



## SOMMAIRE

<b>PRESENTATION</b>	<b>3</b>
<b>PUBLICATIONS POUR LA FORMATION DES PLONGEURS</b>	<b>5</b>
LA PLONGEE	6
LA PLONGEE : SANTE-SECURITE	8
APPRENDRE LA PLONGEE : UN JEU D'ENFANT	10
LA NOUVELLE PLONGEE SUBAQUATIQUE	12
PLONGER EN SECURITE	15
CODE VAGNON PLONGEE NIVEAU 1	17
PLONGER, REUSSIR LE NIVEAU 1	19
PLONGEE PLAISIR NIVEAU 1 - A LA DECOUVERTE DE LA PLONGEE	22
CODE VAGNON PLONGEE NIVEAU 2	24
PLONGEE PLAISIR NIVEAU 2 - PREMIERS PAS VERS L'AUTONOMIE	27
PLONGEE PLAISIR NIVEAUX 1 ET 2 - DE L'INITIATION A L'AUTONOMIE	30
CODE VAGNON PLONGEE NIVEAU 3	32
PLONGEE PLAISIR NIVEAU 3 - ACCES A L'AUTONOMIE	34
GUIDE DE PREPARATION AUX NIVEAUX 2 ET 3	36
CODE VAGNON PLONGEE NIVEAU 4	39
GUIDE DE PREPARATION AU NIVEAU 4	41
PLONGEE PLAISIR NIVEAU 4 - CONDUITE DE PALANQUEE ET DIRECTION DE PLONGEES	43
PASSEPORT POUR PLONGER	45
LE TOUR DE LA PLONGEE EN 80 PROBLEMES	47
PLONGEE - PREPARATION PHYSIQUE	49
PLONGEE SOUS-MARINE A L'AIR	52
PHYSIOPATHOLOGIE ET MEDECINE DE LA PLONGEE	54
<b>PUBLICATIONS POUR LA FORMATION DES MONITEURS</b>	<b>57</b>
L'INITIATEUR DE PLONGEE	58
MEMENTO VAGNON DU MONITEUR DE PLONGEE	60
ENSEIGNER ET ORGANISER LA PLONGEE	62
GUIDE DE PREPARATION AUX MONITORATS 1 <sup>ER</sup> DEGRE	64
<b>TABLEAU DE SYNTHESE</b>	<b>66</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>68</b>

## PRESENTATION

Bien que les incursions dans le mode sous-marin datent de quelques siècles, la plongée subaquatique a commencé à toucher de plus en plus de public après les années 1950. Il a fallu attendre le début des années 1960 pour voir la publication du premier ouvrage apportant des informations et conseils aux plongeurs (« La plongée », G. Poulet & R. Barincou ; 1962). Cet ouvrage, complété par une seconde édition en 1977, a servi de livre de chevet à toute une génération de plongeurs et de moniteurs.

Les plongeurs, et surtout les moniteurs qui souhaitent approfondir leurs connaissances, devaient chercher les informations ailleurs que dans les très rares livres traitant de la plongée. Une recherche d'articles dans des revues spécialisées était alors absolument indispensable, avec les problèmes inhérents à la difficulté de se procurer ces documents ainsi que le langage spécifique utilisé dans certains d'entre eux (médicaux en particulier).

Il a fallu attendre ensuite 1986 pour voir arriver le premier ouvrage consacré uniquement à l'enseignement de la plongée et des moniteurs de plongée (« Enseigner et organiser la plongée » – P. Molle -2000.)

Progressivement, plusieurs livres sur la plongée ont été édités, d'abord sur le modèle de celui de Poulet, en abordant tous les domaines sans cibler de public particulier.

Jusqu'à la fin des années 80, le nombre d'ouvrages consacrés à la plongée était excessivement limité. A partir des années 90, ce nombre augmente nettement. L'intérêt pour la plongée va grandissant ; les plongeurs sont à la recherche de documents pour les aider dans leur formation, ce qui amène à la ré-édition d'anciens ouvrages, à la publication de nouveaux livres, mais dont le plan et le contenu sont déjà connus, car publiés dans des ouvrages antérieurs.

Rapidement, à partir de 2000, l'évolution dans la publication des ouvrages sur la plongée s'est traduite par :

- Un effort de présentation, une augmentation du nombre de dessins, figures et surtout de photographies en noir et blanc puis en couleur pour rendre la lecture plus attrayante ;
- Des ouvrages ne traitant plus de façon globale tous les domaines de la plongée. Les auteurs ciblent alors un public particulier ; par exemple : des guides de préparation à chaque niveau de plongeur, à la préparation du monitorat, au secourisme, de la plongée enfant, de la plongée profonde, etc....
- La ré-édition d'ouvrages anciens.

Actuellement le plongeur quel que soit son niveau ou son objectif technique, doit faire face à un grand choix de livres sur la plongée, complétés par des articles dans de nombreuses revues spécialisées ainsi que de nombreuses informations disponibles sur internet.

Pour y voir un peu plus clair, et surtout faire un tri dans cette documentation importante, nous avons sélectionné 26 livres qui sont encore en vente dont un - actuellement épuisé - sera prochainement ré-édité (« Physiopathologie et médecine de la plongée » – B. Broussolle –1992). Nous avons sélectionné uniquement les livres qui concernent la formation de plongeur et de moniteur. Nous avons ainsi exclu les ouvrages sur les publics

spécialisés (plongée enfants, matériel de plongée par exemple) ou sur des techniques particulières (plongée aux mélanges, plongée aux recycleurs, plongée spéléo, par exemple).

La liste des ouvrages n'est pas exhaustive. Certains ouvrages trop récents n'ont pas été étudiés car nous ne les avons pas trouvés encore à la vente.

La répartition de ces 26 ouvrages, en tenant compte de leur date de publication montre que :

- ✓ 70% d'entre eux sont à la vente depuis 2000 (nouveaux ouvrages ou ré-édition)
- ✓ 23% ont été édités de 1990 à 2000
- ✓ 7% ont été édités de 1960 à 1990.

Chaque ouvrage a fait l'objet d'une lecture complète, suivant plusieurs critères :

- Le contenu, en insistant particulièrement sur les explications des phénomènes physiques et physiologiques indispensables à la compréhension des modifications intervenant en plongée, ainsi que sur les conseils donnés aux plongeurs.
- La forme et la présentation, en particulier les originalités dans le contenu et la présentation, qui facilitent la lecture.
- Le public ciblé d'après les objectifs affichés par les auteurs ainsi que par le contenu des différents chapitres.
- Les notions qui peuvent être utiles pour le moniteur ; informations directement applicables dans la réalisation des séances théoriques ou pratiques ainsi que des connaissances qui pourront compléter utilement celles du moniteur.

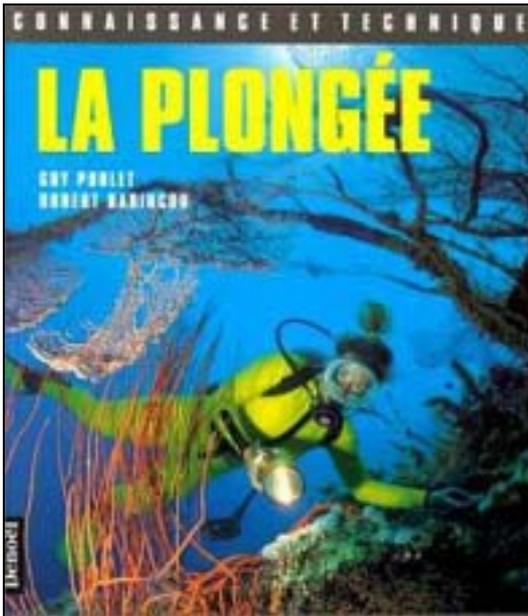
Pour chaque ouvrage, nous présentons :

- un résumé du livre qui très souvent se trouve être le mot de l'éditeur ou celui de l'auteur ;
- le sommaire avec la liste des grands chapitres détaillés ;
- notre avis sur le livre en fonction des critères d'évaluation énoncés plus haut ;
- l'objectif réel de cet ouvrage en fonction de l'avis de l'auteur ;

Compte tenu de l'évolution de la réglementation et du matériel, certains de ces ouvrages n'ayant pas de ré-édition postérieure à 1998 et 2000 peuvent apparaître comme dépassés dans certains domaines Mais dans la mesure où ils sont encore en vente et accessibles par le public nous les avons intégrés à notre étude.

Les commentaires et avis présentés dans ce mémoire sont sous la responsabilité des auteurs de cette étude. Nous souhaitons ainsi donner des conseils de lecture, dans cette riche bibliographie, pour compléter la formation des plongeurs et des encadrants.

## **PUBLICATIONS POUR LA FORMATION DES PLONGEURS**



## LA PLONGEE

Robert Barincou, Guy Poulet

Éditeur : Denoël  
1977  
2ème édition  
1993  
368 pages  
Format : 21 cm x 24 cm  
ISBN : 2207241386

### SOMMAIRE :

#### Les données

- Définition de la plongée
- Le milieu physique
- L'homme

#### Les moyens

- Préambule
- Le scaphandre
- L'équipement complémentaire

#### La technique

- La plongée libre et la préparation à la plongée scaphandre
- La technique en scaphandre
- Les exercices de sécurité

#### L'enseignement de la plongée

- L'enseignement
- La plongée en collectivité

#### Les tables de plongée

- Le calcul des tables de plongée
- L'utilisation des tables

#### Accidents et dangers

- Les accidents spécifiques
- Les dangers du milieu
- La faune et le plongeur

#### La mer offerte ...

- Préambule
- Techniques complémentaires
- Les activités du plongeur

#### Annexes

## NOTRE AVIS

Un document qui se veut exhaustif, en présentant toutes les connaissances utiles à un plongeur, ainsi que les conseils indispensables pour que les plongées se déroulent en toute sécurité.

Les données théoriques de base (physique et physiologie) sont présentées seulement en 36 pages mais avec beaucoup de netteté et de simplicité. De nombreux schémas et tableaux facilitent la compréhension des différents phénomènes.

A noter dans cette présentation un paragraphe particulier sur le comportement du plongeur (psychismes, qualités physiques, psychologiques et morales) ainsi que la plongée enfant, ce que l'on trouve rarement dans les ouvrages de plongée.

Dans cette seconde édition (la première datant de 1962), la technique du plongeur est développée avec des conseils pratiques, le déroulement des exercices essentiels, la présentation de plans d'entraînement pour assurer la progression physique du plongeur.

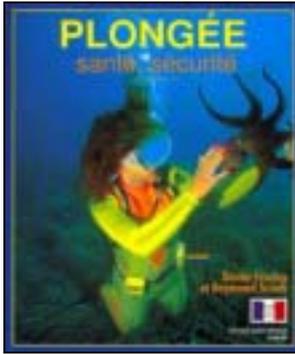
On peut noter aussi que déjà en 1962, les auteurs préconisaient pour le responsable de palanquée, en plus du matériel habituel, l'utilisation du deuxième détendeur et le port du gilet de stabilisation ou de la bouée.

Ce document présente en outre un chapitre illustré et complet sur la faune, en insistant particulièrement sur les animaux potentiellement dangereux.

Il présente aussi les diverses activités de la fédération qui sont parfois méconnues, notamment du débutant (la photo et le cinéma sous-marin, la chasse sous-marine, la plongée spéléologique, l'archéologie subaquatique, la plongée profonde), avec une présentation des matériels et des contraintes liées à chacune de ces activités.

La dernière édition datant de 1977, il n'y a évidemment pas d'informations actualisées sur la réglementation, les niveaux de plongeurs et de moniteurs, les prérogatives de ces plongeurs et l'évolution des connaissances et du matériel.

**OBJECTIF :** Ce livre, qui est un des premiers ouvrages généraux sur la plongée, présente de façon nette et claire tous les éléments indispensables pour que le plongeur progresse techniquement dans cette activité et réalise la plongée en toute sécurité. Les explications des différents phénomènes, tant physiques que physiologiques sont clairement exposées avec de nombreux schémas et tableaux facilitant la compréhension et dont pourront s'inspirer de nombreux moniteurs pour leurs cours.



## LA PLONGEE : SANTE-SECURITE

**Xavier Fructus & Raymond Sciarli**

Éditeur : Éditions maritimes  
1992  
3<sup>ème</sup> édition  
250 pages  
illustrations en couleurs  
Format : 17 cm x 23 cm

### RESUME :

Guide technique sur les accidents de plongée et leur prévention.

### SOMMAIRE :

L'environnement physique  
Quelques notions de physiologie  
    Appareil cardio-vasculaire  
    La respiration  
La plongée libre  
    Aspects physiologiques  
    Pathologie et prévention  
La plongée autonome à l'air  
    La saga des gaz  
    Les barotraumatismes  
    La décompression et les risques  
La noyade  
La pentade ou 5 gestes pour une vie  
L'oreille et la dent  
L'âge, la femme et la plongée  
L'examen médical  
Les dangers du vivier de Poséidon  
Le mot de la faim  
Conclusion  
Annexes

### NOTRE AVIS

Présentation claire, simple et précise du fonctionnement des mécanismes de la ventilation, de la circulation et de la respiration. Très bonne description des accidents de plongée et surtout de leur traitement et de leur prévention. En plus, dès la première édition (1980), des chapitres sur :

- L'examen médical
- La diététique
- Conception et validation des tables de plongée
- Les plongées profondes

Des informations pertinentes et utiles pour le plongeur et surtout l'encadrant. Dans sa seconde édition, le livre est moins coloré, le contenu est le même, l'ordre dans la présentation des chapitres est un peu différent.

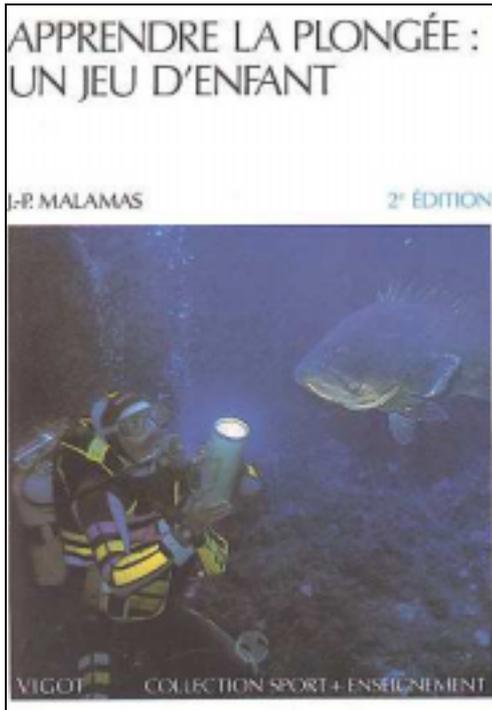
Nous notons la présence de tableaux de synthèse pour présenter les différents symptômes et la conduite à tenir en cas d'accident ; ces tableaux sont clairs et facilement compréhensibles.

Des informations intéressantes sur la décompression, les modèles utilisés dans les ordinateurs et sur les plongées à saturation.

Ce livre est à conseiller à tous les formateurs pour compléter leurs connaissances.

La dernière édition datant de 1992, il n'y a évidemment pas d'informations actualisées sur la réglementation, les niveaux de plongeurs et de moniteurs, les prérogatives de ces plongeurs et l'évolution des connaissances et du matériel.

**OBJECTIF :** Présenter les notions indispensables à la plongée pour tous les plongeurs, du débutant au plongeur expérimenté.



## APPRENDRE LA PLONGEE : UN JEU D'ENFANT

**Jean-Pierre. Malamas**

Éditeur : Vigot  
1991  
2<sup>ème</sup> édition  
16 cm x 21 cm  
ISBN : 2711411710

### RESUME :

Ce livre s'adresse au plongeur débutant ou confirmé désireux de se présenter aux diplômes fédéraux ou nationaux, ainsi qu'au moniteur en quête de moyens pédagogiques. Une démarche originale permet de mener de front l'apprentissage des techniques propres à la plongée, l'entraînement physique et l'étude des notions de physique et de physiologie indispensables à la pratique de ce sport.

### SOMMAIRE :

Introduction

PREMIÈRE PARTIE : PÉDAGOGIE DE LA PLONGÉE

1. L'enseignement de la plongée
2. Démarche pédagogique
3. La Constitution d'un programme

PROGRESSION PEDAGOGIQUE

ORGANISATION GENERALE DE LA PLONGEE

DEUXIEME PARTIE : BASES THEORIQUES DE LA PLONGEE

PHYSIOLOGIE

PHYSIQUE

LES TABLES DE PLONGEE

PLONGEE ET SANTE

LE MATERIEL

LA REGLEMENTATION

BIBLIOGRAPHIE

### NOTRE AVIS

La première partie de ce livre est consacrée en 250 pages à la pédagogie de la plongée : progression du plongeur du baptême jusqu'au niveau 4 en 28 séances. Ces séances se composent

à chaque fois d'une partie théorique, pratique, de critères d'évaluation et de description d'exercices à réaliser en piscine et/ou en milieu naturel pour réaliser la progression.

La seconde partie, en 170 pages, est consacrée aux bases théoriques de la plongée.

A noter un chapitre sur la présentation de séances ludiques d'entraînement.

Un effort particulier a été réalisé sur les notions de physique qui sont clairement exposées, ainsi que sur les tables de plongée qui font l'objet d'explications progressives et claires avec de nombreux exercices. Par contre, toutes les notions de physiologie sont expliquées en 13 pages ! L'essentiel y est bien mais des explications plus précises précieuses pour le plongeur niveau 4 ou le moniteur, en particulier sur la respiration et surtout les échanges gazeux et la régulation de ces phénomènes auraient pu être développées. De même le schéma succinct des voies aériennes mériterait d'être complété.

La conception de cet ouvrage est particulièrement originale car elle suit la progression technique du plongeur tout au long de sa formation, ce qui rend la lecture attrayante.

