Organisateur Nom : ..... Prénom : ..... Fonction : .....

Catégories « enfants/jeunes » : 8/11ans Poussin(e)s-12/13ans Benjamin(e)s-14/15ans Minimes-16/17 ans Cadet(te)s séparée fille/garçon **bonus 1000points**

Catégorie « Classic » : + de 15 ans séparée dame/homme **bonus 1000points**

Catégorie « élite » catégorie mixte catégorie 1 : nageur (se) classé(e) en compétition nationale **bonus 200points**

Catégorie mixte 2 : nageur (se) débutant + de 18ans de l'année ou n'ayant pas totalisé +de 3000 points l'année précédente **bonus 800points**

Catégorie mixte 3 : nageur (se) – de 18ans **bonus 800points**

## Organisation d'une séance d'initiation & course d'orientation

- Le plan d'eau avec une visibilité horizontale supérieure à 2 mètres
  - La profondeur minimum pour une activité Classic de 4 mètres.
  - Une mise à l'eau facilitée
  - Un départ et arrivée proche du lieu de la mise à l'eau
  - Planchettes & instruments de navigation
  - Bouées de sécurité pour les plongeurs
  - Feuille de marque
  - Récompense (médaille, coupe ou autre) surtout pour les jeunes
  - Donner la fin de l'initiation et de la course
- 
- Prévoir la chaîne de secours
  - L'oxygénothérapie devra être mise en place
- 
- La période du concours **début**e le **15 septembre** et se **termine** le **14 septembre** de l'année suivante.

## Encadrement

### Juges

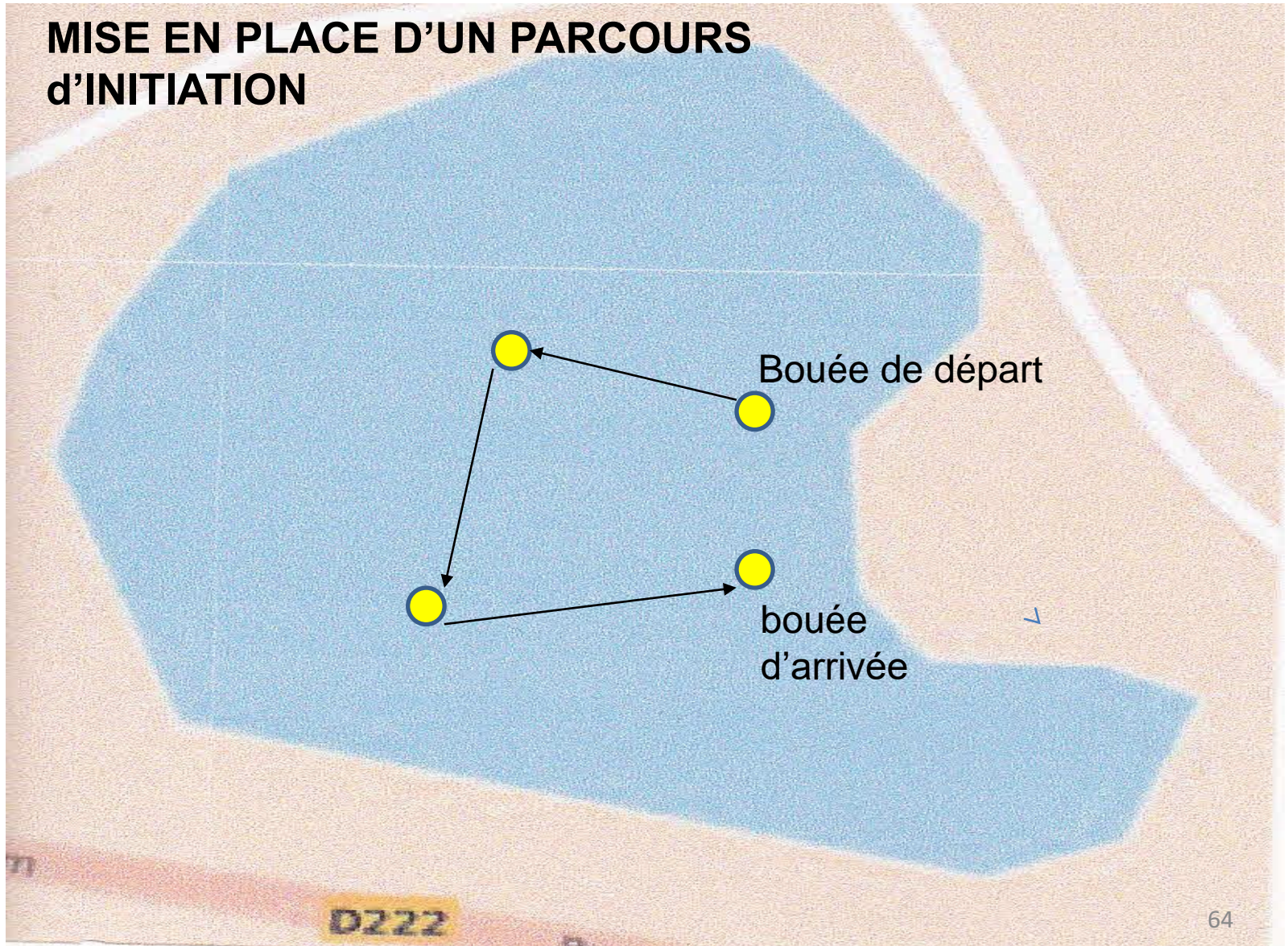
-Juges fédéraux 1<sup>er</sup> degré, initiateurs-entraîneurs en orientation sub ou juges chronométrateurs des autres disciplines sportives.

