

## **Info « plongée enfant anmp »**

Accompagner les enfants sous l'eau

### Accès aux baptêmes, plongée de formation ou d'exploration

Sur le plan législatif, le code du sport qui fixe les normes de pratique de la plongée (**voir réglementation plongée**) ne précise pas de limite d'âge minimal pour la pratique de la plongée. **Il n'existe pas de réglementation spécifique à la plongée pour les enfants.**

**La réglementation habituelle de la plongée s'applique donc : il faut retenir les règles qui s'appliquent aux débutants, voire aux plongeurs de niveau PE12 ou PE20 pour les plus grands.**

Une pratique raisonnée

Nous pensons que tous les enfants sans exceptions ni restriction d'âge, peuvent accéder à une forme adaptée de plongée, elle sera cependant très éloignée de la pratique classique des adultes.

### Le contrôle médical

Sur le plan médical, jusqu'à aujourd'hui, il n'est pas possible d'affirmer avec certitude des contre-indications à la pratique de la plongée basées uniquement sur l'âge des pratiquants.

**La loi n'imposant pas le certificat médical pour la pratique des sports hors compétitions, l'anmp et son assureur ne l'exigent pas non plus pour la pratique de la plongée. La prudence exige toutefois de s'assurer de l'intégrité physique des plongeurs.**

**L'anmp recommande cependant d'avoir recours au certificat médical délivré par un médecin connaissant parfaitement les enfants et la plongée.**

**Le contrôle médical de plongée pour enfants prend en compte à la fois l'aspect propre à la plongée et les composantes liées à l'enfant qui fait du sport. En pratique on s'attache plus particulièrement à l'appareil ORL, à l'appareil cardio-vasculaire, aux risques d'asthme. Le médecin se renseigne sur les antécédents de l'enfant. Les conditions de pratique fixées par l'éducateur prendront en compte l'avis du médecin. Il faut rester notamment très vigilant sur leur capacité à compenser correctement leurs oreilles et sur leur résistance au froid.**

### L'assurance

En ce qui concerne la responsabilité civile, l'enfant (au même titre que les adultes) doit être couvert par l'établissement d'APS qui les accueille. (art. L321-1 du code du sport). L'établissement est également tenu d'informer ses plongeurs (ou responsable légaux) de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels. Couverture dite « Individuelle Accident ». (art. L321-4 du code du sport)

L'assureur partenaire de l'**anmp** ne spécifie pas d'âge minimal, ni de conditions particulières de couverture pour les enfants.

### Pédagogie

Sur le plan pédagogique et sécurité, l'anmp recommande la plus grande prudence et l'adaptation de la pratique aux possibilités des enfants. Les moniteurs qui souhaitent s'occuper des enfants doivent réaliser une démarche de formation pour se donner les compétences requises, en étudiant la documentation existante sur le sujet, en consultant les collègues plus expérimentés dans ce domaine, ou en se formant.

## Un éducateur attentionné et compétent

En plus des compétences de plongeur encadrant, le moniteur pour enfant devra posséder les qualités suivantes :

Les qualités indispensables du moniteur de plongée enfant	
<b>L'autorité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il doit être capable de s'imposer par son calme et sa fermeté. Il suffit de trouver le mot qu'il faut, mais en tenant compte du fait que l'enfant ne tolère pas l'injustice.</li> </ul>
<b>La compréhension</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le moniteur doit être capable de se mettre à la place de l'enfant ainsi qu'à son niveau, de penser comme lui de façon à deviner les difficultés éventuelles de l'enfant.</li> </ul>
<b>La cohérence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les gestes pédagogiques doivent être irréprochables. C'est pourquoi tout doit être démontré par le moniteur : chaque geste du moniteur doit être le reflet de son enseignement.</li> </ul>
<b>La capacité d'écouter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il doit avoir la patience d'écouter les enfants, mais aussi de les faire s'exprimer. Les enfants doivent ressentir sa disponibilité à chaque instant.</li> </ul>
<b>La compétence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants sont beaucoup plus intransigeants que les adultes et aucun, manquement ne lui sera toléré.</li> </ul>
<b>Aimer les enfants</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il lui serait difficile de leur donner un cours efficacement et en toute sécurité sans aimer cela.</li> </ul>

## La sécurité en plongée enfant

### Un environnement familial et sécurisé

Tous les choix, milieu, encadrement, durée, doivent être faits en tenant compte des spécificités physiologiques et psychologiques de l'enfant. L'anmp propose des recommandations

« Profondeur et durée, effectif » à ne pas dépasser en fonction de l'âge et des compétences de l'enfant. Dans tous les cas, chez le jeune enfant, la profondeur sera toujours extrêmement faible et les conditions de plongée particulièrement favorables.