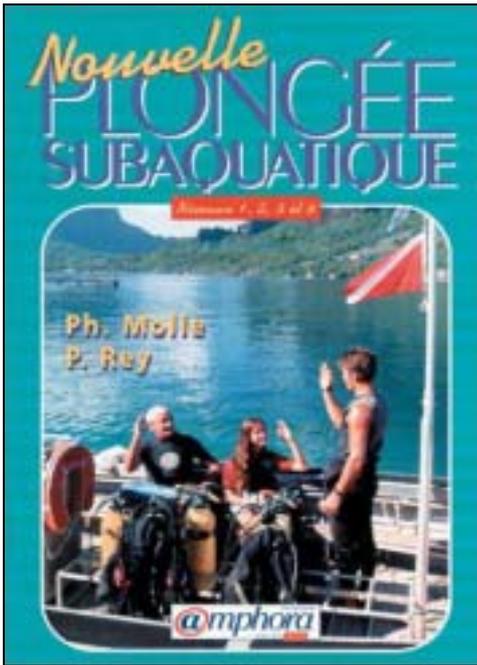
Un autre point positif est le souci de présentation sous forme de fiches pédagogiques dont les moniteurs pourront s'inspirer avec profit

Explications simples et précises, surtout pour les exercices de physique et de tables de plongée.

Un regret : l'utilisation de l'équation différentielle saturation-désaturation pour le calcul de la tension d'azote d'un tissu après un temps d'immersion correspondant à sa période, alors qu'une méthode graphique aurait été certainement plus simple.

La dernière édition datant de 1991, il n'y a évidemment pas d'informations actualisées sur la réglementation, les niveaux de plongeurs et de moniteurs, les prérogatives de ces plongeurs et l'évolution des connaissances et du matériel.

**OBJECTIF :** Tous niveaux : de la formation des niveaux de plongeur à la préparation du monitorat.



## LA NOUVELLE PLONGEE SUBAQUATIQUE

**Philippe Molle et Pierre Rey**

Éditeur : Amphora  
2001  
6ème édition (1997)  
363 pages  
2 couleurs  
180 dessins et schémas  
16 cm x 24 cm  
ISBN : 2851803212

### RESUME :

Cet ouvrage, baptisé par certains "la bible du plongeur", a 25 ans et a contribué à former plus de 300 000 plongeurs. Cette édition est la 6ème, entièrement remaniée et actualisée en fonction de l'évolution du matériel et des techniques. Elle comporte également un nouveau chapitre qui rassemble et résume tous les règlements qu'un plongeur, soucieux de ses droits et devoirs, doit connaître. Cet ouvrage est destiné à tous les niveaux de plongeurs :

- les débutants y trouveront les informations nécessaires à la découverte de ce nouveau monde ; les résumés des chapitres 1,3 et 7 leur permettront de passer avec succès l'épreuve de théorie du niveau 1.
- les candidats aux niveaux 2 et 3 devront avoir assimilé les chapitres 1, 3, 5, 7, 8, et 11 pour réussir leur examen de théorie.
- les candidats au niveau 4 devront avoir étudié l'ensemble du livre et avoir effectué des travaux pratiques en application des chapitres 7 et 9 consacrés au matériel et au matelotage. Tous les exercices pratiques requis aux différents niveaux sont clairement expliqués dans le chapitre 10.

Chacun pourra ainsi, en les étudiant préalablement, se préparer à les exécuter plus facilement dans l'eau. Bien évidemment toutes ces leçons devront être données par un moniteur diplômé. Enfin, les candidats au brevet d'initiateur puis de moniteur y trouveront la matière nécessaire à la réussite de leurs épreuves de pédagogie.

### SOMMAIRE :

Introduction.  
Chapitre I - Les lois physiques.  
Chapitre II - Notions de physiologie.  
Chapitre III - Les accidents.  
Chapitre IV - Notions de calcul des tables de plongée à l'air.  
Chapitre V - Utilisation des tables de plongée.  
Chapitre VI - Cas particulier d'utilisation des tables de plongée.  
Chapitre VII - Le matériel.  
Chapitre VIII - Les signes de plongée.  
Chapitre IX - Matelotage.

Chapitre X - La pratique de la plongée.  
Chapitre XI - La réglementation.  
Chapitre XII - Les brevets de la F.F.E.S.S.M.  
Chapitre XII - Solutions des exercices.  
Bibliographie.

## NOTRE AVIS

Les connaissances de base en physique et en physiologie sont présentées parfois de façon trop simplifiées et le futur niveau 4 risque de ne pas obtenir toutes les réponses aux questions qu'il pourrait se poser pour satisfaire aux épreuves théoriques. Ceci en particulier sur l'appareil respiratoire, les échanges gazeux, la dissolution des gaz. Comme l'écrivent souvent les auteurs dans cet ouvrage, soit les phénomènes abordés sont « trop complexes pour rentrer dans le cadre de ce livre », soit « renseignez-vous auprès de votre moniteur ».  
Même les chapitres sur la vision et la réaction au froid sont tellement simplifiés que les notions importantes sont complètement oubliées.

Une grande partie de ce livre (65 pages) est consacrée aux tables de plongée à l'air et à d'autres gaz ; on retrouve-là le domaine de prédilection de Philippe Molle. On peut regretter seulement un manque d'explications dans certaines applications, comme les plongées aux mélanges, et surtout le recours un peut trop fréquent aux équations différentielles de la saturation ou désaturation, pour expliquer la signification de la période, ou encore la profondeur et la durée d'un palier, ce qui reste hors sujet dans le cadre de l'examen du niveau 4 dont le contenu est présenté à la fin de l'ouvrage.  
Le chapitre sur les notions de calculs de tables de plongée va continuer à entretenir l'idée fautive auprès des candidats au monitorat 1<sup>er</sup> degré que c'est le cours le plus rébarbatif et complexe à expliquer. Pourquoi vouloir à tout prix utiliser la courbe exponentielle de saturation/désaturation, même quand le temps de plongée est un multiple de la période d'un tissu ? C'est dommage, la lecture de ce chapitre perd tout son intérêt, sauf pour les accros des équations exponentielles.

Le chapitre sur le matelotage ne comporte que des nœuds, avec trois pris au hasard et à bien connaître !

Le matériel est traité succinctement, l'essentiel y est présenté avec des schémas simplifiés au maximum sur les principes de fonctionnement des principales familles de détendeurs.  
Un regret : pas de bilan des forces pour expliquer le fonctionnement des détendeurs. D'autres schémas auraient pu être les bienvenus ainsi qu'un complément d'information sur les autres types de détendeurs, sur le principe de fonctionnement de la compensation et autres améliorations mise en place par les constructeurs sur les nouvelles générations de détendeurs.  
Les auteurs présentent la conduite à tenir avec une bouteille de plongée équipée d'une réserve. Ils conseillent toutefois l'utilisation d'un manomètre sous-marin ... A noter que le schéma de principe (même très succinct) du fonctionnement d'un mécanisme de réserve pourrait être suffisant pour un niveau 2 mais certainement pas pour un niveau 4.

Dans le matériel indispensable pour le plongeur, nous pouvons noter la présence en première place de la bouée collerette gonflée par sa petite bouteille....  
Bien que cette édition ait été corrigée en 1997 et imprimée en 2001, une réactualisation plus franche aurait été souhaitable !  
A noter que le gilet de stabilisation, ou même la bouée collerette, ne figurent pas dans la liste des matériels indispensables aux chefs de palanquée !!!

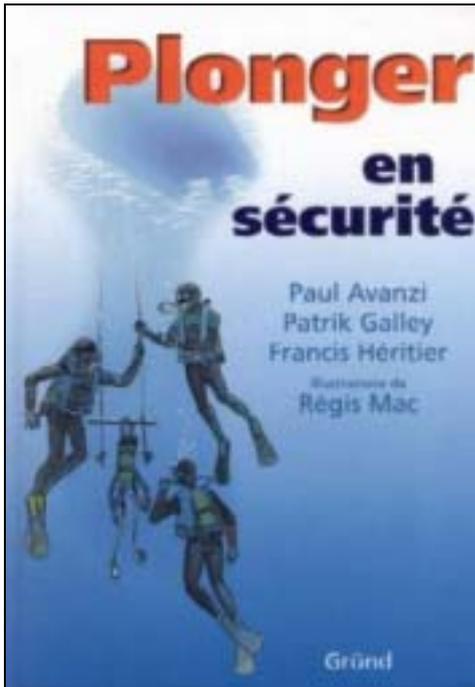
Dans cette dernière édition de leur ouvrage, les auteurs souhaitaient présenter toutes les connaissances indispensables au plongeur depuis le débutant jusqu'à la préparation de l'examen niveau 4 ainsi que la formation de l'initiateur. Ceci est difficile à réaliser en 360 pages !!!  
La présentation générale aurait pu gagner à être améliorée par davantage de schémas, dessins et photographies pour illustrer le texte assez dense.

Un souci constant de simplification se retrouve dans tous les chapitres, avec souvent pour conséquence l'absence d'explications claires et complètes des phénomènes physiques ou physiologiques qui serviront à expliquer par la suite, entre autre, les accidents et le comportement du plongeur pour évoluer en sécurité.

Nous ne conseillons pas la lecture de cet ouvrage au débutant. L'austérité relative de l'ouvrage le rend en effet moins abordable que d'autres plus spécialisés sur la découverte de la plongée ou sur le niveau I. Le plongeur niveau 4 devra impérativement consulter d'autres ouvrages plus complets ou demander l'aide de son moniteur.

**OBJECTIF :**

L'objectif des auteurs est de présenter toutes les connaissances indispensables pour que les plongeurs puissent pratiquer l'activité en toute sécurité tout en présentant l'essentiel des connaissances théoriques pour les brevets de plongeurs niveau 1, 2, 3 et 4.



## PLONGER EN SECURITE

**Paul AVANZI, Patrick GALLEY & Francis HERITIER**

Éditeur : Gründ  
2000  
192 pages en couleurs  
dessins et illustrations en couleur  
Format : 18 cm x 23 cm

### RESUME :

« Plonger en sécurité » a l'ambition d'offrir au débutant comme au plongeur confirmé un niveau de lecture - il y en a quatre - adapté à ses intérêts. Ce livre permettra à chacun de comprendre les problèmes posés par la plongée et leurs solutions pour plonger en sécurité.

Les trois caractéristiques principales sont :

- des explications claires avec quatre niveaux de lecture adaptés à l'intérêt et la formation préalable du lecteur;
- la possibilité de lire une partie ou un chapitre particulier sans forcément avoir dû lire toutes les pages qui précèdent;
- une philosophie clairement fondée sur la sécurité et le plaisir de découvrir le monde aquatique par opposition à la course à la performance, qu'elle soit physique ou technique.

### LES QUATRE NIVEAUX DE LECTURE

- Une histoire qui pourrait être celle de n'importe quel débutant
- Les éléments de base pour une initiation à la plongée
- Le niveau de base pour préparer un brevet élémentaire
- Rappels et approfondissements pour des plongeurs confirmés

### SOMMAIRE :

La plongée libre :  
La plongée en scaphandre autonome :  
La gestion de la plongée  
Situations particulières  
L'intervention en plongée  
Les lois physiques  
L'oreille  
La circulation sanguine et la respiration  
L'apnée  
Les accidents de plongée

Les premiers secours  
L'équipement personnel  
Annexes

## NOTRE AVIS

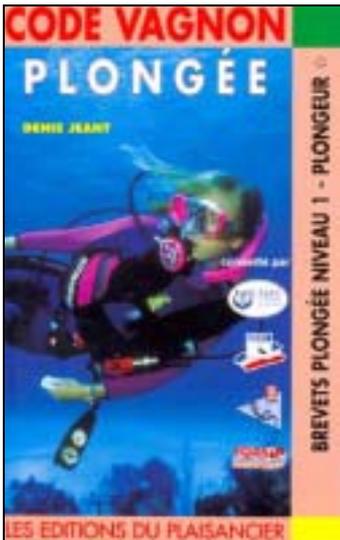
Présentation de toutes les notions auxquelles le plongeur peut faire appel. Ce document se veut d'une lecture facile, d'une présentation originale avec un fond coloré et des nombreux dessins et illustrations. Les pages sont complétées par un bandeau vertical bleu et blanc (surface de l'eau) censé contenir les informations importantes, mais cette présentation alourdit la lisibilité et empêche une lecture rapide.

Avantage : toutes les informations nécessaires à un plongeur sont présentées simplement.  
Problème : en voulant simplifier tout ce qui pourrait être complexe, certaines notions simples en deviennent incompréhensibles. Par exemple, le chapitre sur Archimède est difficilement compréhensible et plein d'approximations.

Ce document s'adresse, d'après les auteurs, à tous les plongeurs, du débutant jusqu'au plongeur expérimenté. L'originalité réside dans une présentation des notions pour plongeur débutant et plus expérimenté sur 2 pages en vis-à-vis et ayant un fond de couleur différent (vert et blanc). Ce découpage rend la lecture assez pénible.

Des notions plus précises sont à rechercher vers le milieu du livre avec l'explication des notions physiques à partir de la page 100. Mais, même dans ces pages, les plongeurs confirmés risquent de rester sur leur faim : manque de légende dans les dessins, manque d'informations chiffrées et surtout d'explication des phénomènes physiques et physiologiques en plongée.

**OBJECTIF :** Présenter les notions indispensables à la plongée pour tous les plongeurs, du débutant au plongeur expérimenté.



## CODE VAGNON PLONGEE NIVEAU 1

Denis JEANT

Éditeur : Éditions du plaisancier / Vagnon  
1997  
5<sup>ème</sup> édition  
368 pages  
Format: 14x 21 cm  
ISBN : 2857251564

### RESUME :

Dans cet ouvrage, Denis JEANT, BEES 2e degré, propose une pédagogie claire, précise et active qui a fait le succès de la collection.

Vous rêvez de découvrir un monde merveilleux : le monde sous-marin. Mais ce rêve pour devenir réalité, ne doit pas être de l'improvisation mais un apprentissage guidé par un moniteur. Vous deviendrez un plongeur en pratiquant et en étant conscient des risques liés à l'activité.

Ce livre est consacré à l'acquisition et à la maîtrise des connaissances et techniques nécessaires à la préparation des formations conduisant au plongeur niveau 1. Ce premier volume se veut donc être avant tout le support des stagiaires qui trouveront là un complément efficace aux cours dispensés par leurs moniteurs qualifiés.

Cette 5<sup>ème</sup> édition est adaptée pour les principaux pays francophones. Outre la France, sont proposées des informations sur la pratique de la plongée en Belgique, en Suisse, à Monaco, au Québec. Cette réédition est enrichie de plus de 180 pages inédites.

### SOMMAIRE

#### **Chapitre 1 : La plongée : une diversité de pratiques**

L'exploration, les spécialités, les sports subaquatiques.

#### **Chapitre 2 : Différentes formules de formation**

Les sources de renseignements, fédérations et associations, syndicats.

#### **Chapitre 3 : La plongée et les enfants**

Un éveil aquatique.

#### **Chapitre 4 : La plongée handisport**

Les bienfaits, l'encadrement (...)

#### **Chapitre 5 : Une adaptation nécessaire**

#### **Chapitre 6 : Le baptême en scaphandre autonome**

#### **Chapitre 7 : La préparation au niveau 1 - plongeur \***

#### **Chapitre 8 : Dauphin 1**

#### **Chapitre 9 : Dauphin 2**

#### **Chapitre 10 : Dauphin 3**

#### **Chapitre 11 : Perfectionnement, dauphin 4**

#### **Chapitre 12 : Les brevets et formations de niveau 1 - Plongeur \***

CMAS, France, Principauté de Monaco, Communauté francophone belge, Suisse Romande.

#### **Chapitre 13 : La préparation au niveau 2 - Plongeur \*\***

#### **Chapitre 14 : Solution des tests**

#### **Chapitre 15 : Mesurez votre progression**

**Chapitre 16 : Annexe** : Organismes, brevets de plongée, magazines, agences de voyage, manifestations.

## **NOTRE AVIS**

Un ouvrage très intéressant qui aborde la formation technique du plongeur niveau 1.

La conception originale de ce livre très illustré et de petit format a fait le succès de cette collection. L'auteur a trouvé dans la première édition de ce livre une nouvelle approche de la formation niveau 1 tout en images. Dans la seconde édition, des photographies couleur sont venues remplacer les illustrations en noir et bleu. L'ergonomie et le mode de présentation de cet ouvrage ont bouleversé la conception des livres de plongée.

Des illustrations et photographies très nombreuses ont permis des explications très claires et précises des différents phénomènes physiques intervenant en plongée, de la présentation du matériel, des exercices à savoir-faire, ...

Nous avons trouvé, à l'époque de la sortie de la première édition, le chapitre sur la présentation du matériel tout en photographies, particulièrement innovant et intéressant. Depuis, d'autres ouvrages se sont inspirés de cette méthode assez pédagogique.

La dernière édition a été enrichie de 180 pages avec l'apparition de nouveaux chapitres tels que la plongée enfants, la plongée handisport, la présentation des différents organismes de formation, la protection de l'environnement...

Le public ciblé par l'auteur - le plongeur en formation niveau 1 - y trouvera un descriptif des prérogatives, des acquisitions nécessaires pour obtenir l'équivalence du plongeur CMAS \* dans chacune des fédérations francophones.