- Ces derniers participeront a une formation d'une heure faite par les juges ou initiateurs-entraîneurs afin qu'ils leurs expliquent les bases de la compétition .

### Encadrement

Un initiateur-entraîneur d'orientation,

## MISE EN PLACE D'UN PARCOURS d'INITIATION





# DISTANCE ENTRE DEUX BOUEES



A L'ESTIME Distance évalué visuellement



Utilisation d'une corde



Un télémètre depuis une embarcation



Utilisation d'une planchette PMT  
étalonnée

## Gréer et dégréer une bouteille

Deux types de détendeurs

- Din
- étrier

Din à visser sur la bouteille



Etrier à vis



# Les bouteilles

Bouteille Din



Bouteille étrier

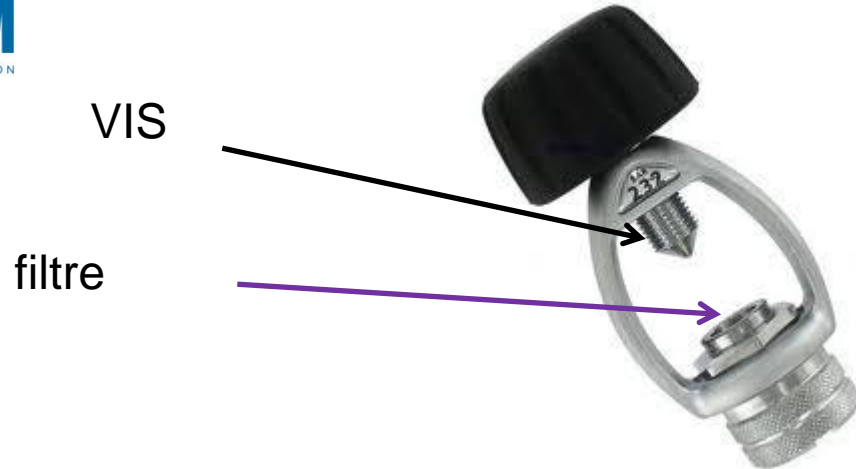


## Montage et démontage du détendeur sur bouteille Din



1. Vissez à fond la vis dans l'orifice sans forcer puis **ouvrez le robinet**, la pression assurera l'étanchéité
2. Pour enlever le détendeur après votre parcours **refermez le robinet**, appuyez sur le **bouton de surpression** pour enlever le reste de pression, vous pouvez maintenant dévisser le détendeur.