### Proposition d'évolution anmp de l'enfant en plongée « profondeur et durée, effectif »

Age	Profondeur max (selon niveau d'aisance de l'enfant et conditions de plongée)	Durée (à adapter si eaux tropicales+ 5 min)	NB de plongées par jour	NB d'enfants max par moniteur en exploration (à adapter selon niveau d'aisance de l'enfant et conditions de plongée)	NB d'enfants max par moniteur en formation (à adapter selon niveau d'aisance de l'enfant et conditions de plongée)
-----	---	--	-------------------------	---	---

Tous les baptêmes enfants sont limités à 2-3 mètres max

<b>Moins de 8 ans</b>	Surface et jusqu'à 1m50	10 min	1	1	1
<b>8 ans</b>	2/3m	10/15 min	1	1	1
<b>9-10 ans</b>	3/5m	15 min	1	2	1/2
<b>11-12 ans</b>	5/8m	20 min	1/2	2	2

13-14 ans	8/10m	25 min	1/2	2	2
Ado N1 avant puberté	12/15m	30 min	1/2	2/3	2
Ado N1 après puberté	15/20m	30/35 min	2	2/3	2/3

## Un matériel adapté

La pratique de la plongée par les enfants et surtout sa réussite passe par un matériel parfaitement adapté à leur morphologie. Il est possible aujourd'hui de trouver sur le marché du matériel, qui permettra à l'enfant de plonger avec un équipement parfaitement adapté à sa petite taille et ce, en toute sécurité. Nos plongeurs juniors n'ont désormais plus rien à envier aux «grands».

**L'enfant n'est pas un adulte : sa morphologie est fragile**

Matériel	Spécificité
Le détendeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir un embout pour enfant (petit modèle).</li> <li>• Vérifier l'état de l'embout (les enfants ont tendances à les « manger »).</li> <li>• Détendeur léger, souple, et en parfait état.</li> </ul>
Le tuba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le tuba parfait est court avec un faible volume et un petit embout.</li> </ul>
Le masque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un masque bien adapté au visage est essentiel. En effet un enfant aura des difficultés avec un masque qui prend l'eau.</li> <li>• Il faut qu'il ait un faible volume et un petit nez accessible aux doigts des enfants.</li> <li>• Le masque doit avoir un système de réglage facile pour les enfants.</li> <li>• Les masques à jupes claires sont à privilégier pour plus de luminosité</li> </ul>
Les combinaisons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La combinaison iso-thermique doit, avant toute chose, être à la taille de l'enfant. Il faut impérativement l'essayer au préalable. La combinaison doit être souple et ajustée parfaitement (pas de poche d'eau).</li> <li>• Dans tous les cas cette combinaison doit être en parfait état (pas de déchirure, néoprène en bon état...).</li> <li>• De plus il faut tout particulièrement faire attention à ce qu'elle soit parfaitement nettoyée entre chaque plongée car la peau des enfants est plus sensible.</li> <li>• <b>En milieu protégé</b> : On peut utiliser un « Shorty » enfant. Il sera aussi utile comme sous-combinaison en milieu naturel.</li> <li>• <b>En milieu naturel</b> : On utilisera une combinaison enfant 5 millimètres monopiece avec cagoule si l'eau est chaude (plus de 22°C) et une combinaison 5 mm en 2 parties (salopette et veste ou monopiece et shorty) pour les eaux tempérées.</li> <li>• Cette combinaison doit-être facile à enfiler avec des fermetures éclair aux chevilles et poignets.</li> <li>• Il est intéressant qu'elle soit munie de renforts aux genoux souples</li> </ul>
Les gants /chaussons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les gants et les chaussons peuvent s'avérer nécessaires en fonction de la température de l'eau. Ils doivent être souples et faciles à enfiler.</li> </ul>
La propulsion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les palmes chaussantes favorisent une bonne tenue du pied, les palmes à sangles réglables nuisent à l'apprentissage du palmage chez les tout-petits.</li> <li>• Les palmes doivent être de tailles moyennes, légères, souples et facile à enfiler.</li> </ul>
La bouteille	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La bouteille doit être adaptée à la morphologie de l'enfant avec une robinetterie simple.</li> <li>• Il existe des bouteilles de capacités variées adaptées à toutes les morphologies : 2 litres, 4 litres, 6 litres, 9 litres etc. Celle-ci ne doit pas descendre plus bas que les fesses quand elle est sur le dos de l'enfant.</li> <li>• Pour des raisons évidentes c'est l'équipe d'encadrement qui portera hors de l'eau la bouteille de l'enfant.</li> </ul>
L'équilibre :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le gilet doit être adapté à l'enfant (modèle spécial enfant).</li> </ul>