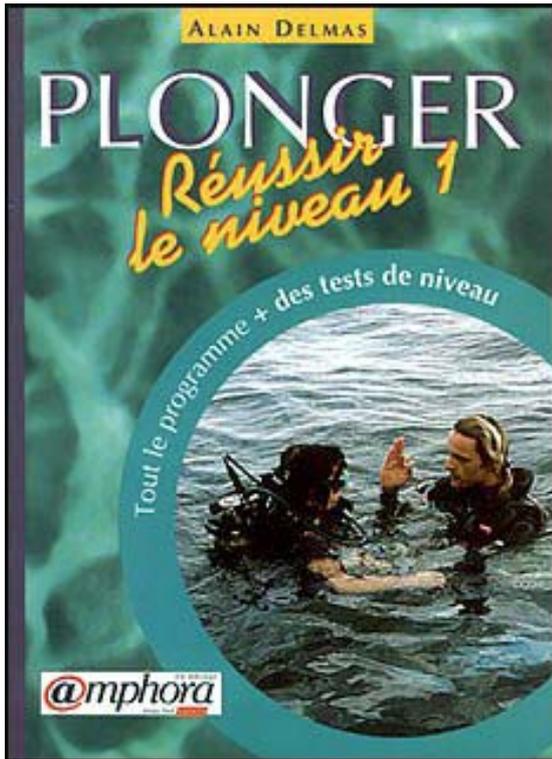
L'objectif pour ce niveau 1 c'est la plongée plaisir, le voyage, mais aucune information n'est donnée sur des organisations internationales par lesquelles il faut bien souvent passer lorsqu'on veut plonger à l'étranger.

Cet ouvrage est recommandé par la CMAS, la FFESSM (France), la FSSS (Suisse) et la FQAS (Québec).

La dernière édition datant de 1997, il est indispensable de tenir compte de l'évolution de la réglementation et du matériel (arrêté de 1998). Pour la même raison certaines parties sur le matériel et par exemple la présentation de la bouée ou gilet de remontée date un peu. En effet dans cette partie là, nous trouverons des photographies et explications sur la bouteille auxiliaire pour le gonflage de la bouée collerette, sur la cartouche de CO2.

Cet ouvrage a été un ouvrage de référence pendant de nombreuses années mais une nouvelle réédition plus récente serait nécessaire pour que l'on puisse se contenter de cet ouvrage comme référence unique pour la préparation du niveau 1.

## **OBJECTIF : FORMATION NIVEAU 1**



## PLONGER, REUSSIR LE NIVEAU 1

**Alain DELMAS**

Éditeur : Amphora  
1997  
224 pages  
140 dessins  
50 photos  
Format 15 x 21 cm  
ISBN : 2-85180-325-5

### RESUME :

"Plonger, réussir le niveau 1" n'est pas un livre qui se borne aux acquis nécessaires pour valider la formation. Ce n'est pas non plus un livre de tests, même si vous en trouverez quelques-uns. Cet ouvrage aborde le contenu de la formation au travers de thèmes synthétiques mais en utilisant une progression différente de celle du cours que vous suivrez en club.

En bref, ce livre sort des sentiers battus.

C'est justement l'un de ses attraits : la lecture n'en est que plus plaisante.

### SOMMAIRE :

Avant-propos  
Le niveau 1 de plongeur  
La théorie au service de la pratique

#### **Chapitre 1 : Le plongeur, un terrien immergé**

1 - L'homme habitué à l'air  
2 - L'eau, un autre milieu  
3 - Flottabilité et équilibre  
4 - Le règne de la pression  
5 - Des volumes qui varient  
6 - Quand pression et volume ne font pas bon ménage  
7 - L'azote, ce grand perturbateur  
8 - Plonger sans s'essouffler  
9 - Les sens perturbés  
Un petit test de connaissances  
Solutions du test

#### **Chapitre 2 : L'indispensable matériel**

- 1 - Le masque
  - 2 - Les palmes
  - 3 - Les vêtements
  - 4 - Le lestage
  - 5 - Le tuba
  - 6 - Le détendeur
  - 7 - La bouteille
  - 8 - Le gilet
  - 9 - Les instruments
  - 10 - Le rangement
  - 11 - Quelques accessoires
- Un petit test de connaissances  
Solutions du test

### **Chapitre 3 : La plongée à la portée de tous**

- 1 - Équipement et mise à l'eau
  - 2 - Plonger en palanquée
  - 3 - Communiquer dans l'eau
  - 4 - Le code des signes
  - 5 - La remontée, une étape décisive
  - 6 - Quelques techniques de base
  - 7 - Quelques plongées particulières
  - 8 - L'apnée, cette inconnue
- Un petit test de connaissances  
Solutions du test

### **Chapitre 4 : Un milieu vivant à découvrir**

- 1 - Les clefs de la découverte
  - 2 - Anticiper sur les découvertes
  - 3 - Un monde de plongée
  - 4 - Le plongeur, cet intrus
  - 5 - Quelques essais de classification
- Jouer à s'évaluer  
Solutions du jeu

### **Apprendre à plonger- Carnet de bord- Petit lexique du plongeur - Carnet d'adresses**

## **NOTRE AVIS**

L'objectif est de mettre à disposition du plongeur débutant les informations indispensables et les conseils qui lui permettront de progresser en plongée en complément des informations données par le moniteur.

De lecture facile, avec une présentation aérée, des titres de paragraphe permettent de se repérer facilement dans le texte qui est complété judicieusement par des photographies.

Des schémas très clairs facilitent la compréhension des phénomènes physiques, mais aussi des explications sur le matériel, des astuces.

A la fin de chaque chapitre, un questionnaire permet de tester réellement ses connaissances.

Alain Delmas aborde les connaissances physiques et physiologiques pour expliquer l'effet de la plongée sur le corps humain. Ces explications, secondées par de nombreux schémas très pédagogiques, sont simples, facilement compréhensibles et pourraient même être reprises lors la formation du niveau 1.

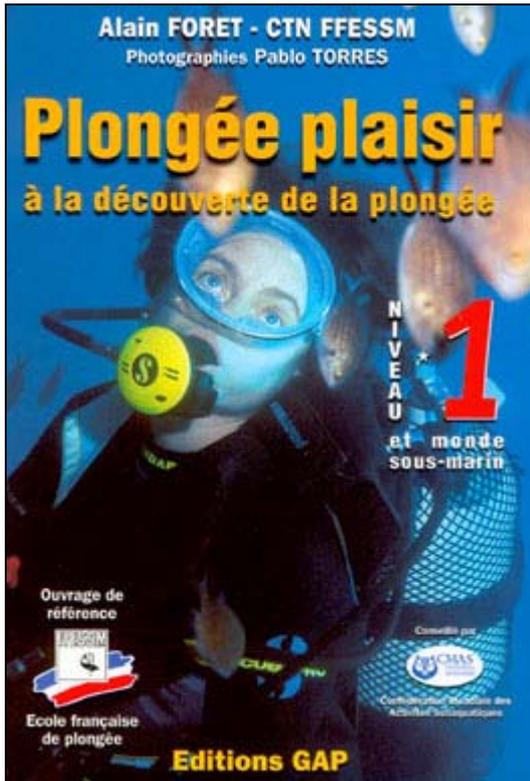
Une large place (50 pages) est faite à la présentation de tout le matériel que le plongeur débutant découvrira un jour ou l'autre.

Le chapitre sur les gestes techniques du plongeur débutant est suivi par la présentation de la faune sous-marine qui reste toujours aussi attrayante pour le débutant.

Mais pourquoi parler de classification et présenter les différents animaux dans un arbre phylogénique simplifié appelé « généalogique » ? Ce n'est certainement pas cet aspect de la biologie que recherche le débutant et il ne retiendra vraisemblablement pas grand chose de ce chapitre ; c'est dommage ...

Nous conseillons la lecture de cet ouvrage à la fois au plongeur débutant qui y trouvera de nombreuses informations et aux encadrants qui pourront puiser des idées pour compéter la formation de leurs plongeurs.

**OBJECTIF : FORMATION NIVEAU 1**



## PLONGEE PLAISIR NIVEAU 1 - A LA DECOUVERTE DE LA PLONGEE

Alain FORET et Pablo Torres

pour la commission technique nationale de la FFESSM (CTN-FFESSM)

Éditeur : Gap éditions (sortie 30/05/2001)

2001

160 pages,

250 photographies

Format : 17x24 cm

ISBN : 2-7417-0258-6

### RESUME :

**Plongée Plaisir niveau 1** : pour vous initier à la plongée subaquatique, en complément des cours de votre moniteur.

Depuis le baptême de plongée jusqu'au brevet de plongeur niveau 1, tout y est décrit (250 photographies, nombreux schémas) :

- Comment débuter ?
- Quelles conditions remplir ?
- Le matériel
- Les techniques de mise à l'eau
- La respiration et l'équilibre sous l'eau
- Communiquer sous l'eau
- etc.

En un mot : la plongée plaisir, accessible à tous. Le niveau 1 de plongeur FFESSM est reconnu dans le monde entier par la délivrance d'une carte double face FFESSM/CMAS. La CMAS est la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques. Elle réunit 101 pays sur tous les continents.

**Plongée Plaisir niveau 1** présente aussi très largement les beautés du monde sous-marin.

### SOMMAIRE :

#### Partie 1 - Le niveau 1

Présentation - Palmes, masque et tuba - Gréer un scaphandre - La combinaison de plongée - Se mettre à l'eau

Se déplacer : le palmage - S'immerger - Descendre : la phase de compression - Respirer - Voir - S'équilibrer - Respecter l'environnement - Comment se comporter en palanquée - Remonter : la phase de décompression - Sortir de l'eau - Se déséquiper - Après la plongée - Initiation à l'apnée - Testez vos connaissances - En conclusion

## **Partie 2 - La vie sous la mer**

Océan, berceau de la vie - Planète eau - Les espèces de Méditerranée - Les espèces d'Atlantique - Les espèces tropicales - Test de connaissances.

### **NOTRE AVIS**

Cet ouvrage s'inspire des deux livres précédemment publiés en 1997 (Code Vagnon niveau 1 et Plonger : réussir le niveau 1) en améliorant et en complétant le contenu.

Nous apprécions la grande clarté de cet ouvrage, tant de l'approche pédagogique efficace basée sur le bon sens et la sécurité, que celle des schémas et des illustrations

Ce livre est novateur, tant sur la forme que sur le fond, complet, richement illustré de photos et de schémas et agrémenté de nombreux exercices.

Une méthode pédagogique transversale, proche de la pratique, facilitant la compréhension du lecteur.

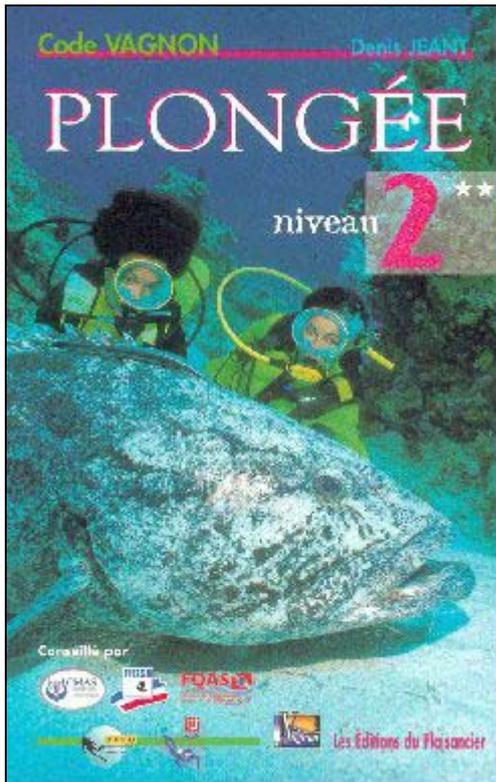
Depuis le baptême de plongée jusqu'au brevet de plongeur niveau 1, tout y est décrit (250 photographies, nombreux schémas) et ce livre donne envie de pratiquer l'activité. Que faire après le baptême ? On nous donne des idées et des envies. Un chapitre particulièrement bien fait sur la matériel de plongée et le concept mis en place par D. Jeant dans les code Vagnon est repris avec beaucoup d'habileté et c'est une belle réussite.

Nous notons la présence d'un chapitre très intéressant sur la faune marine qui sort pour une fois de la sacro-sainte présentation de la systématique et des embranchements dans l'arbre phylogénique... On parle ici plutôt de biotope avec de nombreuses photographies très réussies.

Toutes les notions utiles pour le plongeur niveau 1 sont présentées avec beaucoup de clarté, avec un chapitre sur la vie fédérale, les activités de la fédération ... mais c'est aussi l'ouvrage de référence de la F.F.E.S.S.M.

Nous avons beaucoup apprécié les petits tests à la fin de chaque chapitre qui permettent de faire le point des connaissances acquises.

### **OBJECTIF : FORMATION AU NIVEAU 1**



## CODE VAGNON PLONGEE NIVEAU 2

Denis JEANT

Éditeur : Éditions du plaisancier / Vagnon  
2002  
6<sup>ème</sup> édition  
352 pages  
Format: 14x 21 cm  
ISBN : 2857251416

### RESUME :

Dans cet ouvrage, Denis JEANT, BEES 2e degré, propose une pédagogie claire, précise et active qui a fait le succès de la collection.

Vous avez suivi une formation de plongeur niveau 1/plongeur \* et vous avez une maîtrise minimum de votre sécurité individuelle qui vous permet d'apprécier vos plongées. Aujourd'hui, vous désirez vous perfectionner, développer votre aisance et élargir votre espace d'évolution. Pour certains, vous souhaitez avoir aussi l'initiative de vos explorations, de vos émotions, de vos joies, bref vous souhaitez être autonome.

Le but de ce livre est de vous guider dans votre apprentissage pratique et théorique conduisant au plongeur niveau 2 /plongeur \*\*. Cet ouvrage se veut donc être avant tout le support des stagiaires qui trouveront là un complément efficace aux cours dispensés par leurs moniteurs qualifiés.

La maquette de cette nouvelle édition a été entièrement revue et le contenu réactualisé : données réglementaires, données médicales, tables MN90, présentation et utilisation des ordinateurs de plongée...

### SOMMAIRE :

#### 1. LE MONDE SOUS-MARIN : UN MONDE RICHE EN COULEURS

#### 2. PRÉPARATION AU NIVEAU 2

Quelques conseils d'utilisation de la méthode

#### 3. DAUPHIN 1

Consignes individuelles de sécurité

La carte individuelle d'identification en cas d'accident de plongée

**Objectif 1** : prérogatives

**Objectif 2** : Le palmage

**Objectif 3** : Perte de connaissance en plongée libre

**Objectif 4** : L'apnée

**Objectif 5** : Les effets de la pression sur les gaz

- Objectif 6** : Les accidents barotraumatiques
- Objectif 7** : L'expiration contrôlée à la remontée
- Objectif 8** : Les signes de plongée
- Objectif 9** : le vidage de masque
- Objectif 10** : Connaissance sur le scaphandre autonome
- Objectif 11** : Calcul d'autonomie en plongée autonome
- Objectif 12** : Interprétation des signes. L'hépatite B et le Plongeur
- Objectif 13** : Respiration à deux sur un détendeur de secours
- Objectif 14** : La vision sous l'eau
- Objectif 15** : L'audition sous l'eau
- Objectif 16** : Nage, bouteille capelée, en surface

**Test de contrôle**

**4. DAUPHIN 2**

- Objectif 17** : La toxicité des gaz respirés
- Objectif 18** : L'essoufflement
- Objectif 19** : La noyade en plongée
- Objectif 20** : L'accident de décompression
- Objectif 21** : L'utilisation des tables de plongée.
- Objectif 22** : Connaissance sur les instruments de plongée
- Objectif 23** : Contrôler des paramètres de plongée
- Objectif 24** : La notion de flottabilité
- Objectif 25** : Utilisation du gilet ou de la bouée de remontée. Les vêtements secs à volume variable
- Objectif 26** : Utilisation du vêtement sec à volume variable
- Objectif 27** : Le poumon ballast
- Objectif 28** : La narcose ou ivresse des profondeurs
- Objectif 29** : Descendre en pleine eau dans "le bleu"

**Test de contrôle**

**5. DAUPHIN 3**

- Objectif 30** : Le matériel de l'autonome
- Objectif 31** : L'orientation en plongée
- Objectif 32** : L'utilisation du parachute de palier
- Objectif 33** : Initiation à la plongée en autonomie

**Test de contrôle**

**6. PERFECTIONNEMENT DAUPHIN 4**

**7. LES BREVETS ET FORMATION DE NIVEAU 2 - PLONGEUR \*\***

**8. SOLUTIONS DES TESTS**

**9. MESUREZ VOTRE PROGRESSION**

**10. ANNEXE**

## NOTRE AVIS

De même que pour le niveau 1 du même auteur, cet ouvrage a eu un énorme succès de par sa conception originale et sa facilité de lecture.

Dans cet ouvrage, l'apprentissage a été découpé en objectifs. Chacun d'entre eux comprend une part de théorie et lorsque c'est possible, des exercices à réaliser.

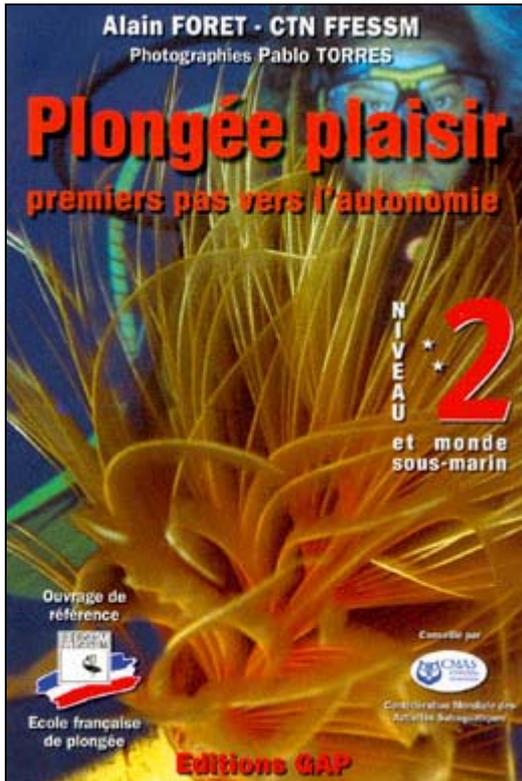
Chaque grande étape de l'apprentissage est validée par quelques tests, ce qui est amusant à réaliser.

Dans cette réédition, quelques photographies de faune et de flore en plus, des dessins en couleurs et quelques mises à jour (le matériel évolue).

