

CURSUS Sout élémentaire « Intro to cave »

Version 21/06/2023

1. Introduction

Ce cours est conçu pour développer les compétences nécessaires à la plongée cave et sous plafond, c'est le premier niveau de formation. Il met aussi l'accent sur les risques spécifiques liés à ce type de pratique. Ce cours n'a pas vocation à former à la plongée spéléo en autonomie.

L'objectif de ce cours est de former des plongeurs dans la planification, les procédures, les techniques et dangers de la plongée spéléo.

Conditions de pratique :

- *Évolution sur une seule ligne principale.*
- *Profondeur maximum 40m*
- *Nitrox 32 dès que possible*
- *Plongée sans bloc supplémentaire*
- *Règle des 1/4*
- *Pas de navigation complexe*
- *Pas de saut de ligne*
- *Un seul T sur la progression avec marqueur*
- *Pas de décompression*
- *Pas de passage étroit.*

2. Qui peut enseigner

Un moniteur diplômé d'état E3 minimum, adhérent actif ANMP titulaire d'une qualification d'instructeur en plongée souterraine ou une expérience reconnue en plongée souterraine.

3. Ratio élève/instructeur. Organisation de la formation.

- *Un maximum de 3 élèves par formateur.*
- *Durée 3 à 5 jours*
- *Théorie et briefing*
- *Lecture et compréhension des plans*
- *2 séances de pratique et d'entraînement à terre*
- *4 plongées en grotte (minimum 2 sites ou 2 galeries différentes)*

4. Conditions préalables pour les élèves

- *Âge minimum 18 ans*

- Plongeur PA40 ou équivalent provenant d'un organisme reconnu.
- Certification grotte ANMP ou équivalent d'un organisme reconnu.
- Compétences requises (Passtech ANMP, Intro To Tech ou équivalent d'un organisme reconnu)

5. Équipement obligatoire en configuration DIR avec (voir équipement Passtech ANMP).

- Bi bouteille avec isolateur
- 2 Détendeurs complets
- Une vessie sans élastique rétractant
- 2 masques
- 1 lampe principale
- 2 lampes de secours
- 1 compas
- 1 wetnote
- 3 dévidoirs
- 1 pigtail avec 3 flèches et 3 cookies marqués par le plongeur
- Un moyen ce contrôler temps profondeur déco
- Un couteau
- Un coupe fil
- Un reel (moulinet) de 80m mini
- Combinaison étanche très fortement recommandée

6. Compétences requises et conditions d'obtention du diplôme

- Pose d'un réel pour jonction mise à l'eau sur ligne principale
- Basic 5
- S-drill
- V-drill
- 4 techniques de Propulsions, Frog kick, Back frogkick, Flutterkick, Hélicopter turn.
- Suivre et se placer correctement sur une ligne avec et sans visibilité
- Partage air avec équipier avec visibilité en suivant une ligne
- Partage air en zéro visibilité (blind mask) en utilisant le contact tactile
- Retour en zéro visibilité
- Retirer et remplacer le masque
- Communication passive et active avec lampe
- Communication à une main et standardisée soute
- Procédure perte d'équipier
- Simuler une panne de lumière principale et utiliser la lumière de secours pour sortir
- Démontrer le contrôle de la flottabilité, l'assiette appropriée et les techniques de propulsion
- Procédure emmêlée dans la ligne
- Procédure perte de ligne et recherche
- Assistance en horizontal équipier inconscient (standardisée)

L'instructeur peut rajouter des maîtrises selon les particularités du site ou de l'aptitude des élèves

Afin de compléter le cours et d'obtenir la qualification, l'élève doit :

- *Terminer, à la satisfaction de l'instructeur, toutes les séances de développement des compétences.*
- *Faire preuve de maturité et de bon jugement en ce qui concerne la planification et l'exécution des plongées.*
- *Le cours doit être terminé dans les 6 semaines suivant la date de début.*