<b>le gilet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il doit être simple et facilement manipulable (notamment possibilité pour l'enfant d'utiliser le direct system).</li> <li>• Il doit être confortable avec renfort sur le dos.</li> <li>• L'idéal c'est d'avoir la possibilité de mettre les plombs dans les poches.</li> <li>• Il faut qu'il ait un grand volume de flottabilité (voies aériennes sup. des enfants bien hors de l'eau lorsque le gilet de l'enfant est gonflé).</li> </ul>
<b>La ceinture</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elle doit être souple et avoir un système de boucle facile.</li> <li>• Les enfants jusqu'à 10 ans environ ont une taille très peu marquée. La solution réside dans les plombs en poche.</li> </ul>

## Les spécificités physiologiques de la plongée enfant

L'engouement pour la plongée subaquatique avec scaphandre ne cesse de grandir et l'enfant n'y échappe pas. Cependant l'enfant n'est pas un adulte en réduction et il présente vis à vis de la plongée une spécificité propre.

<b>Les spécificités physiologiques de la plongée enfant</b>	
<b>Plongée, enfant et appareil respiratoire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La maturation pulmonaire est progressive tout au long de la croissance. En effet la multiplication alvéolaire est rapide jusqu'à 4 ans et se ralentit pour s'arrêter vers l'âge de 8 ans. Le tissu élastique est peu abondant à la naissance, augmente progressivement avec l'âge et son développement est atteint vers 18 ans.</li> </ul>
<b>Plongée, enfant et appareil cardio-vasculaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les particularités cardio-vasculaires confrontées à celles de la maturation pulmonaire de l'enfant laissent également supposer une grande modification dans la cinétique des gaz par rapport à l'adulte. Ceci rend totalement aléatoire la transposition à l'enfant des tables de plongée établies pour l'adulte.</li> </ul>
<b>Plongée, enfant et ORL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'otite barotraumatique est le principal facteur d'incident en plongée l'enfant. La fonction d'ouverture de l'orifice musculaire est nettement moins bonne chez l'enfant. Il est important d'avoir une attitude préventive de dépistage des affections ORL et plus particulièrement de l'otite séromuqueuse de l'enfant.</li> <li>• L'incompréhension, par l'enfant, des manœuvres d'équilibration tympanique est à l'origine de certains échecs. Il faudra savoir interdire la plongée à des enfants enrhumés. Il faut également utiliser un masque adapté (petit volume, bien adapté au visage, nez isolé) facilitant les manœuvres d'équilibration.</li> </ul>
<b>Plongée, enfant et appareil locomoteur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'appareil locomoteur de l'enfant ne permet pas de porter des charges importantes en surface comme dans l'eau, aussi il semble raisonnable d'adapter le matériel à l'enfant.</li> <li>• Les palmes doivent correspondre aux possibilités musculaires de l'enfant (voilure modérée, flottantes, chaussantes et à la bonne pointure)</li> <li>• Le froid est le principal facteur limitant la plongée chez l'enfant. La déperdition maximale de chaleur chez l'enfant se situe au niveau de la tête et du cou. Il est nécessaire de munir les enfants d'une protection thermique adaptée évitant les pertes thermiques au niveau du tronc, de la tête et du cou. Il faudra également éviter les efforts physiques et arrêter la plongée au moindre signe de tolérance au froid.</li> </ul>
<b>Plongée, enfant et thermobiologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour ces raisons, la plongée des enfants doit être volontairement limitée en durée suivant la température de l'eau.</li> </ul>
<b>Plongée, enfant et abord psychologique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une réaction de panique en plongée chez l'enfant peut engendrer un risque de surpression pulmonaire. L'immaturité psychoaffective de l'enfant peut-être à l'origine de ce phénomène.</li> <li>• Un repère visuel en cours de plongée est nécessaire pour le sécuriser car la</li> </ul>