Mais aucune grande nouveauté si ce n'est quelques références à des pratiques ou prérogatives différentes selon certains organismes.

Les connaissances présentées dans cet ouvrage sont suffisantes pour un plongeur niveau 2.

**OBJECTIF : FORMATION NIVEAU 2**



## PLONGEE PLAISIR NIVEAU 2 - PREMIERS PAS VERS L'AUTONOMIE

Alain FORET et Pablo Torres

pour la commission technique nationale de la FFESSM (CTN-FFESSM)

Éditeur : Gap éditions  
2001  
272 pages,  
350 photographies  
120 exercices et solutions  
Format: 17x24 cm  
ISBN : 2-7417-0257-8

### RESUME :

**Plongée Plaisir niveau 2** : pour accompagner vos premiers pas vers l'autonomie en plongée, en complément des cours de votre moniteur.

Avec plus de 350 photographies et de nombreux schémas, cet ouvrage rend accessible l'ensemble du contenu de formation du niveau 2 de plongeur (\*\* CMAS) :

- orientation subaquatique
  - procédures de décompression
  - conditions de l'autonomie
  - réglementation
- etc.

Plongée Plaisir niveau 2 présente aussi très largement les beautés du monde sous-marin.

### SOMMAIRE :

#### Partie 1 - Premiers pas l'autonomie : le niveau 2

**Plonger en autonomie** : Une autonomie sous conditions - Communiquer et assister un équipier - Lestage et immersion - Consommation d'air et profondeur - Apprendre à s'orienter - Utiliser un parachute de palier - Testez vos connaissances.

**Prévention des risques** : Le certificat médical - Prévention des barotraumatismes (oreilles, poumons, ...) - Pour ne pas vous essouffler - Les risques du milieu (froid, courant, eaux troubles, filets, épaves...) - L'apnée, des précautions à prendre - Assurances et responsabilités - Informations utiles - Testez vos connaissances.

**Les procédures de décompression** : Les risques de la décompression - Les procédures de décompression - Utilisation des tables FFESSM-MN90 - Utilisation des ordinateurs de plongée - Assurer la décompression d'une palanquée - Testez vos connaissances

**Plonger dans l'espace lointain** : Conditions à remplir - Comprendre la narcose - Quelques

conseils - Testez vos connaissances

**Le matériel**

**La plongée en France**

**Conclusion**

## Partie 2 - Le monde sous-marin

**Les océans**

**La vie sous-marine :**

La classification des espèces

Connaître ou reconnaître les espèces

Le règne végétal : les algues - les plantes

Le règne animal : les invertébrés - les éponges - les "animaux orties" (coraux...) - les bryozoaires (rose de mer...) - des vers étonnants - les mollusques - les échinodermes - les tuniciers

Le règne animal : les vertébrés - raies, requins - poissons des mers tempérées - poissons des récifs coralliens - reptiles - mammifères marins.

**Protéger l'environnement**

**Destinations choisies :** Méditerranée Atlantique Caraïbes Mer Rouge Océan Indien Le Pacifique Informations utiles

**Testez vos connaissances**

## Partie 3 - Pour en savoir plus

**Plonger autrement :** Photographier et filmer sous la mer - L'archéologie sous-marine - Plongées souterraines - Plongées en altitude - Plongées sous la glace - Plongées au Nitrox - D'autres activités subaquatiques : - *la randonnée palmée* - *l'apnée de loisir* - *l'apnée extrême : réservée aux champions* - *la pêche sous-marine* - *le hockey subaquatique* - *la nage avec palmes* - *le tir sur cible* - *la nage en eau vive* - *l'orientation subaquatique* - *la plongée enfants* - *la plongée au lycée, en section sportive* - *résumé des possibilités offertes par la FFESSM*

**Les métiers de la plongée**

**Une petite histoire de la plongée :** La conquête du monde sous-marin Galerie de portraits

**Le vocabulaire du plongeur - Petit dictionnaire français / anglais / espagnol**

## NOTRE AVIS

De même que pour le niveau 1, du même auteur, nous avons apprécié la grande clarté de cet ouvrage, tant de l'approche pédagogique efficace basée sur le bon sens et la sécurité, que celle des schémas et des illustrations.

Novateur, tant sur la forme que sur le fond, complet, richement illustré de photos et de schémas et agrémenté de nombreux exercices.

Une méthode pédagogique transversale proche de la pratique, facilitant la compréhension du lecteur.

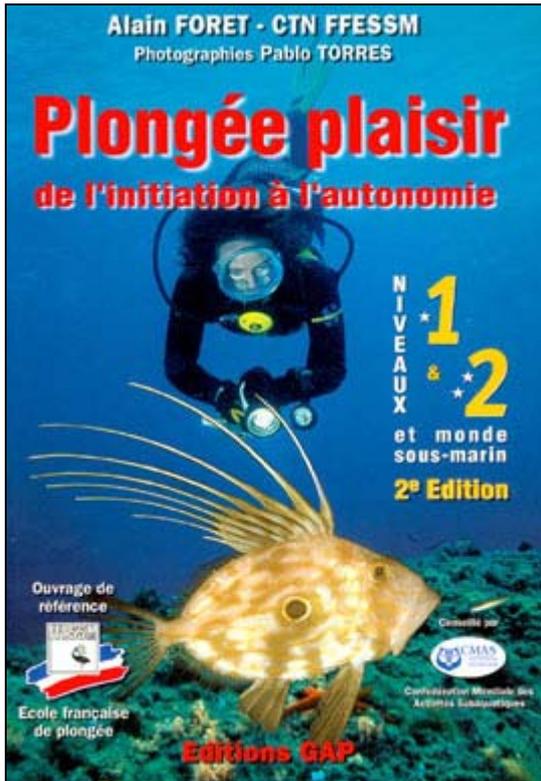
Depuis le baptême de plongée jusqu'au brevet de plongeur niveau 1, tout y est décrit (250 photographies, nombreux schémas) et ce livre donne envie de pratiquer l'activité. Que faire après le baptême ? On nous donne des idées et des envies. Un chapitre particulièrement bien fait sur le matériel de plongée et le concept mis en place par D. Jeant dans les code Vagnon est repris avec beaucoup d'habileté et c'est une belle réussite.

Nous notons la présence d'un chapitre très intéressant sur la faune marine qui sort, pour une fois, de la sacro-sainte présentation des embranchements dans l'arbre phylogénique... On parle ici plutôt de biotopes avec de nombreuses photographies très réussies.

Toutes les notions utiles pour le plongeur niveau 2 sont présentées avec beaucoup de clarté, avec un chapitre sur la vie fédérale, les activités de la fédération ... mais c'est aussi l'ouvrage de référence de la F.F.E.S.S.M.

Nous avons beaucoup apprécié les petits tests à la fin de chaque chapitre qui permettent de faire le point sans les connaissances acquises.

**OBJECTIF : FORMATION AU NIVEAU 2**



## PLONGEE PLAISIR NIVEAUX 1 ET 2 - DE L'INITIATION A L'AUTONOMIE

Alain FORET et Pablo Torres

pour la commission technique nationale de la FFESSM (CTN-FFESSM)

Éditeur : Gap éditions  
2002  
2ème édition  
368 pages,  
400 photographies  
150 exercices et solutions  
Format: 17x24 cm  
ISBN : 2-7417-0261-6

### RESUME :

« De l'initiation à l'autonomie » est destiné à accompagner celles et ceux qui souhaitent découvrir la plongée sous-marine (baptême, niveau 1) ou bien se perfectionner (niveau 2). Tout en couleurs, avec plus de 400 photographies et 100 schémas originaux, ce livre est l'un des plus complets sur le sujet. De nombreux tests de connaissances permettent une auto-évaluation permanente en complément des cours dispensés par votre moniteur.

« Plongée Plaisir niveau 1 & 2 » regroupe les contenus de formation de « Plongée Plaisir niveau 1 » et « Plongée Plaisir Niveau 2 » dans un seul et même ouvrage.

### SOMMAIRE :

#### 1 A la découverte de la plongée subaquatique (Baptême, niveau 1)

##### Votre première plongée : le baptême

##### Premiers apprentissages : Le niveau 1

Présentation - Palmes, masque et tuba - Gréer un scaphandre - La combinaison de plongée - Se mettre à l'eau - Se déplacer : le palmage - S'immerger - Descendre : la phase de compression - Respirer - Voir - S'équilibrer - Respecter l'environnement - Comment se comporter en palanquée - Remonter : la phase de décompression - Sortir de l'eau - Se déséquiper - Après la plongée - Initiation à l'apnée - Testez vos connaissances - Bravo - En conclusion

#### 2 LE MONDE SOUS-MARIN

##### Les océans

##### La vie sous-marine :

La classification des espèces

Connaître ou reconnaître les espèces

Le règne végétal : les algues - les plantes

Le règne animal : les invertébrés - les éponges - les "animaux orties" (coraux...) - les bryozoaires (rose de mer...) - des vers étonnants - les mollusques - les échinodermes - les tuniciers

Le règne animal : les vertébrés - raies, requins - poissons des mers tempérées - poissons des récifs coralliens - reptiles - mammifères marins

Protéger l'environnement

**Destinations choisies** : Méditerranée Atlantique Caraïbes Mer Rouge Océan Indien Le Pacifique Informations utiles

**Testez vos connaissances**

### 3 PREMIER PAS VERS L'AUTONOMIE (niveau 2)

**Présentation**

**Plonger en autonomie** : Une autonomie sous conditions - Communiquer et assister un équipier - Lestage et immersion - Consommation d'air et profondeur - Apprendre à s'orienter - Utiliser un parachute de palier - Testez vos connaissances.

**Prévention des risques** : Le certificat médical - Prévention des barotraumatismes (oreilles, poumons, ...) - Pour ne pas vous essouffler - Les risques du milieu (froid, courant, eaux troubles, filets, épaves...) - L'apnée, des précautions à prendre - Assurances et responsabilités - Informations utiles - Testez vos connaissances.

**Les procédures de décompression** : Les risques de la décompression - Les procédures de décompression - Utilisation des tables FFESSM-MN90 - Utilisation des ordinateurs de plongée - Assurer la décompression d'une palanquée - Testez vos connaissances

**Plonger dans l'espace lointain** : Conditions à remplir - Comprendre la narcose - Quelques conseils - Testez vos connaissances

**Le matériel**

**La plongée en France**

**Félicitations**

**Conclusion**

### 4 POUR EN SAVOIR PLUS

**Plonger autrement** : Photographier et filmer sous la mer - L'archéologie sous-marine - Plongées souterraines - Plongées en altitude - Plongées sous la glace - Plongées au Nitrox - D'autres activités subaquatiques : - *la randonnée palmée* - *l'apnée de loisir* - *l'apnée extrême : réservée aux champions* - *la pêche sous-marine* - *le hockey subaquatique* - *la nage avec palmes* - *le tir sur cible* - *la nage en eau vive* - *l'orientation subaquatique* - *la plongée enfants* - *la plongée au lycée, en section sportive* - *résumé des possibilités offertes par la FFESSM.*

**Les métiers de la plongée**

**Une petite histoire de la plongée** : La conquête du monde sous-marin Galerie de portraits - Le vocabulaire du plongeur - Petit dictionnaire français / anglais / espagnol - Les cursus de formation (plongeur niveau 1 et niveau 2 FFESSM) - Arrêté de 22 juin 1998 (extraits) - Livres choisis

Sommaire analytique - Supports pédagogiques pour moniteur (Illustra-Pack) - Subaqua : la revue de la FFESSM - Les livres édités par GAP.

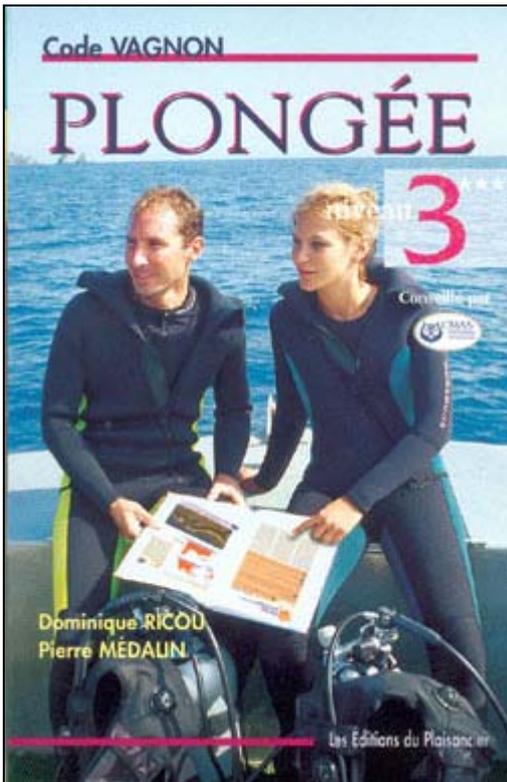
## NOTRE AVIS

Nous retrouvons pour cet ouvrage les mêmes commentaires que pour les deux ouvrages précédents, celui-ci étant une compilation des deux deniers. Ouvrage toujours aussi clair et performant. Quel est l'intérêt de sortir cette compilation des deux premiers ouvrages, hormis pour raison commerciale ?

La qualité de l'ouvrage est parfaite.

Ce livre est particulièrement utile mais cet ouvrage seul peut suffire plutôt que d'acheter les deux tomes séparément.

## OBJECTIF : FORMATION AU NIVEAU 1 ET 2



## CODE VAGNON PLONGEE NIVEAU 3

**Dominique RICOU et Pierre MEDALIN**

Éditeur : Éditions du plaisancier / Vagnon  
2002  
120 pages  
Format: 14x 21 cm  
80 photos et dessins couleurs

### RESUME :

Le complément d'informations théoriques indispensables aux plongeurs de niveau 3 pour une évolution en autonomie complète jusqu'à une profondeur de 60 mètres.

### SOMMAIRE :

Préface

#### 1. LES CONDITIONS DE PRATIQUE

- Le cadre juridique
- Notions de responsabilité
- Le plongeur niveau 3 de la F.F.E.S.S.M.
- Les annexes
- Évaluez vos connaissances

#### 2. LA PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À LA PLONGÉE PROFONDE À L'AIR

- La prévention de l'essoufflement
- La prévention de la narcose
- La prévention des accidents de décompression
- La prévention de la surpression pulmonaire
- La prévention des barotraumatismes de l'oreille
- La protection contre le froid
- La prévention de la noyade en plongée
- La plongée aux mélanges
- Les réactions en présence d'un équipier accidenté
- Évaluez vos connaissances

#### 3. ORGANISATION DE LA PLONGEE

- Le site de plongée
- Les conditions météorologiques
- Le matériel d'assistance et de secours

L'organisation sur le site  
Évaluez vos connaissances

4 LA PALANQUEE

La palanquée  
La planification de la plongée  
La déroulement de la plongée  
Évaluez vos connaissances

5 LE MATERIEL INDIVIDUEL

La bouteille de plongée  
Le détendeur  
Le système de gonflage de stabilisation et d'assistance  
La procédure de décompression  
Les instruments de contrôle  
Évaluez vos connaissances

6 REPONSES AUX TESTS D'ÉVALUATION

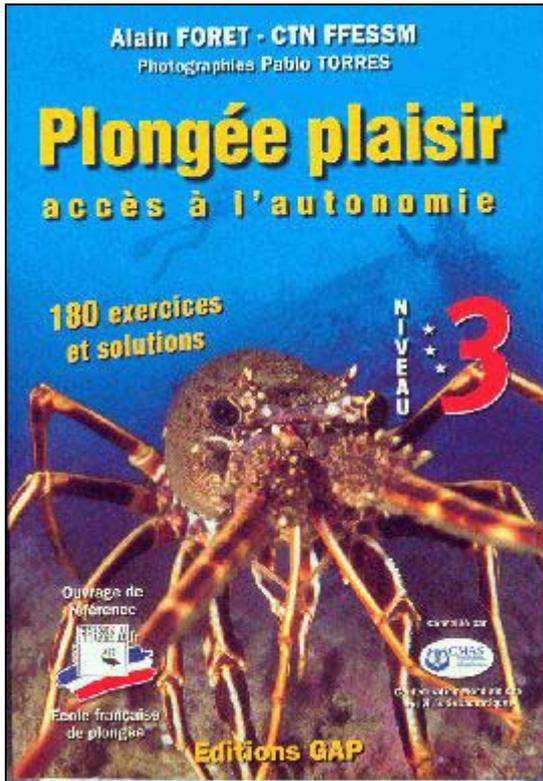
## **NOTRE AVIS**

Bonne présentation, les informations essentielles sont traitées clairement. Le format, comme celui de tous les livres de la collection Vagnon est très agréable.

Un regret : la recherche des fonds colorés rend difficile la lecture des sommaires au début de chaque chapitre (fonds bleu et blanc).

Document qui résume correctement les notions indispensables pour l'examen du niveau 3. Connaissances suffisantes pour un plongeur niveau 3, mais des notions complémentaires sur les accidents et le matériel seront à rechercher dans d'autres ouvrages.