## Montage et démontage sur bouteille à étrier



La vis se positionne à l'arrière  
Le filtre se positionne en face des joints  
Serrez la vis sans forcer la pression assurera l'étanchéité.  
Puis ouvrez ~~le robinet~~



Pour démonter fermez le ~~robinet~~  
puis appuyez sur le bouton de surpression, pour sortir le reste de pression, vous pouvez maintenant dévisser aisément le détendeur.

# La surpression pulmonaire

➤ Cet accident peut survenir à faible profondeur lorsque l'on respire sur un bloc d'air comprimé.

en orientation sportive nous respirons de l'air comprimé à une profondeur variant entre 1,50 m et 5 mètres.

➤ Petit rappel sur les pressions

La pression est une force appliquée sur une surface

La pression de l'air ou pression atmosphérique est égale à 1 bar

La pression de l'eau ou pression relative à -10m égale 1 bar

La pression absolue à -10m est égale à 2 bars ( $P_{atm} + P_{relative} = P_{absolue}$ )

En orientation si on est à -3m nous sommes à 1,3 bars de pression absolue

À 5m le nageur est à 1,5 bars de pression absolue

# Les risques

**L'accident survient si on bloque la respiration en remontant .**

pourquoi?

Les poumons ont une capacité entre 6 et 7 litres si vous respirez en surface

Si vous êtes à -5m vous remplissez vos poumons de 6 à 7 litres d'air comprimé

Si vous remontez en bloquant l'air ces 7 litres vont se détendre et arrivés à la surface représenteront 10,5 litres en effet on multiplie 7 litres x 1,5 bars ce qui donne 10,5 litres

## **Conséquences sur l'organisme**

Les poumons ne peuvent supporter une telle distorsion et des fissurations alvéolaires, bronchiques, pleurales, apparaissent

- le passage de gaz vers les vaisseaux sanguins pulmonaires, puis dans la circulation sanguine systémique : l'embolisation touche principalement les artères cérébrales.

## **Conduite à tenir**

Administration d'oxygène et appel des secours

## Comment éviter l'accident

**Il suffit de respirer normalement et ne surtout pas bloquer l'air**

**Si vous êtes en panne d'air remonter en expirant l'air contenu dans vos poumons.**



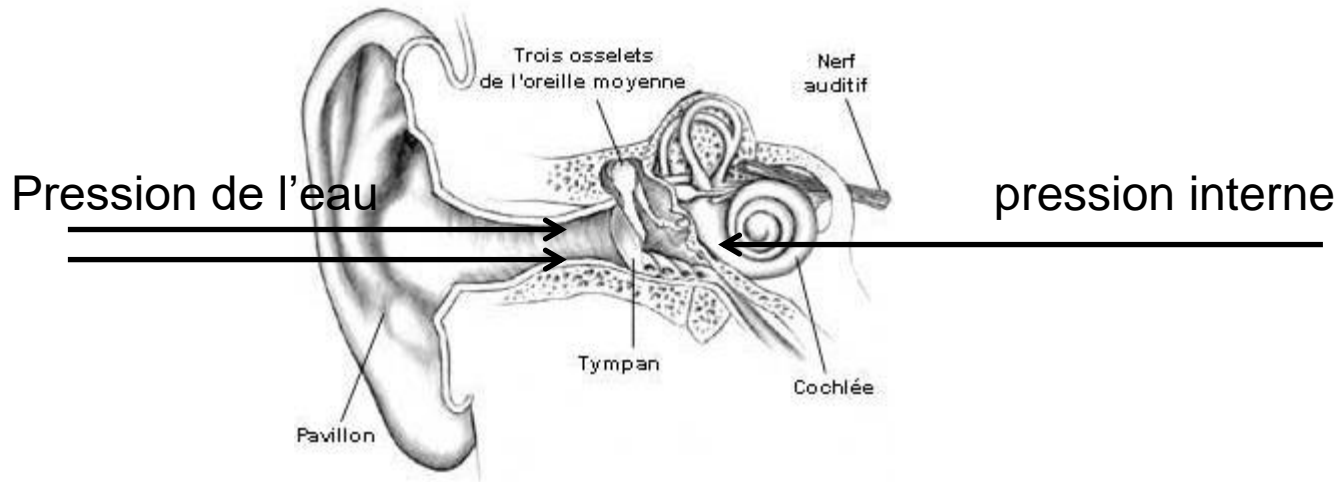
# Compensation des oreilles

Notre nageur évoluant entre -5m et -1,5m va devoir si il sent une gêne aux niveaux des oreilles faire un compensation.