	<p>dépendance au champ visuel est très forte.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La pédagogie de la plongée chez l'enfant doit tenir compte des possibilités d'acquisition suivant l'âge. Basée sur le jeu et la découverte chez les plus jeunes, elle devient plus technique chez le pré-adolescent se rapprochant ainsi de la pédagogie classique du Niveau 1 vers 14 ans.</li><li>• Par mesure de sécurité les rations plongeurs enfants et encadrant doivent être limités.</li></ul>
--	---

## Délivrance de niveaux et qualifications anmp

La plongée pour enfants est une activité spécifique. Elle se place dans la continuité de l'initiation des jeunes enfants à l'eau, connue sous le nom de bébés-nageurs. Avec les enfants, il faut tout réinventer. Oubliées la profondeur, les gestes techniques obligatoires, les exercices rébarbatifs, le poids du matériel. Plutôt que de plongée pour enfants, nous parlons d'activités subaquatiques éducatives : elles comprennent aussi bien la plongée en randonnée palmée, la plongée avec bouteille et toutes les animations éducatives, ludiques, culturelles et scientifiques qu'on peut leur associer.

**Les enfants qui veulent faire de la plongée s'intéressent avant tout à la vie marine. Il s'agit en tant que moniteurs professionnels de s'appuyer sur ce goût pour leur donner des bases solides sur l'environnement marin et les responsabiliser sur la gestion des océans. L'anmp a mis en place un cursus enfant en randonnée palmée mais aussi en plongée bouteille permettant à chaque enfant de choisir sa thématique en plongée.**

Dès le plus jeunes âge à chacun sa qualification ANMP!

**Trois stages anmp enfants existent : AQUATICUS, TETARDO et EXPLORATOR.**

**Ces " titres " n'ouvrent pas sur des prérogatives officielles. Au sens de l'arrêté définissant le cadre de pratique de plongée à l'air, les enfants restent donc " plongeurs débutants ".**

Ils ne correspondent pas à un cursus figé le moniteur a la possibilité de "récompenser" chaque petit plongeur quels que soient son âge et ses capacités.

Jouer, Agir, Découvrir et protéger le milieu marin

Tous les enfants qui veulent faire de la plongée sont passionnés par l'eau. Mais il faut transformer cet engouement en apprentissage efficace... dans la bonne humeur. Les jeux constituent donc les bases de l'enseignement aux enfants, avec quelques règles simples, sur la base d'un respect mutuel. On n'abordera pas l'enseignement technique de la plongée avant d'avoir inculqué les bases de la maîtrise de l'eau : équilibre, ventilation, propulsion. Il faut surtout proposer une progression adaptée à l'âge des enfants.

Le manuel du plongeur junior, document complet et ludique, est à votre disposition parmi les fournitures de l'anmp. Il permet à l'enfant de noter ses plongées et de découvrir différents aspects de la discipline de manière amusante : le matériel, la faune et la flore, la communication sous-marine... Le moniteur peut y noter l'évolution de son élève (il est important de noter le cursus suivi, afin que les structures d'accueil puissent situer les compétences du jeune plongeur pour le faire évoluer et continuer éventuellement sa formation), et les " titres " obtenus. (Voir [fournitures](#))

Pour le niveau 1, l'âge minimal est fixé à 12 ans. Cependant nous vous recommandons de préparer les enfants de 12 ans au PE12 (moins de risque lié à la profondeur) et attendre les 14 ans de l'enfant pour envisager un Niveau 1.