## **OBJECTIF : FORMATION NIVEAU 3**



## PLONGEE PLAISIR NIVEAU 3 - ACCES A L'AUTONOMIE

Alain FORET et Pablo Torres

pour la commission technique nationale de la FFESSM (CTN-FFESSM)

Éditeur : Gap éditions

2003

272 pages,

200 photographies

120 exercices et solutions

Format: 17x24 cm

ISBN : 2-7417-0266-7

### RESUME :

**Plongée Plaisir niveau 3** : pour accompagner vos apprentissages à l'autonomie complète en plongée.

### SOMMAIRE :

#### 1re Partie : Accès à l'autonomie

**Plonger en autonomie** : conditions de l'autonomie - orientation - flottabilité et équilibre - consommation d'air et autonomie - utiliser un parachute de palier - tests de connaissances

**Préventions des risques** : visite médicale - prévention de la narcose à l'azote - risques d'essoufflement - risques de surpression pulmonaire - prévention des autres barotraumatismes - oreilles et plongée - risques de noyade - prévention de la crise d'hyperoxie - animaux à risques potentiels - autres risques du milieu - apnée : prévention de la syncope - responsabilité et assurance - tests de connaissances

**La décompression** : Les modèles de décompression - Utilisation des tables fédérales - Les ordinateurs de plongée - Plonger en lacs d'altitude - Les risques d'accidents de décompression - Déshydratation et plongée - Plonger en minimisant les risques- Testez vos connaissances

**Le matériel** : Les bouteilles de plongée - Les détendeurs - Les phares de plongée - Testez vos connaissances

**La FFESSM**

#### 2e Partie : La vie sous l'eau

Introduction - Approche des espèces sous-marines - L'eau et l'air - Se nourrir - Flotter - Anecdotes sous-marines - Protection de la nature

#### 3e Partie : Organiser ses plongées

L'embarcation : règles et matériel de sécurité - Navigation et sites de plongée - Les nœuds - RIFAP : Réactions et interventions face à un accident de plongée - Testez vos connaissances

**Annexes** : Petit dictionnaire français/anglais/espagnol - Les cursus de formation - Le plongeur niveau 3 FFESSM - Arrêté du 22 juin 1998 modifié - Glossaire - Index – Références bibliographiques

## NOTRE AVIS

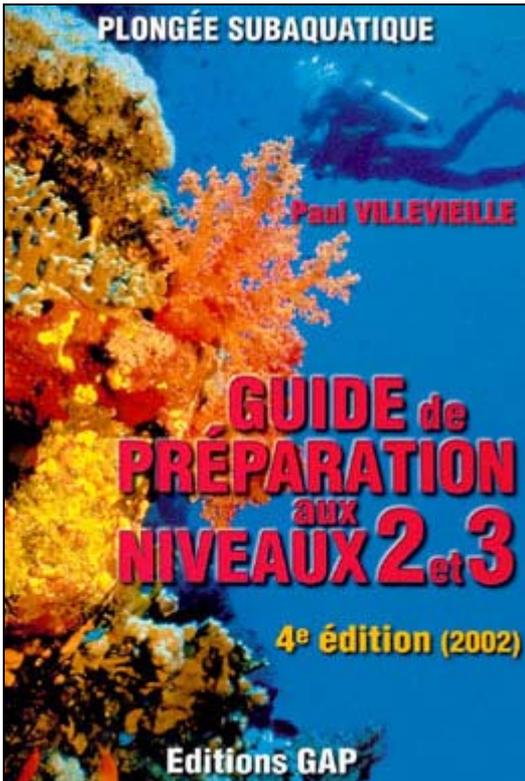
Un ouvrage d'une grande clarté, par son approche pédagogique efficace, basée sur le bon sens et la sécurité, que la présence de nombreuses illustrations

Ce livre est novateur, tant sur la forme que sur le fond, complet, richement illustré, de photos et de schémas, et agrémenté de nombreux exercices. Il est basé sur une méthode pédagogique transversale proche de la pratique, facilitant la compréhension du lecteur

Document complet qui peut être lu du débutant jusqu'au niveau 3.

Originalité : un chapitre bien documenté sur les matériels de plongée en particulier les ordinateurs. Le document est complété par un chapitre sur la présentation de la faune et les conseils sur la gestion des plongées.

**OBJECTIF** : Document complet sur la formation du niveau 3 ; cet ouvrage suffit pour le niveau 3.



## GUIDE DE PREPARATION AUX NIVEAUX 2 ET 3

Paul VILLEVIELLE

Éditions GAP  
2002  
4<sup>ème</sup> édition revue et augmentée 2002  
240 pages  
Format 16 x 24 cm  
ISBN 2-7417-0154-7

### RESUME :

"Dans la progression de formation des plongeurs, le niveau 2 occupe une place charnière. C'est souvent le moment où le plongeur confirme son goût, son intérêt, son enthousiasme. L'accès à une relative autonomie sera le résultat, la "récompense" des efforts déployés par l'élève.

Pour ce qui concerne les connaissances théoriques prévues dans le contenu des épreuves d'examen, il est souhaitable que l'élève puisse s'appuyer sur recueil résumant les différents éléments de cette formation. C'est le but de ce Guide : proposer l'ensemble des connaissances requises, ni plus, ni moins, en complément ou en appui des formations données dans les Clubs et les Bases de plongée.

On a dit "ni moins, ni plus". C'est une caractéristique de ce Guide de ramener le contenu de cette formation dans les limites demandées. Il est facile de s'étendre et d'approfondir telle ou telle partie du programme débordant sur une future formation de niveau 4. Il est difficile et, souvent ardu, de dire "tout", mais pas "plus".

Le niveau 3 est encore plus délicat, puisqu'il n'y a pas formellement de programme de connaissances théoriques à acquérir. Les seules connaissances explicitement nouvelles portent sur l'organisation et la sécurité des plongées.

Que faire ?

Comme pour le niveau 2, il faut délicatement doser les connaissances vérifiées et enseignées, en un gardant pour objectif les futures prérogatives des Niveaux 3 : l'autonomie complète, sans encadrement.

Les Niveaux 3 sont des plongeurs avertis, complets dans leur pratique, sans autre souci que leur propre sécurité.

Là encore, ce Guide de préparation propose une réponse et un support. Conçu pour aider l'élève et le moniteur, il essaie de (re)centrer le sujet et de proposer un contenu adapté à ces prérogatives et à la réalité des motivations de la plupart des candidats.

Comme mes autres ouvrages "Guide de préparation au niveau 4" et "Guide de préparation aux monitorats 1er degré", ce livre sert de fil d'Ariane aussi bien à l'élève qu'au moniteur."

*Paul Villevielle*

## SOMMAIRE :

### I . Quelques généralités :

Les labels, les sigles et autres estampilles  
Plongez dans l'anglais - Vocabulaires technique  
Les signes  
Les vaccinations  
Guides des Sites, hébergements et écoles de plongée (présentation)  
Passport santé sécurité pour la plongée tropicale (présentation)

### II . La Préparation du Brevet de Niveau 2

Quelques notions préalables :  
Un peu d'arithmétique l'eau et l'air.  
L'eau et l'air  
*Physique :*  
*Les accidents de plongée :*  
*Le matériel du plongeur :*  
*Le milieu sous-marin :*  
*Éléments de réglementation:*  
*Synthèse : règle de sécurité en plongée*

### III . Aperçu du monde sous-marin

### IV . La Préparation du Brevet de Niveau 3

Les cas particuliers d'utilisation des tables :  
Éléments de réglementation :  
L'organisation d'une plongée :  
Notions complémentaires sur les accidents de plongée :

### V. Annexes et solution des exercices

la bouteille de plongée  
droits et devoirs du pêcheur sous-marin  
arrêté du 20 septembre 1991  
quel bloc pour la plongée ?  
Historique des tables de plongée  
Solution des exercices  
Bibliographie restreinte

## NOTRE AVIS

En deux chapitres sur la formation du niveau 2 (soit 85 pages) puis la préparation au niveau 3 (soit 65 pages), l'auteur propose une base de connaissances pour acquérir progressivement l'autonomie en plongée puis les compétences d'un plongeur niveau 3 pour plonger plus profond en autonomie.

Le texte est aéré avec quelques photographies et schémas explicatifs :

- Assez fidèles pour la robinetterie et le mécanisme de réserve
- Assez farfelus et franchement incompréhensibles pour expliquer l'utilisation des tables de plongée lors des plongée en altitude.

Dans la nouvelle édition, les pages sont toutes en couleurs. Elle a été enrichie de nombreuses photos ainsi que d'un chapitre sur l'utilisation de l'ordinateur de plongée.

Malgré tout, ce livre qui reste assez austère, traite de tous les sujets que devrait normalement maîtriser le niveau 2.

Un regret : ce livre forme des plongeurs autonomes qui vont aller se promener sous l'eau : l'information sur la faune aquatique est réduite à une page et les conseils sur l'organisation de la plongée sont réduits au minimum.

De nombreuses explications sont traitées avec un soucis de simplification, mais qui se traduisent le plus souvent par des omissions graves ou des analogies qui ne facilitent pas la compréhension. De plus, l'emploi régulier d'un vocabulaire et de formulations trop techniques nuisent à la facilité de lecture :

- Après un chapitre sur les notions de calculs arithmétiques, nous abordons les notions de pression au sein d'un fluide et l'auteur réussit à nous apprendre le terme « isotrope ».
- Dans l'explication de la poussée d'Archimède, l'auteur nous parle de corps homogène et hétérogène avec déplacement du centre de gravité.
- La compressibilité des gaz est expliquée par un schéma sans relation avec la plongée. D'ailleurs dans ce chapitre la pression hydrostatique est totalement absente.
- Dans l'emploi des tables de plongée, la notion de majoration n'est absolument pas expliquée. Le plongeur niveau 2 n'a qu'à utiliser la table n°2 !!!

D'autres approximations se glissent entre les pages contenant pourtant des informations pertinentes :

- Pour l'accident de décompression, il n'est fait nulle part mention du délais possible entre la fin de la plongée et l'apparition possible des premiers symptômes, ce qui peut être grave pour la formation de futurs plongeurs autonomes...

Il est parfois amusant de trouver quelques affirmations péremptoires et totalement fausses : pour adhérer à un club « le certificat médical doit être de moins de 3 mois » !!!

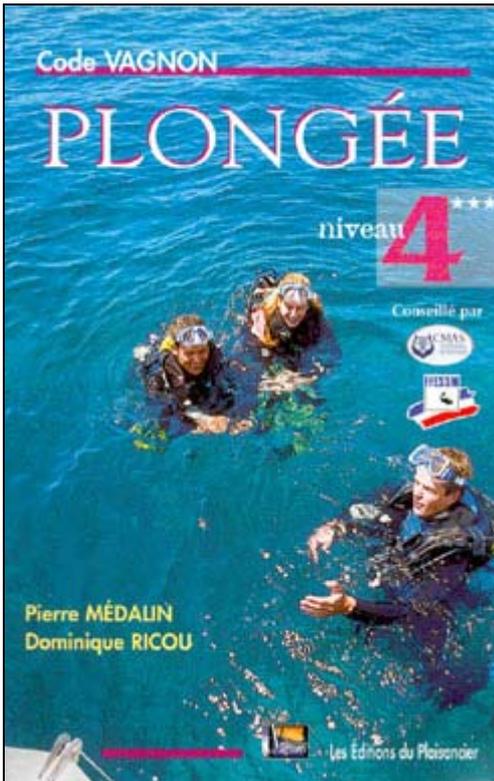
Un autre point noir : les exercices. Ils sont, à notre avis, toujours en nombre insuffisant pour permettre une auto évaluation.

La formation du plongeur niveau 3 correspond à celle du niveau 2, avec en plus :

- Une information sur les plongées en altitude, totalement incompréhensible. On ne sait toujours pas pourquoi il faut passer à une profondeur équivalente pour utiliser la table de plongée.
- une information sur les barautromatismes (équivalent à ce qui avait été présenté au niveau 2) et l'accident de décompression, qui présente vraiment le strict minimum, en oubliant de parler du délais d'apparition des symptômes, des différents types de symptômes et de la conduite à tenir sur le lieux de plongée...

### **OBJECTIF : formation aux niveaux 2 et 3 de plongeur**

Un ouvrage qui se veut de lecture simple, tout en servant de bases de connaissances pour le plongeur mais qui n'atteint pas ses objectifs par de trop nombreux oublis (par simplification ou manque de connaissance ?).



## CODE VAGNON PLONGEE NIVEAU 4

**Dominique RICOU et Pierre MEDALIN**

Éditeur : Éditions du plaisancier / Vagnon  
2002  
224 pages  
Format: 14x 21 cm  
200 photos et dessins couleurs

### RESUME :

Apprenez à devenir un guide de palanquée complet et efficace. Vous approfondirez les sujets suivants : la responsabilité pénale et civile du guide de palanquée les procédures de décompression la prévention des risques liés à la pratique de la plongée la maîtrise de votre matériel de plongée la conduite d'une palanquée. Ouvrage conseillé par la CMAS et FFESSM.

### SOMMAIRE :

Préface  
LE CADRE JURIDIQUE  
L'EQUILIBRE EN PLONGEE  
LA PREVENTION DES RISQUES LIES A LA PLONGEE  
LES PROCEDURES DE DECOMPRESSIONS  
LE MATERIEL DE PLONGEE  
LA CONDUITE DE PALANQUEE.  
LES COMPÉTENCES PRATIQUES DU PLONGEUR DE NIVEAU 4  
REPNSES AUX TESTS D'EVALUATION

### NOTRE AVIS

Bonne présentation, les informations essentielles sont traitées clairement. Document de format réduit (Format: 14x 21 cm) qui est présenté sous forme de fiches synthétiques abordant les principaux problèmes auxquels seront confrontés les futurs niveaux 4.

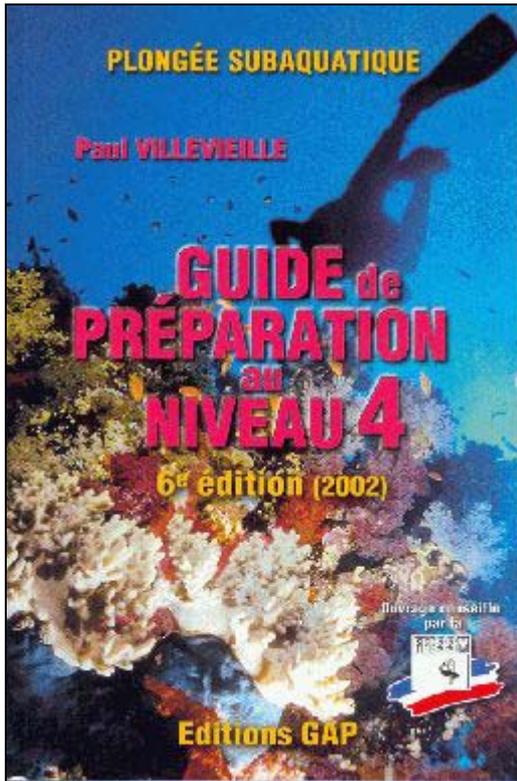
Le souci de simplification rend la lecture aisée et permet de retenir facilement l'essentiel mais en limitant les explications cette méthode laisse de côté de nombreuses informations qui auraient pu être utiles.

Par exemple :

- Le matelotage pour un plongeur niveau 4 ne se réduit pas à trois nœuds.
- Les ordinateurs de plongée dans le chapitre sur le matériel de plonge, n'ont droit qu'à 5 lignes.
- Les procédures de décompression sont clairement représentées mais nous n'avons pas droit au modèle de Haldane.
- La plongée au nitrox n'est pas abordée.

Un document très facile à lire, qui aborde tous les aspects de la plongée de façon synthétique et qui peut être considéré comme une compilation de fiches synthétiques traitant des différents aspects de la plongée mais qui demanderait à être complété dans certains domaines (le matériel, la décompression).

## **OBJECTIF : FORMATION NIVEAU 4**



## GUIDE DE PREPARATION AU NIVEAU 4

Paul VILLEVIELLE

Éditions GAP  
2002  
6ème édition  
240 pages  
Format 16 x 24 cm  
ISBN 2-7417-0265-9

### RESUME :

Un ouvrage technique attendu et incontournable. Il ne viendrait pas à l'esprit de personnes sensées de se lancer dans la plongée sous-marine sans apprentissage. D'initiation en perfectionnement, d'étape en étape, la progression est parfaitement définie et toutes les voies de formation passent par les quatre niveaux de compétences et de prérogatives prévus par les textes réglementaires.

Le sommet de cette progression est concrétisé par le passage du brevet de Niveau 4. C'est le plus haut niveau de connaissances et de maîtrise en matière de plongée : capacités physiques, techniques individuelles et connaissances théoriques. C'est ce qui rend le contenu de l'examen de contrôle particulièrement dense.

Pour ce qui concerne la partie théorique, l'ensemble des notions à acquérir et à maîtriser était à rechercher dans plusieurs ouvrages distincts, pas toujours ciblés sur ce niveau, ce qui rendait la tâche ardue pour l'élève désirant un support adapté à sa préparation.

C'est le but que l'auteur s'est fixé: rassembler et présenter à l'élève le contenu sur lequel portera l'examen et lui donner quelques ouvertures complémentaires qu'il aura peut-être envie d'approfondir par ailleurs.

### SOMMAIRE :

#### 1re partie: LA PRÉPARATION DU BREVET DE NIVEAU 4

**PHYSIQUE:** La pression. Le principe d'Archimède. La loi de Mariotte-Boyle. La loi de Dalton. La loi de Henry. Éléments de calcul des tables de plongée. La plongée en altitude. La plongée aux mélanges.

**PHYSIOLOGIE:** La respiration. L'appareil ventilatoire. L'appareil circulatoire. Les échanges gazeux et le transport des gaz. L'oreille.

**ACCIDENTS:** Les barotraumatismes. Les accidents biochimiques. Hyperoxie - Hypoxie - Anoxie- Accidents en plongée libre - Noyade - Narcose à l'azote - Hypercapnie et essoufflement. Le froid. La déshydratation. L'accident et la maladie de la décompression.

**MATELOTAGE:** L'organisation d'une plongée. Les nœuds marins. L'embarcation.

**L'ORIENTATION:** Les systèmes de repérage électroniques. Le compas sous-marin. La distance parcourue. Conclusion sur l'orientation aux instruments. L'orientation instinctive.

**MATERIEL:** Les blocs bouteilles. Les robinetteries. Dispositifs de réserve. Les détendeurs. Généralités. Les premiers étages à membrane et à piston. Les deuxièmes étages. La compensation : principe et applications. Quel détendeur choisir ? L'ordinateur de plongée. Les compresseurs.

**REGLEMENTATION:** L'Arrêté du 20 septembre 1991. Le club sportif associatif. Une Fédération sportive: la F.F.E.S.S.M. La licence fédérale. Le certificat médical. Les assurances. L'équipement réglementaire du bateau de plongée. Le contrôle des blocs de plongée.