## Que se passe t'il

Les tympans sont soumis à la pression qui augmente rappelez vous à -5m 1,5bars

Ces tympans vont s'incurver car la pression devant le tympan et derrière le tympan ne sont pas égales.



# Comment compenser?

Plusieurs possibilités

## ➤ Manœuvre de Vassalva

Bouchez vous le nez en le pinçant entre 2 doigts (les masques de plongée sont souple pour cela à cet endroit) et soufflez dans celui-ci cette manœuvre équilibrera la pression des 2 cotés du tympan.

**Cette manœuvre doit être faite uniquement en descendant jamais en remontant et jamais en surface**

## ➤ Déglutition

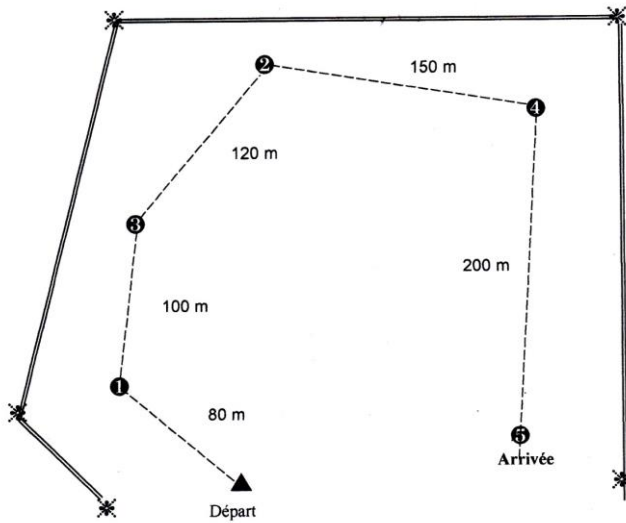
Vous pouvez aussi compenser, surtout si vous portez un masque d'orientation et que le masque ne vous permet pas de faire la manœuvre de Vassalva.