## L'enfant en société aquatique

Chaque enfant s'exprime dans ses relations par un rythme et des attitudes qui lui sont propres. Associées à son âge, ces caractères lèvent un voile sur sa personnalité. Lent ou réactif, réservé ou expressif, jeune ou mûre, il doit rapidement trouver ses repères pour se retrouver dans un environnement familial.

<b>6-8 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Action individuelle segmentée dans le temps</li> <li>• Attention courte</li> <li>• Compréhension dans l'action</li> <li>• Rituels de sécurité</li> <li>• Découverte de la motricité</li> <li>• Grande spontanéité</li> <li>• Attachement au référent</li> </ul>
<b>8-12 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrait du groupe, échanges avec les équipiers</li> <li>• Attention liée à l'objet de l'action proposée</li> <li>• Compréhension de consignes élaborées</li> <li>• Découverte des normes environnementales</li> <li>• Approche intellectuelle des règles</li> <li>• Extériorisation fonction de la place dans le groupe</li> <li>• Sollicitation des référents</li> </ul>
<b>12-15 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adhésion au projet collectif</li> <li>• Attention fonction de la dynamique du groupe</li> <li>• Découverte des statuts sociaux</li> <li>• Réceptifs à la réglementation</li> <li>• Extériorisation fonction du rapport à l'adulte</li> <li>• Volonté de s'identifier ou de se démarquer du référent</li> </ul>

## Que peut apporter la plongée aux enfants ?

**La plongée est un moyen éducatif extraordinaire. Outre un bon développement des capacités physiques, elle favorise le développement de l'autonomie et de la personnalité :**

### Que peut apporter la plongée aux enfants

La Socialisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La plongée peut être utilisée comme moyen pour l'apprentissage des finalités sociales : respect des autres car on peut avoir besoin d'eux sous l'eau et en surface, entraide et solidarité, respect de certaines règles (notamment de sécurité), vie de groupe.</b></li> </ul>
La Découverte de sensations nouvelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Etre immergé, perdre ses repères habituels (verticalité, visuels, plantaires, sensoriels, ...) et en retrouver des nouveaux, se déplacer dans un univers à trois dimensions.</b></li> </ul>
La découverte d'un milieu différent: le monde sous-marin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La plongée permet la découverte et la connaissance d'un milieu différent : le monde de la mer et des milieux aquatiques.</li> <li>• Elle favorise la sensibilisation aux notions d'écosystèmes et à l'écologie (connaissance de la faune et de la flore, respect de l'environnement, ouverture sur le monde). Il faut donc que la "plongée" ne soit pas une fin en soi, mais permette à l'enfant d'accéder à un monde nouveau.</li> </ul>
Le Développement de l'autonomie et de la personnalité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ouverture d'esprit, humilité et sérénité, contrôle de soi et de son corps, sentiment d'autonomie, rigueur organisation, sens des responsabilités</b></li> </ul>

## Qu'en est-il de la plongée enfant au sein de l'éducation nationale ?

Vous avez compris que, comme pour beaucoup d'activités de pleine nature, le matériel, la crainte de l'accident, la qualification de l'enseignant sont des facteurs limitatifs à l'activité plongée au sein des écoles.

En conséquence, les expériences qui, à ce jour, ont été couronnées de succès dans le cadre de l'E.N., sont dues essentiellement au regroupement de personnes dynamiques possédant un certain charisme et n'hésitant pas à donner de leur personne.

- Dans le primaire il ne peut s'agir que d'actions ponctuelles en relation avec le tissu associatif.
- Au collège, quelques classes ont été ouvertes dans le cadre des classes à option sport et offrant deux heures de pratique en plus des 4 heures d'E.P.S.
- Certains lycées offrent la possibilité de choisir l'option sport au baccalauréat avec la plongée comme activité sportive proposée. Cette pratique correspond à trois heures en plus des deux heures réglementaires
- De nombreux établissements proposent la plongée comme activité pratiquée dans le cadre de l'U.N.S.S.

Contactez le rectorat. Il est en mesure de vous fournir, mieux que quiconque, tous les renseignements sur les pratiques sportives optionnelles des établissements scolaires de votre académie.