## **2e partie: POUR ALLER UN PEU PLUS LOIN**

Plongeur autonome capacitaire niveau IV Préparation aux monitorats 1er degré. Transmettre ses connaissances. Les techniques pédagogiques. Émettre et recevoir. Conclusion.

**3e partie: ANNEXES et DIVERS.** Marquage des blocs. Extrait des tables de plongée de Haldane. N° d'appel des caissons hyperbares thérapeutiques. Niveau IV Capacitaire. Formation compétences requises. Paul Villevieille et le Centre Scubaguad. Les Éditions GAP vous proposent: Passeport santé Sécurité pour la plongée tropicale. Bibliographie restreinte.

## **NOTRE AVIS**

Ouvrage qui se veut d'une approche très simple pour les plongeurs en formation et qui a été le premier ouvrage spécifique dédié à la formation niveau 4. Mais le souci de simplification que l'on retrouve à tous les chapitres conduit à d'inévitables oublis qui peuvent être préjudiciables pour un plongeur en formation pour l'examen de niveau 4.

Exemples :

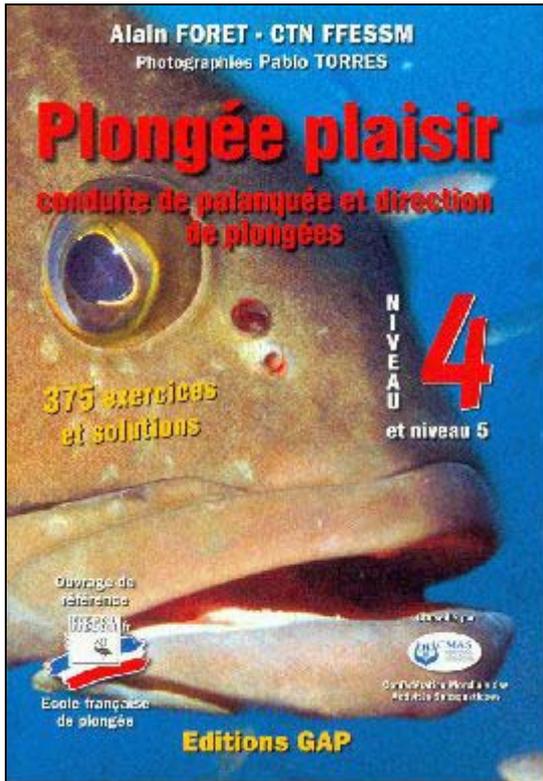
- En physique, la notion de densité est totalement ignorée.
- Des mises en évidence de lois physiques ne sont pas évidentes... L'exemple type est le cube de 1 mètre de côté pour expliquer la poussée d'Archimède ; un exemple appliqué à la plongée aurait été plus parlant pour le candidat niveau 4 allergique à la physique.
- En physiologie : la description trop succincte des vaisseaux ne permet pas d'expliquer la diminution du diamètre des artères. La vapeur d'eau n'existe plus dans l'air expiré !
- Des schémas plus nombreux auraient pu rendre la lecture de l'ouvrage plus attrayante.

Le matériel est traité en une quarantaine de pages avec l'appui de schémas, de dessins et de coupes de détendeurs. S'il y a effectivement la description du fonctionnement des principaux types de détendeurs, on peut regretter que huit pages soient consacrées aux mécanismes de réserve qui n'existent plus sur les blocs actuels alors qu'il n'y a aucune information sur les ordinateurs de plongée ou les gilets de stabilisation.

Le document est complété par un chapitre sur la réglementation et sur le secourisme qui, évidemment, demanderait à être complété compte tenu de l'évolution de la réglementation.

Une synthèse du secourisme est présentée en une quarantaine de pages bien qu'il soit mentionné que, compte tenu de l'existence du CFPS (1995), le secourisme sera traité à part. Il aurait dans ce cas été préférable de consacrer ces pages à développer d'autres chapitres (physique) et surtout de présenter des exercices d'application. La plongée aux mélanges n'a droit qu'à une page ! L'utilisation des tables de plongée MN90 n'est absolument pas traitée !

**OBJECTIF :** Document qui se veut d'un abord très simple et complet pour la formation d'un plongeur niveau 4. Ce souci de simplification introduit à des manques qui seront préjudiciables à la formation de plongeur.



## PLONGEE PLAISIR NIVEAU 4 - CONDUITE DE PALANQUEE ET DIRECTION DE PLONGEES

Alain FORET et Pablo Torres

pour la commission technique nationale de la FFESSM (CTN-FFESSM)

Éditeur : Gap éditions

2002

384 pages

350 photographies

120 exercices et solutions

Format: 17x24 cm

ISBN : 2-7417-0267-5

### RESUME :

**Plongée Plaisir niveaux 4 et 5** : pour mettre tous les atouts de votre côté.

### SOMMAIRE :

**Prérogatives du guide de palanquée** : La plongée en France - Les niveaux en plongée - FFESSM : reconnaissance des brevets d'autres organismes - Le directeur de plongée - Prérogative du plongeur niveau 4 - Le guide responsable - Testez vos connaissances

**Guider sa palanquée** : La conduite de palanquée - L'orientation - Flottabilité et équilibre - Notions élémentaires sur les techniques de relevage - Vision subaquatique - Animaux à risques potentiels - Approche des espèces sous-marines - Protection de la nature - Testez vos connaissances

**incidence de la plongée sur le système nerveux** : Description et fonctionnement - Réflexes et automatismes - Prévention de la narcose à l'azote - Stress et plongée - Prévention de la crise d'hyperoxie - Prévention de la syncope hypoxique - Testez vos connaissances

**La plongée sollicite le système cardio-vasculaire** : Le cœur - Les vaisseaux sanguins - Le sang : un transporteur - La circulation du sang - Foramen ovale perméable - Déshydratation et plongée - Froid et thermorégulation - Testez vos connaissances

**Plongée et système respiratoire** : Les voies aériennes supérieures - Les voies aériennes inférieures - La mécanique ventilatoire - Consommation d'air et autonomie - Les alvéoles - Les risques de surpression pulmonaire - Les risques de noyade - Les échanges gazeux - Les risques d'essoufflement - Testez vos connaissances

**Oreilles et plongée** : Description - Audition - Fonction d'équilibre - Manœuvres d'équipression - Les risques en plongée - Testez vos connaissances

**La décompression** : Une histoire des procédures de décompression - Les modèles de décompression - Utilisation des tables fédérales - Les ordinateurs de plongée - Plonger en lacs d'altitude - Les risques d'accidents de décompression - Testez vos connaissances

**Les appareils sous pression** : Les compresseurs - Les bouteilles tampons - Les bouteilles de plongée - Les détendeurs - Testez vos connaissances

**La FFESSM** : Historique - L'organisation fédérale - La commission technique nationale (CTN) - Les

organismes décentralisés - La FFESSM membre fondateur de la CMAS - Testez vos connaissances  
**Aider à l'organisation des plongées** : L'embarcation : règles et matériel de sécurité - Navigation et sites de plongée - Les nœuds - RIFAP : Réactions et interventions face à un accident de plongée - Testez vos connaissances

**L'examen de plongeur niveau 4** : Organisation générale - Les groupes d'épreuves - Référentiel de formation - Préparation physique du plongeur

Diriger des plongées d'exploration (niveau 5) : Prérogatives et réglementation - Choisir le lieu de plongée - Organiser et gérer les plongées - Prévention et secours - Testez vos connaissances

Annexes - Arrêté du 22 juin 1998 modifié - Table des fiches aide-mémoire – Glossaire – Index - Références bibliographiques

## NOTRE AVIS

Un document de près de 400 pages qui fait le tour de toutes les connaissances qui sont utiles pour un plongeur niveau 4 en autonomie ainsi que pour réussir l'examen.

La conception graphique est particulièrement attrayante et s'inspire des fiches de l'illustra-pack. Les nombreuses photographies, le fond de couleur, la présence de fiches « aide-mémoire » sur fond jaune sont particulièrement utiles pour le lecteur et permettent de bien visualiser les notions importantes.

A noter des chapitres particulièrement bien étoffés, comme par exemple :

- La plongée en altitude avec des exemples clairs ;
- Le matériel (le compresseur, les blocs et détendeurs) qui reste simple mais particulièrement efficace en abordant tous les aspects du fonctionnement et de la sécurité de ces matériels sans se perdre dans une description de détendeurs que les plongeurs d'aujourd'hui n'auront jamais l'occasion de manipuler.
- Le ordinateurs de plongée ainsi que les modèles de décompression qui sont aussi présentés de façon très claire et simple.
- Un chapitre original sur l'approche et l'observation des espèces marines.

Un livre particulièrement attrayant par sa conception : un fond de couleur, de nombreuses photographies et des schémas de couleur pour compléter le texte. Chaque chapitre est résumé par une fiche aide mémoire et est complété par des questions permettant de tester les connaissances.

Un regret, l'absence d'information sur la régulation de la fonction cardiaque et circulatoire ainsi que sur la respiration.

Un livre à conseiller, non seulement à tout plongeur préparant le niveau 4, mais aussi aux moniteurs qui certainement, y trouveront des informations inédites ou simplement des idées de présentation pour leurs prochains cours.

**OBJECTIF** : Document complet sur la formation du niveau 4.



## **PASSEPORT POUR PLONGER**

**Roger AUBERT et Pierre JONVILLE**

Editeur : Aubert & Jonville  
2002  
254 pages  
Format : 18 cm x 23 cm  
ISBN : 2-9506685-5-0

### **RESUME :**

Cet ouvrage a été composé à l'attention des candidats aux épreuves théoriques des examens fédéraux de plongée, qui ont pour projet de devenir Plongeur niveau 1 puis Plongeur niveau 2.

La pratique de la plongée subaquatique s'articule autour de ces deux mots-clés INTERÊT et SECURITE Mais que vaudrait l'intérêt en plongée si la sécurité n'était pas assurée ?

Outre un entraînement physique et technique, la formation d'un plongeur inclut l'acquisition de savoirs théoriques en fonction du niveau qui est visé, ainsi que de comportements responsables, tant envers l'environnement qu'à l'égard des autres plongeurs. Mais quelle serait l'utilité des acquis théoriques s'ils n'étaient en permanence reliés à la pratique ?

Pour atteindre ces objectifs et permettre au lecteur de vérifier ses propres acquis, nous avons rassemblé dans cet ouvrage des questions et des exercices d'application, accompagnés de leurs réponses et de leurs solutions respectives.

Nous avons tenu à être en totale conformité avec les textes fédéraux rédigés par la Commission Technique Nationale de la FFESSM, qui définissent les compétences théoriques dont les plongeurs niveau 1 et niveau 2 doivent faire preuve pour que leurs prérogatives soient validées et reconnues.

L'ouvrage est divisé en deux parties, la première s'adressant aux futurs plongeurs niveau 1, la seconde étant plus spécifiquement destinée aux futurs plongeurs autonomes niveau 2.

Pour permettre au lecteur de mesurer ses connaissances, les problèmes sont accompagnés de leurs solutions et les questions de leurs réponses, lesquelles représentent les éléments de connaissance que ces plongeurs nous paraissent devoir posséder.

Les moniteurs trouveront dans cet ouvrage matière à illustrer leurs cours par des exercices et des questions, ainsi qu'une source toujours renouvelée de sujets d'examen.

### **SOMMAIRE :**

Découvrir la plongée – se préparer au niveau 1

Dans quel cadre plonger ?

Avant de plonger

Commencer sa plongée

Séjourner au fond

Rejoindre la surface

Plonger en autonomie – se préparer au niveau 2

Plonger dans le cadre fédéral

Connaître son autonomie en plongée

S'équilibrer en plongée

Connaître la physiologie du plongeur

Prévenir les barautromatismes  
Observer les procédures de décompression  
Prévenir les risques du milieu  
Prévenir les risques de l'apnée  
Connaître son matériel

Bibliographie

Lexique

## NOTRE AVIS

L'ouvrage est divisé en deux parties, la première s'adressant aux futurs plongeurs niveau 1, la seconde étant plus spécifiquement destinée aux futurs plongeurs autonomes niveau 2. L'originalité de ce livre est qu'il recense uniquement des questions et des exercices d'application, accompagnés de leurs réponses et de leurs solutions respectives.

Les auteurs indiquent qu'ils ont rédigé les questions en fonction des compétences théoriques dont les plongeurs niveau 1 et niveau 2 doivent faire preuve pour que leurs prérogatives soient validées et reconnues selon les textes de la CTN. Dans la compétence 6 du niveau 2, la CTN indique « Physiologie de base ». Nous trouvons dans cet ouvrage dans le chapitre « Connaître la physiologie du plongeur » :

- Description succincte du mécanisme des échanges gazeux
- Schéma simplifié des voies aériennes supérieures
- Rôle de l'azote dans les échanges gazeux
- Schéma annoté et simplifié de la circulation sanguine
- Principaux constituants du sang et leur rôle
- Dans le sang, quel est l'agent de transport de l'O<sub>2</sub> et du CO<sub>2</sub> ? Sous quelle forme sont-ils transportés ?

Dans le chapitre sur « Les procédures de décompression » :

- Définir les trois états de la dissolution des gaz dans un liquide
- Les trois facteurs principaux qui affectent la dissolution des gaz
- Le comportement de l'azote dans l'organisme

L'idée originale de faire un livre utile pour les révisions et le « bachotage » avant de passer les épreuves écrites peut être intéressante, mais attention à se tenir au programme écrit par la CTN...

Cet ouvrage est assez agréable à lire bien qu'écrit en noir et blanc et avec peu de schémas et d'illustrations. Une petite note de couleur, au moins dans les illustrations, aurait rendu l'ouvrage plus convivial.

Lecture à conseiller lors des révisions avant le passage d'examens mais attention il faut redéfinir le contenu de certaines parties !!!

Dans certains cas, la limite entre les connaissances d'un niveau 2 et celles demandées à un niveau 4 ne sont pas nettes.

**OBJECTIF** : Des questions et des exercices d'application pour la préparations aux épreuves écrites du niveau 1 et 2.



## LE TOUR DE LA PLONGÉE EN 80 PROBLÈMES

Roger Aubert et Pierre Jonville

Editeur : Aubert & Jonville  
2000  
2<sup>ème</sup> édition  
448 pages  
Format : 18 cm x 23 cm

### RESUME :

Ce livre s'adresse aux plongeurs qui se préparent aux brevets de plongeur autonome - niveau 3 et niveau 4 FFESSM - ainsi qu'à ceux qui se destinent à devenir moniteur fédéral 1er degré et 2d degré.

Outre des rappels théoriques fondamentaux très explicites, l'ouvrage comporte quelque 335 problèmes et questions, avec bien entendu, leurs solutions et leurs réponses respectives.

Problèmes et questions sont très variés et leur correction présentée avec clarté (nous n'avons pas fait les 335 problèmes mais une petite partie d'entre eux .

### SOMMAIRE :

Table des matières  
Des unités sur mesure  
Méthodologies  
-résolution d'un problème de plongée  
-résolution d'un problème de physique  
Procédures de décompression  
La table MN 90  
Problèmes de plongée  
Accidents  
Physiologie  
Questions de physique  
Problèmes de physique  
Matelotage  
Réglementation  
Lexique général  
Bibliographie

## NOTRE AVIS

Le livre débute par 70 pages de présentation des phénomènes de physique appliqués à la plongée. Les explications sont claires et les outils pédagogiques (schémas et progressions) pourront être judicieusement repris par les moniteurs dans leurs cours.

Nous trouvons ensuite 80 problèmes de plongée avec leur solutions graphiques, 40 questions sur les accidents, 23 sur la physiologie, 25 sur la physique, 80 problèmes de physique, 46 questions de réglementation qui font le tour du programme du niveau 4.

Autre point fort de cet ouvrage : la méthodologie qui est proposée pour résoudre les problèmes de plongée et de physique.

A noter qu'il est le seul à proposer une telle démarche et à traiter de ces différents sujets au niveau MF2.

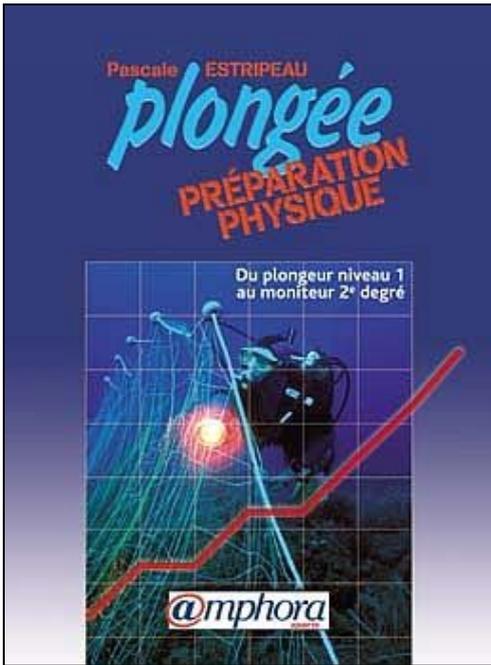
Par ailleurs, les moniteurs trouveront dans cet ouvrage matière à illustrer leurs cours par des exercices et des questions, ainsi qu'une source toujours renouvelée de sujets d'examen.

C'est le livre qu'il faut posséder pour réviser la partie théorique de ces examens. Il constitue un support de formation particulièrement utile qui devrait être apprécié par le plongeur niveau 4 et par les encadrants.

Toutefois, les rappels théoriques qu'il contient ne couvrent qu'une partie des différentes notions à assimiler. Il faut donc se munir aussi d'un ouvrage plus général qui expose en détail l'ensemble des connaissances relatives au programme de votre examen.

Lecture à conseiller lors des révisions avant le passage d'examens.