## Règles de sécurité en Orientation sportive

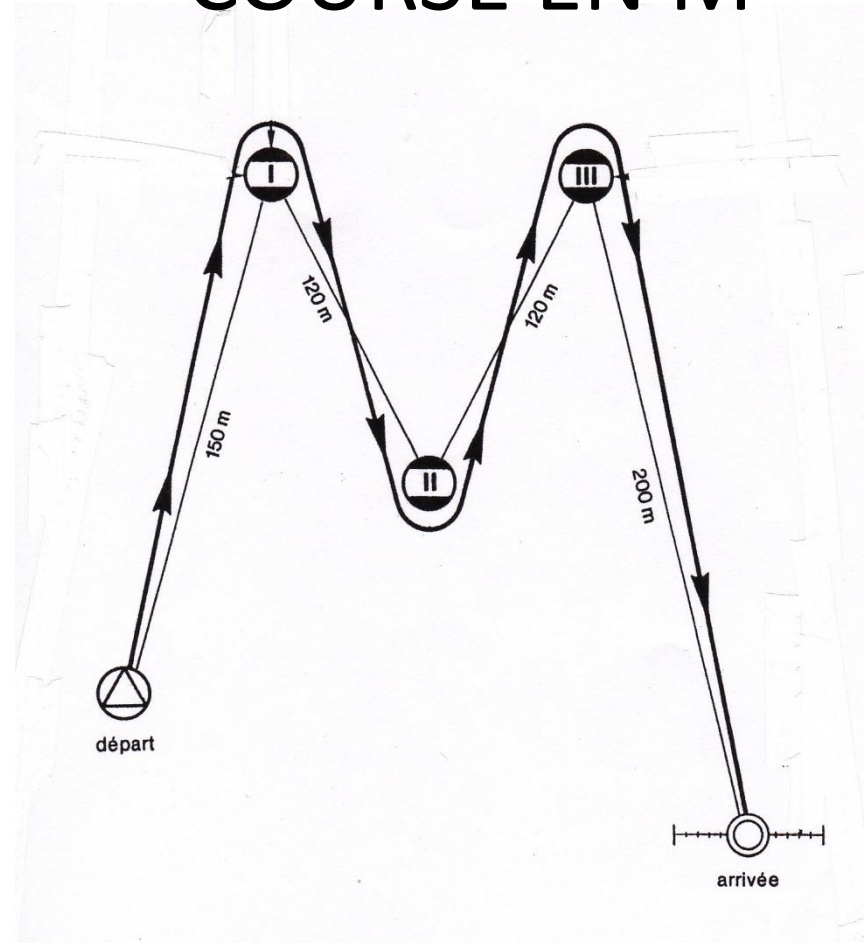
En cas d'élimination sur un parcours

- Le nageur devra remonter en surface
- Contourner le parcours par l'extérieur en dégageant rapidement, **en restant en surface et en respectant les consignes éventuelles que lui aura donné le juge de parcours**
- **Il ne doit en aucun cas se ré immerger et doit faire attention a ne pas gêner les autres concurrents.**

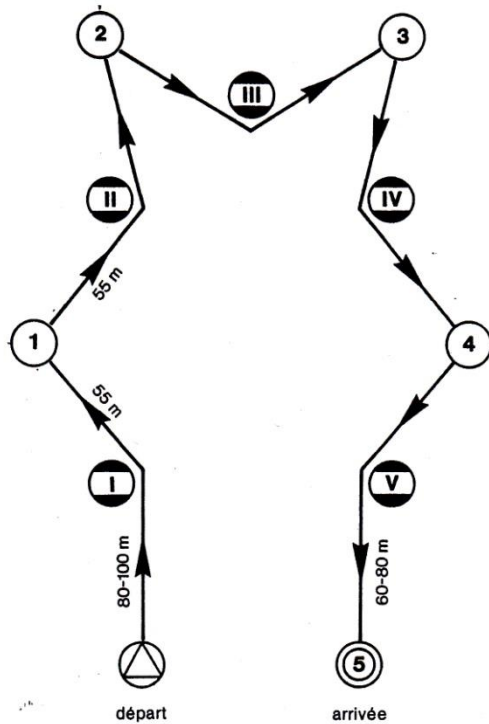
## 5 POINTS



## COURSE EN M



## ETOILE



## PARALLELE

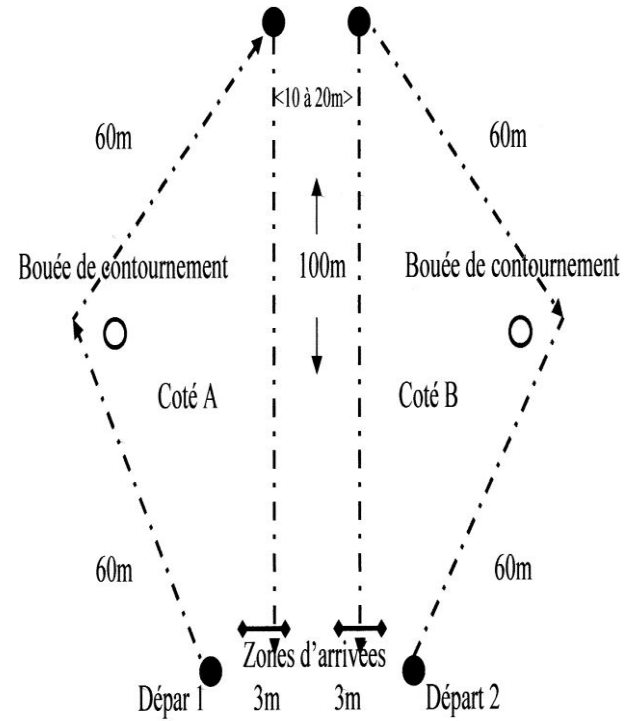


Schéma de principe du parcours en parallèle.



Avez vous des questions?

[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

COMMISSION ORIENTATION SUBAQUATIQUE

<https://orientationsub.ffessm.fr>

R.Kobler