**OBJECTIF :** Des questions et des exercices d'application pour la préparation aux épreuves écrites du niveau 3 au MF2.



## PLONGEE - PREPARATION PHYSIQUE

**Pascale Estribeau**

Editeur : Amphora

2003

250 pages

144 pages en 2 couleurs

35 photos et schémas

Format : 14 cm x 20 cm

ISBN : 2851806122

### RESUME :

La condition physique est un élément primordial et incontournable dans la formation générale du plongeur. De la simple capacité à maintenir un effort de faible intensité chez le débutant à la recherche de performances physiques pour le plongeur niveau 4 ou le moniteur 2ème degré, la préparation physique s'oriente vers des objectifs totalement différents et spécifiques. Enrichi de nombreux exemples et séances spécifiques, cet ouvrage permet de comprendre les principes généraux d'entraînement et d'être capable de construire sa propre progression de préparation physique en fonction de son niveau de plongée. Conçu pour faciliter la compréhension des concepts de l'entraînement, ce manuel pratique et concret est directement applicable sur le terrain par tout plongeur ou encadrant.

### SOMMAIRE :

#### INTRODUCTION

#### LES DIFFERENTES FILIERES ENERGETIQUES

LA SYNTHÈSE DE L'ADENOSINE TRIPHOSPHATE

LA FILIÈRE ANAÉROBIE ALACTIQUE

LA FILIÈRE ANAÉROBIE LACTIQUE

LA FILIÈRE AÉROBIE

LE V02 MAX OU CONSOMMATION MAXIMALE D'OXYGENE

LA VITESSE MAXIMALE AÉROBIE

LA ZONE DE TRANSITION AÉROBIE-ANAÉROBIE OU SEUIL ANAÉROBIE

LES FRÉQUENCES CARDIAQUES

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES FILIÈRES

#### LES PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ENTRAÎNEMENT

LES OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

LA PLANIFICATION

LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

LA RÉCUPÉRATION

SURCOMPENSATION

PLACE DE LA MUSCULATION EN PLONGÉE

- L' ENTRAÎNEMENT DANS LA ZONE AÉROBIE
  - LES SITUATIONS EN PLONGÉE
  - LE PRINCIPE D'ENTRAÎNEMENT
  - EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENT
- L' ENTRAÎNEMENT DANS LA ZONE ANAÉROBIE ALACTIQUE
  - LES SITUATIONS EN PLONGÉE
  - LE PRINCIPE D'ENTRAÎNEMENT
  - EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENT
- L' ENTRAÎNEMENT DANS LA ZONE ANAÉROBIE LACTIQUE
  - LES SITUATIONS EN PLONGÉE
  - LE PRINCIPE D'ENTRAÎNEMENT
  - EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENT
- L' ENTRAÎNEMENT DANS LA ZONE ANAÉROBIE-AEROBIE
  - LES SITUATIONS EN PLONGÉE
  - LE PRINCIPE D'ENTRAÎNEMENT
  - EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENT
- L' ENTRAÎNEMENT A LA VITESSE MAXIMALE AEROBIE
  - LE PRINCIPE D'ENTRAÎNEMENT
  - EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENT
- LA PREPARATION PHYSIQUE ANNUELLE
  - PRÉPARATION PHYSIQUE DU NIVEAU 1
  - PRÉPARATION PHYSIQUE DU NIVEAU 2
  - TABLEAU RÉCAPITULATIF PRÉPARATION PHYSIQUE DU NIVEAU 3
  - PRÉPARATION PHYSIQUE DU NIVEAU 4
  - TABLEAU RÉCAPITULATIF PRÉPARATION PHYSIQUE DE L'ENCADRANT NIVEAU 4
- SE PREPARER PHYSIQUEMENT
  - UN MOIS AVANT LES PLONGÉES EXPLORATIONS
  - UN MOIS AVANT LA FORMATION NIVEAU 2 EN MILIEU NATUREL
  - UN MOIS AVANT LA FORMATION NIVEAU 3
  - DEUX MOIS AVANT LA FORMATION NIVEAU 4
  - SIX MOIS AVANT LA FORMATION DU MONITORAT 2'DEGRÉ
- QUELQUES PROGRESSONS DANS LES FILIERES ENERGETIQUES
  - LA FILIÈRE AÉROBIE
  - LA FILIERE ANAEROBIE LACTIQUE
  - LE SEUIL ANAÉROBIE
- BIBLIOGRAPHIE

## NOTRE AVIS

Présentation des bases indispensables pour comprendre le fonctionnement des différentes filières sollicitées lors d'entraînement ou d'efforts physiques particuliers.

Ces types d'effort (anaérobie alactique, anaérobie lactique, anaérobie) sont présentés en fonction des activités de plongée et des prérogatives techniques des différents niveaux (assistance d'un plongeur, sauvetage mannequin).

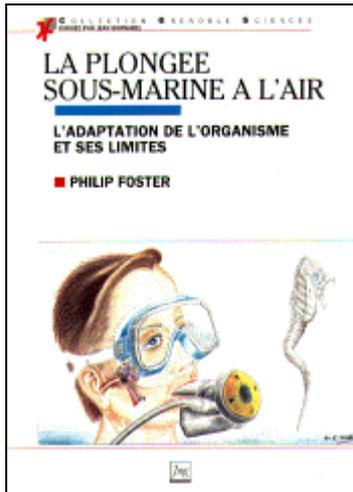
Présentation de notions générales de programme d'entraînement sur une année. Planification des séances d'entraînement en fonction du temps de préparation avant le passage d'un examen. Descriptions simples permettant de progresser facilement.

Cet ouvrage présente de façon simple et nette les notions importantes dans la progression physique et l'élaboration d'un plan d'entraînement que l'on peut trouver dans la formation des brevets d'état mais qui sont moins connus dans la formation des plongeurs et moniteurs fédéraux.

Ouvrage de lecture facile, pour plongeur et moniteur. C'est le seul dans sa spécialité.

**OBJECTIF :**

- entraînement physique,
- préparation physique aux examens, essentiellement niveau 4 et MF2.
- entretenir sa forme.



## PLONGEE SOUS-MARINE A L'AIR

**Philippe Foster**

Éditeur : Presse Universitaire de Grenoble  
1993  
235 pages  
Format : 18 cm x 24 cm  
ISBN : 2868834434

### RESUME :

L'objectif de cet ouvrage, illustré par de remarquables planches couleur originales, est d'expliquer d'une façon rigoureuse mais toujours accessible, la façon dont l'organisme s'adapte aux conditions de la plongée, et de souligner les limites à ne pas franchir.

Quelques rappels de physique et chimie au début de l'ouvrage permettent à tout lecteur de niveau baccalauréat de poursuivre la lecture sans difficulté de compréhension. Les bases d'anatomie et de physiologie indispensables sont illustrées et expliquées, puis sont développés l'adaptation à la plongée, les problèmes de décompression et la pathologie sans oublier les aspects particuliers dus à l'âge ou au sexe.

Le public visé est d'abord celui des plongeurs. Un gros effort pédagogique est réalisé par l'auteur pour que les connaissances les plus récentes de la recherche se transforment en conseils de prévention. Tous ceux qui s'intéressent à la santé et aux limites du corps humain sont également des lecteurs potentiels

### SOMMAIRE :

Introduction  
Historique  
Physique  
Anatomie et physiologie  
Physiologie : adaptation à la plongée  
Décompression  
Pathologie  
Quelques aspects particuliers  
Annexes  
Bibliographie

### NOTRE AVIS

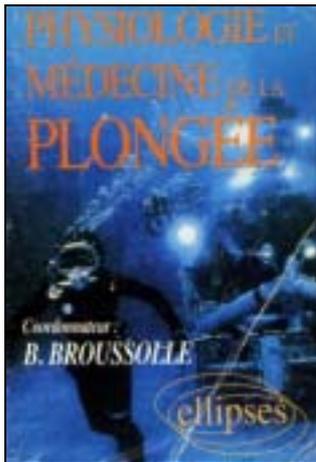
Ce livre est de lecture facile, les nombreux schémas en couleur et les tableaux illustrent clairement les phénomènes expliqués. L'auteur fait le point des connaissances sur la physiologie du plongeur avec parfois des informations particulièrement pointues comme, par exemple :

- Le flux laminaire des voies aériennes,
- Le calcul du travail respiratoire.

Cet ouvrage présente des informations très intéressantes que l'on ne trouve pas souvent dans le reste de la bibliographie : les manœuvres d'équilibration, la décompression avec les différents modèles, la présentation et l'utilisation des différentes tables de plongée.

Lecture à conseiller à tous les encadrants souhaitant approfondir leurs connaissances ou chercher des schémas explicatifs clairs et parlants. Le lecteur trouvera des informations « pointues » mais avec parfois des démonstrations ou des explications que l'on pourra réserver à des spécialistes (les équations différentielles par exemple).

**OBJECTIF :** Expliquer d'une façon rigoureuse, mais toujours accessible, la façon dont l'organisme s'adapte aux conditions de la plongée et souligner les limites à ne pas franchir.



## PHYSIOPATHOLOGIE ET MEDECINE DE LA PLONGEE

**B. Broussolle**

Éditeur : Ellipse

1992

687 pages en noir & blanc

Édité sous l'égide de la Société Française de Physiologie et Médecine Subaquatiques et Hyperbares (MÉDISUBHYP).

Format : 18 cm x 26 cm

### RESUME :

Toute la médecine de la plongée y est ! C'est le plus complet à ce jour (à notre connaissance). Ce traité est trop important pour un usage courant par les plongeurs, mais il est écrit suffisamment simplement pour pouvoir être consulté ponctuellement par tous.

Les traitements commencent à dater un peu mais ce livre est une excellente base pour tout médecin qui s'intéresse à la plongée...

### SOMMAIRE :

#### PRÉFACE

#### COLLABORATEURS

1. HISTORIQUE
2. BASES DE PHYSIQUE
3. TECHNIQUES DE LA PLONGÉE

#### PREMIÈRE PARTIE: PHYSIOLOGIE

4. PHYSIOLOGIE DE LA PLONGÉE EN APNÉE
5. EFFETS DES HAUTES PRESSIONS SUR L'ORGANISME
6. PHYSIOLOGIE RESPIRATOIRE ET PLONGÉE
7. PHYSIOLOGIE CARDIO-VASCULAIRE ET PLONGÉE
8. TRAVAIL MUSCULAIRE EN HYPERBARIE
9. SYSTÈME NERVEUX ET PRESSION
10. PSYCHOPHYSIOLOGIE ET PLONGÉE
11. PHYSIOLOGIE ET ERGONOMIE DE LA VISION EN PLONGÉE
12. PHYSIOLOGIE DE L'OREILLE ET PLONGÉE
13. ÉCHANGES THERMIQUES EN PLONGÉE
14. VÊTEMENTS DE PLONGÉE
15. VARIATIONS HUMORALES EN PLONGÉE
16. ERGONOMIE DES APPAREILS RESPIRATOIRES

#### DEUXIÈME PARTIE: PATHOLOGIE ET THÉRAPEUTIQUE DE LA PLONGÉE

##### ACCIDENTS MÉCANIQUES OU BAROTRAUMATISMES :

17. Généralités
18. Accidents barotraumatiques pulmonaires, Surpressions pulmonaires
19. Accidents barotraumatiques de l'oreille et des sinus
20. Pathologie gastro-intestinale barotraumatique
21. Pathologie dentaire barotraumatique

- 22. Autres accidents barotraumatiques
- ACCIDENTS D'ORIGINE BIOCHIMIQUE :
  - 23. Généralités
  - 24. Toxicité de l'oxygène
  - 25. Hypercapnie
  - 26. Toxicité des gaz diluants
    - A) Effets narcotiques des gaz diluants
    - B) Le syndrome nerveux des hautes pressions
  - 27. Autres polluants
- ACCIDENTS DE DÉCOMPRESSION :
  - 28. Physiopathologie
  - 29. Détection des bulles
  - 30. Clinique et thérapeutique
  - 31. Ostéonécrose dysbarique des plongeurs
- AUTRES PATHOLOGIES :
  - 32. La Noyade en plongée
  - 33. Animaux et flore dangereux
  - 34. Pathologie liée aux explosions sous-marines
  - 35. Plongée sous-marine et pathologie ophtalmologique
  - 36. Effets au long cours de la plongée sous-marine
  - 37. Pathologie de la plongée en apnée
- TROISIÈME PARTIE: APTITUDE ET PRÉVENTION
  - 38. PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'APTITUDE À LA PLONGÉE
  - 39. CAS PARTICULIER DES TRAVAILLEURS SOUS-MARINS
  - 40. CAS PARTICULIER DES PLONGEURS MILITAIRES
  - 41. CAS PARTICULIER DE LA PLONGÉE AUTONOME CHEZ L'ENFANT
  - 42. LA FEMME ET LA PLONGÉE
  - 43. RÉGLEMENTATION DE LA PLONGÉE ET SÉCURITÉ :
  - 44 PRÉVENTION: ENTRAÎNEMENT, HYGIÈNE, DIÉTÉTIQUE
  - 45 LES TABLES DE PLONGÉE À L'AIR DE LA MARINE NATIONALE
  - 46 L'ENSEIGNEMENT ET LA RECHERCHE EN FRANCE
  - 47. PLONGÉE EN FRANCE ET DANS LES DOM-TOM
  - 48. PLONGÉE À L'ÉTRANGER
  - 49. DIFFÉRENTES FORMES DE PLONGÉE: ÉTAT ACTUEL, PERSPECTIVES, MYTHES
- ANNEXES

## NOTRE AVIS

La nouvelle édition devrait pouvoir être disponible en librairie dans le courant du premier semestre 2005.

44 spécialistes ont participé à cet ouvrage qui traite de la physiologie et des modifications induites par la plongée, des accidents, de leur prévention et de l'aptitude à la plongée.

Chaque chapitre est traité par une personne spécialiste du sujet, ce qui permet d'avoir des informations particulièrement pertinentes et que nous aurons des difficultés à trouver dans d'autres ouvrages.

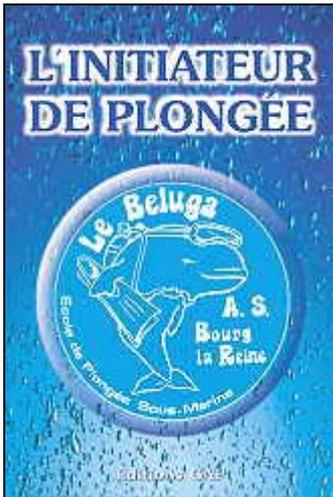
Le lecteur pourra aussi trouver des informations dans des domaines qui ne lui sont pas familiers : comme l'historique de la plongée, l'évolution des techniques et des matériels de plongée.

Les chapitres sur les accidents, et en particulier sur les accidents de décompression, doivent retenir l'attention des encadrants car ils y trouveront une somme d'informations et surtout d'explications qui seront particulièrement utiles pour compléter leurs connaissances.

Un livre qui fait le point des connaissances sur la physiologie et les accidents liés à la plongée. La présentation est claire, la lecture facile et la limitation des termes spécifiquement médicaux rend les textes parfaitement compréhensibles par n'importe quel moniteur.

**OBJECTIF : POUR LES FUTURS MONITEURS OU PERFECTIONNEMENT DES MONITEURS**

## **PUBLICATIONS POUR LA FORMATION DES MONITEURS**



## L'INITIATEUR DE PLONGÉE

**ASBR LE BELUGA**

Editeur : Gap éditions  
2000  
304 pages noir et blanc  
Format : 17 cm x 25 cm  
ISBN : 274170256X

### RESUME :

La condition physique est un élément primordial et incontournable dans la formation générale du plongeur. De la simple capacité à maintenir un effort de faible intensité chez le débutant à la recherche de performances physiques pour le plongeur niveau 4 ou le moniteur 2ème degré, la préparation physique s'oriente vers des objectifs totalement différents et spécifiques. Enrichi de nombreux exemples et séances spécifiques, cet ouvrage permet de comprendre les principes généraux d'entraînement et d'être capable de construire sa propre progression de préparation physique en fonction de son niveau de plongée. Conçu pour faciliter la compréhension des concepts de l'entraînement, ce manuel pratique et concret est directement applicable sur le terrain par tout plongeur ou encadrant.

C'est aussi un outil de travail pour les initiateurs déjà brevetés en charge des préparations techniques des niveaux 1 et 2 de pratique. Aujourd'hui, les initiateurs apportent une aide précieuse, aux clubs qui enseignent la plongée en piscine, en secondant les moniteurs qui, seuls, ne peuvent répondre au formidable engouement que connaît ce loisir depuis quelques années.

Ce manuel est articulé en trois parties: Il prépare au brevet d'initiateur de la Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM) :

- en tenant compte des dernières évolutions (arrêté du 22 juin 1998, arrêté du 17 décembre 1997, nouveau code pénal, nouveaux cursus de formation de la FFESSM),
- en abordant la pédagogie sous un angle pragmatique : conseils pratiques, plans de cours, fiches techniques,
- en permettant au candidat d'évaluer ses connaissances théoriques grâce à des tests et des exercices corrigés.

Il présente les démarches à entreprendre par un club pour assurer une formation d'initiateurs et organiser un examen. Il guide l'initiateur dans ses responsabilités de directeur de plongée, d'enseignant et d'examineur.

### SOMMAIRE :

#### **Prologue – INTRODUCTION**

Les épreuves du brevet d'initiateur.

#### **LE BREVET D'INITIATEUR**

Avertissement. Conditions de candidature. Organisation générale. Les prérogatives de l'initiateur.

#### **LES ÉPREUVES DE PÉDAGOGIE.**

Présentation générale. Comment structurer un cours ? Comment élaborer un cours ? Comment préparer un cours à l'examen ? Comment présenter un cours à l'examen ? En résumé. Exemple de sujet traité. La chronologie des exercices. A vous de travailler.

## **FICHES PÉDAGOGIQUES - LES ÉPREUVES SPORTIVES**

Présentation générale. Le sauvetage du mannequin. Le sauvetage du syncopé.

### **LA RÉGLEMENTATION**

La notion de responsabilité. Les normes de sécurité. L'organisation de la FFESSM. Les conditions administratives. Les brevets fédéraux. L'entretien des bouteilles. Test: L'ÉPREUVE D'ORGANISATION DE SÉANCE. Présentation générale. Comment résoudre un problème. Exercices d'application.

### **PRÉVENTION DES ACCIDENTS**

Les accidents barotraumatiques. La noyade. L'essoufflement. Le froid: Accidents de plongée libre. Accidents liés aux techniques. Accidents liés à l'environnement. Les accidents biophysiques. Test: L'Épreuve DE SECOURISME. Le secourisme fédéral. Présentation du CFPS. Équivalences au CFPS. Formation au CFPS. Recyclages. L'organisation d'un examen du brevet d'initiateur.

### **FORMATION DES INITIATEURS**

Le recrutement. La présentation de la formation. L'organisation de la formation. L'organisation d'une séance. L'évaluation des initiateurs.

### **ORGANISATION DE L'EXAMEN D'INITIATEUR**

Préparation de l'examen. Déroulement de l'examen. A l'issue de l'examen. L'initiateur en fonction. LA SURVEILLANCE DE BASSIN.

### **L'ORGANISATION DE SÉANCE.**

Une organisation technique. Une séance d'entraînement. Une séance de baptêmes.

### **LA PARTICIPATION AU JURY DU BREVET NIVEAU 1**

ENSEIGNEMENT: Dans l'espace proche. Dans l'espace médian. La pédagogie par objectifs. Épilogue.

### **CONCLUSION et ANNEXES:**

Arrêté du 22 juin 1998. Réponses au test de réglementation. Corrigé des exercices d'organisation de séance. Réponses au test de prévention des accidents.

## **NOTRE AVIS**

Les auteurs de ce livre souhaitent fournir tous les éléments pour former un plongeur à son rôle d'initiateur et lui donner ensuite les éléments pour pouvoir progresser.

Présentation de fiches pédagogiques (45 pages) pour les niveaux 1 et 2 correspondant aux principaux cours en plongée libre ou avec scaphandre. De bons conseils pour la structuration d'un cours de plongée, la chronologie des exercices et la progression du niveau 1 et 2.

Les auteurs présentent les épreuves de l'examen d'initiateur et donnent des conseils pour ces différentes épreuves, ainsi que les bases qui lui permettront de construire correctement un cours de plongée.

Un regret : le chapitre sur la prévention est fait de façon très succincte, avec malheureusement un schéma de l'oreille qui aurait mérité d'être complété.

## **OBJECTIF : FORMATION A L'INITIATEUR**



## **MÉMENTO VAGNON DU MONITEUR DE PLONGÉE**

**Dominique RICOU et Pierre MEDALIN**

Éditeur : Éditions du plaisancier / Vagnon  
2001  
2<sup>ème</sup> édition  
184 pages  
55 photos et dessins couleur  
Format : 13 cm x 21 cm  
ISBN : 2857251645

### **RESUME :**

Pour les plongeurs et moniteurs en préparation du monitorat.  
Pour les premiers, il constituera un support de formation clair pour leur qualification de moniteur.  
Pour les seconds, il sera un outil pédagogique efficace pour les différentes formations qu'ils auront à organiser et à animer.

Ouvrage conseillé par la C.M.A.S. et F.F.E.S.S.M.

### **SOMMAIRE :**

#### Généralités

- Le plongeur
- Le moniteur
- La formation de moniteur
- La démarche pédagogique

#### Les formations des plongeurs

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3
- Niveau 4

#### Annexes

- Exemples d'utilisation des fiches pédagogiques
- Textes officiels

### **NOTRE AVIS**

L'objectif est de donner tous les éléments indispensables pour la formation de moniteur de plongée. Le mode de présentation est fidèle aux autres ouvrages de la collection Vagnon : clair, visuellement agréable, format original et pratique. De plus cet ouvrage est conçu sous forme de fiches traitant les différents cours auxquels seront confrontés les moniteurs de plongée.

Les fiches sont simples et efficaces et insistent essentiellement sur les critères d'évaluation à prendre en compte à chaque séance.

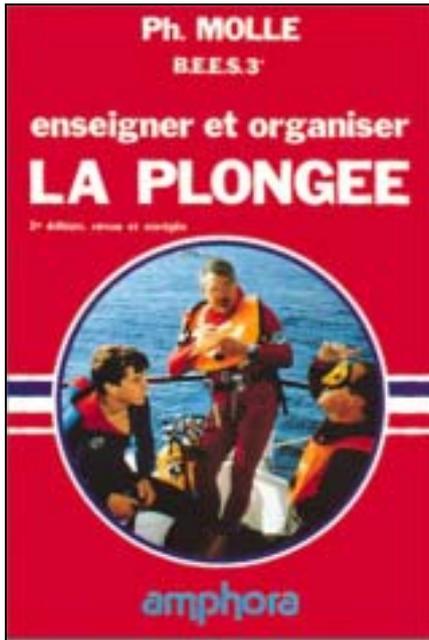
En quelques pages, les auteurs présentent les bases de la pédagogie et donnent les conseils indispensables pour que les moniteurs réussissent leur cours.

Un petit regret, les informations et les conseils sur la gestion et l'organisation d'un cours auraient gagné à être étoffés. L'auteur aurait pu insister, par exemple, sur l'importance des acquis et la nécessité de prévoir une progression avec des objectifs intermédiaires pour faciliter l'acquisition des techniques.

Malgré cette petite restriction, l'ouvrage pourra être utile aux moniteurs et futurs moniteurs.

L'évolution entre la première édition et cette dernière édition se matérialise uniquement pour le changement de la réglementation et la présentation de l'arrêté de 1998.

## **OBJECTIF : MONITEUR ET FORMATION AUX MONITORATS**



## ENSEIGNER ET ORGANISER LA PLONGEE

**Philippe Molle**

Éditeur : Amphora

2000

Xème édition

616 pages

156 dessins

Format : 16 cm x 24 cm

ISBN : 2851801007

### RESUME :

Cet ouvrage est le fruit de plus de trente années d'enseignement de la plongée, de participation à de très nombreux jurys d'examens de brevets de plongeurs et de moniteurs, fédéraux et d'État, de contacts et d'échanges d'expériences multiples avec d'autres moniteurs.

Il est destiné à tous ceux qui se préparent à un monitorat de plongée ou qui, déjà moniteurs, souhaitent perfectionner leur pédagogie. La partie organisation de la plongée concerne également tous ceux qui veulent pouvoir plonger en sécurité sans encadrement (plongeur niveaux 2 jusqu'à 20 mètres, plongeurs niveaux 3 et 4 au-delà). Enfin, tout élève plongeur, quel que soit son niveau, pourra y trouver un complément très utile à l'enseignement reçu dans son club. Ce n'est pas un ouvrage qu'on lit puis qu'on range. A tout moment, sa consultation sera indispensable pour mieux se préparer à donner ou recevoir un cours de pratique ou de théorie ou pour bien organiser une plongée ou un stage.

### SOMMAIRE :

Articulé en 4 parties :

1. L'enseignement de la pratique.
2. L'organisation de la plongée.
3. L'organisation des stages.
4. L'enseignement de la théorie.

### NOTRE AVIS

L'objectif de cet ouvrage est de donner aux futurs moniteurs les conseils nécessaires pour permettre de réussir leur examen et de compléter leur formation pour devenir de meilleurs pédagogues.

Philippe Molle fait profiter le lecteur de son expérience de moniteur de plongée en donnant des conseils sur l'organisation et le déroulement des séances de formation théorique ou pratique, complétés par de nombreuses fiches de cours.

Ce livre, qui a été le premier ouvrage de pédagogie pour les futurs moniteurs (première édition en 1986), présente de façon simple des conseils sur l'organisation de séances et donne des explications qui peuvent encore être d'actualité sur la pédagogie en plongée.

Un regret toutefois : certains cours font l'objet de démonstrations et d'explications un peu complexes, comme l'optique et les tables de plongée par exemple.

Autant les fiches de cours sur la pédagogie pratique sont bien structurées et apportent des éléments intéressants pour les futurs moniteurs, autant les fiches sur les cours théoriques sont à relire avec beaucoup de méfiance :

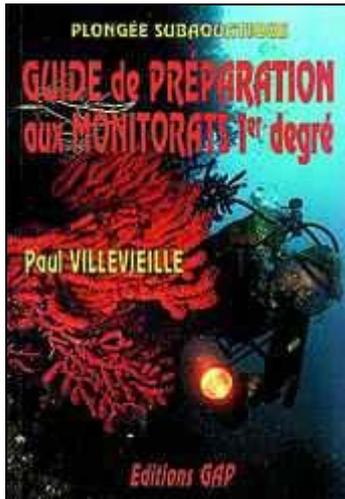
- Manque de schémas explicatifs dans la majorité des fiches ;
- Des analogies parfois difficiles à rattacher au sujet, comme le sucre fondant dans le café pour expliquer la dissolution des gaz, ou le remplissage d'un lavabo pour expliquer la saturation et la sursaturation.

Le matériel, en particulier le détendeur, est traité avec des schémas de principe qui sont loin de refléter le fonctionnement réel de ces matériels et devra être complété par des fiches ou des schémas provenant d'un autre ouvrage.

Par contre la description des pannes et interventions possibles sont bien présentées et le fonctionnement du détendeur 1<sup>er</sup> étage est expliqué par un bilan des forces assez clair.

20 ans après, ce livre reste un ouvrage de référence pour la formation des moniteurs.

**OBJECTIF : Formation aux monitorats premier et second degré**



## GUIDE DE PREPARATION AUX MONITORATS 1<sup>ER</sup> DEGRE

Paul VILLEVIELLE

Éditeur : Gap édition  
1996  
2ème édition  
91 pages  
Format 16 x 24 cm

Actuellement épuisé

### RESUME :

Apprendre à enseigner la discipline tout en se préparant à un examen.

### SOMMAIRE :

Quel examen ?

Le MF1

Le BEES1

Transmettre ses connaissances

Du simple au compliqué

La logique pédagogique

Les interrogations du moniteur

La présentation de l'élève

Exemples concrets

Faites le vous-même

Les techniques pédagogiques

Présentation et débat

Émettre et recevoir

Quelques notions de communication

Conclusion

Annexes

### NOTRE AVIS

L'objectif est de proposer une méthode globale pour faciliter les activités pédagogiques du moniteur. Après une présentation en une vingtaine de pages des examens du MF1 et du BEES1, l'auteur aborde les grands principes de pédagogie, définit un objectif et met en place une progression logique dont les étapes sont validées par des critères de jugement.

Jusque-là, rien de nouveau, sauf qu'il ne donne pas à l'élève les moyens d'évaluer sa progression. Il aide ensuite le futur moniteur dans la rédaction de son cours en présentant des conseils pour organiser un cours de pédagogie pratique et théorique avec comme applications :

- L'utilisation du gilet de sécurité au niveau 2,
- Les éléments de calcul de table au niveau 4 où il manque de nombreuses notions essentielles pour que ce cours soit complet.

L'auteur complète son livre par deux chapitres sur les techniques pédagogiques et les notions de communication qui reprennent, en 20 pages, les notions essentielles de pédagogie mais qui sont parfois noyées dans un verbiage inutile.

Le livre se termine par 15 pages présentant le déroulement des épreuves du MF1 et du BEES1.

En résumé, un document qui se veut une référence générale pour les futurs moniteurs, mais qui a du mal à transmettre les connaissances de l'auteur.

Pour être facilement compréhensibles et assimilées, les notions à transmettre doivent être présentées clairement et de façon attrayante ; c'est ce que dit l'auteur, mais qu'il a du mal à réaliser.

Ce livre n'est pas d'un grand secours pour le futur moniteur. Le candidat trouvera dans ce livre des notions évidentes de pédagogie mais qui sont trop souvent noyées dans le contenu du texte dont la lecture est peu attrayante. Le futur moniteur de plongée trouvera uniquement 20 pages d'applications directes à la plongée, avec en plus des oublis importants sur le second exemple pédagogique cité.

## **OBJECTIF : FORMATION AUX MONITORATS PREMIER DEGRE**

## TABLEAU DE SYNTHESE

Les documents que nous avons lus ont été appréciés suivant 4 critères, évalués chacun suivant une grille à trois niveaux :

- **La présentation et la facilité de lecture :**

Texte dense	
Quelques illustrations, généralement en noir et blanc	
Présentation originale avec de nombreuses illustrations (schémas, photographie)	

- **Le public visé :**

Tout plongeur	
Par niveaux	
Moniteur	

- **Aides pédagogiques possibles pour le moniteur :**

Intérêt limité	
Utile pour alimenter les cours	
Idées ou présentations claires, originales et/ou attrayantes ; fortement conseillé	

- **Connaissances fondamentales pour compléter le bagage du moniteur :**

Peu de connaissances nouvelles	
Actualisation de certaines connaissances	
Connaissances originales, fortement conseillé	

Ouvrage	Page	Présentation	Public visé	Aides pédagogiques	Connaissances complémentaires
La plongée Poulet <i>et al.</i> - 1977	6				
Plongée : santé-sécurité Fructus <i>et al.</i> - 1992	8				
Apprendre la plongée : un jeu d'enfant - JP. Malamas - 1991	10				
La nouvelle plongée subaquatique Molle <i>et al.</i> - 2001	12				
Plonger en sécurité Avanzi <i>et al.</i> -2000	15				
Code Vagnon plongée niveau 1 D. Jeant -1997	17				
Plonger, réussir le niveau 1 A. Delmas - 1997	19				
Plongée plaisir Niveau 1 Forêt <i>et al.</i> -2001	22				
Code Vagnon plongée niveau 2 D. Jeant - 2002	24				
Plongée plaisir Niveau 2 Forêt <i>et al.</i> -2001	27				
Plongée plaisir Niveau 1 & 2 Forêt <i>et al.</i> -2002	30				
Code Vagnon plongée niveau 3 Ricou <i>et al.</i> -2002	32				
Plongée plaisir Niveau 3 Forêt <i>et al.</i> -2003	34				
Guide de préparation aux niveaux 2 et 3 – P. Villeveille -200	36				
Code Vagnon plongée niveau 4 Ricou <i>et al.</i> -2002	39				
Guide de préparation au niveau 4 P. Villeveille -2002	41				
Plongée plaisir Niveau 4 Forêt <i>et al.</i> -2002	43				
Passeport pour plonger Aubert <i>et al.</i> -2002	45				
Le tour de la plongée en 80 problèmes - Aubert <i>et al.</i> -2000	47				
Plongée : préparation physique P. Estripeau -2003	49				
Plongée sous marine à l'air P. Foster -1993	52				
Physiopathologie et médecine de la plongée – B. Broussolle -1992	54				
L'initiateur en plongée Le beluga -2000	58				
Mémento Vagnon du moniteur de plongée – Ricou <i>et al.</i> -2001	60				
Enseigner et organiser la plongée P. Molle -2000	62				
Guide de préparation aux monitorats 1 <sup>er</sup> degré P. Villeveille -1996	64				

## CONCLUSION

Les ouvrages publiés il y a 30 et 40 ans (Poulet *et al.*, 1962 ; Molle *et al.*, 1986) et qui avaient la lourde tâche de vouloir apporter des connaissances à tous les plongeurs, peuvent être encore d'une aide certaine au moniteur dans l'élaboration de ses cours.

Plus récemment, quelques ouvrages ont continué dans la lignée de Poulet en s'adressant à tous les niveaux de plongeur mais n'ont pas tous réussi à faire passer leur message avec efficacité. Seul « Apprendre la plongée : un jeu d'enfant – JP. Malamas – 1991 », présente suffisamment de clarté et d'originalité tout en respectant les objectifs techniques des niveaux de plongée. Il pourra donc servir de support pour les moniteurs.

La majorité des publications récentes optimisent les possibilités de présentation en incluant de la couleur, des schémas et de nombreuses photographies attrayantes. De plus, ces ouvrages se spécialisent de plus en plus et proposent un ouvrage complet dédié à un niveau de formation.

Au début des années 1970, D. Jeant a signé dans la collection Vagnon un ouvrage s'adressant aux futurs niveaux<sup>1</sup> et qui fut le premier à innover tant dans la présentation (couleurs, schémas, photographies abondantes) que dans le fond, en proposant une progression pour la formation du plongeur, complétée par de nombreux tests d'évaluation. Malheureusement, n'ayant pas persévéré, le principe de D. Jeant a depuis été repris dans d'autres ouvrages, dont le dernier signé par A. Forêt sert de référence pour la formation du plongeur depuis le niveau 1 jusqu'au niveau 4.

Par contre, si la majorité d'entre eux peuvent être d'une aide certaine pour les moniteurs, certains ouvrages, par manque de clarté et trop d'omissions, sont à écarter des bibliothèques.

Le moniteur doit constamment compléter ses connaissances personnelles par des recherches dans d'autres ouvrages (physiologie, accident, biologie, matériel). En 1980, « Plongée : santé-sécurité – Fructus *et al.* », a servi de référence sur la physiologie et les accidents de plongée pendant de nombreuses années. Il a fallu attendre 1992 pour que soit publié « Physiopathologie et médecine de la plongée – B. Broussolle » qui est devenu à notre avis un complément de formation incontournable pour les moniteurs et qui sera ré-édité en 2005.

Ce travail de lecture puis de compilation d'informations mises à la disposition des moniteurs et des plongeurs doit être continué. Nous nous sommes volontairement restreints à vingt six ouvrages. Mais bien d'autres livres sur la plongée ont été publiés ou seront mis sur le marché. Ils mériteraient de faire l'objet d'une information simple auprès des plongeurs en alimentant une banque de donnée facilement accessible, qui s'inspirerait du travail déjà réalisé. Cette banque de donnée pourrait être facilement complétée par les commentaires des moniteurs souhaitant participer à cette compilation, et qui pourraient nous envoyer leur avis sur un ouvrage relatif à la plongée.