



Centre de Plongée le POULPE

**BARCARES - PLONGEE**

www.le-poulpe.com - le-poulpe@wanadoo.fr

## Le guide de palanquée

### Calendrier Formation N4/GP Année 2023

Semaine 1	Semaine 2	Examen
<p><b><u>Formation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Du 29 Mai au 04 Juin</li><li>- Du 28 Août au 3 Septembre Ou</li><li>- Du 04 au 10 Septembre</li></ul>	<p><b><u>Formation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Du 03 au 09 Juin</li><li>- Du 02 au 08 Septembre Ou</li><li>- Du 09 au 15 Septembre</li></ul>	<p><b><u>Formation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Du 09 au 11 Juin</li><li>- Du 08 au 10 Septembre Ou</li><li>- Du 15 au 17 Septembre</li></ul>

PRE-REQUIS Obligatoires pour entrer en formation :

- ✓ Être validé plongeur niveau 3 / \*\*\* Cmas,
- ✓ Avoir [RIFAP](#) de valider,
- ✓ Être licencié à la FFESSM,
- ✓ Présenter un certificat médical de non contre indication d'un médecin du sport ou hyperbare ou fédéral plongée de moins de 1 an et de l'année de la licence.

### Contenu de Formation

Notre stage Guide de Palanquée suit un programme de base qui permet aux personnes de se préparer à l'examen et à leurs futures prérogatives d'encadrant. Ce programme est modulable et s'adapte aux conditions météorologiques et aux exigences techniques des candidats.

#### 1° Semaine

- ✓ Préparation aux épreuves physiques : 800 m, 500 m Capelé, Apnée 10 m, 200 m Mannequin,
- ✓ Travail technique individuelle sur la gestion du gilet (*nouvelles épreuves*),
- ✓ Cours théoriques : Aspect théorique de l'activité, Anatomie-Physiologie, Physiopathologie de l'activité, Décompression,
- ✓ Matelotage,
- ✓ Travail technique et perfectionnement sur l'assistance/sauvetage d'un plongeur,
- ✓ Travail sur la réaction aux signes et situations en palanquée,
- ✓ Travail technique sur la gestion d'une palanquée sur 12 m et 20 m,
- ✓ Travail sur le briefing.

## 2° Semaine

- ✓ Amélioration des performances des épreuves physiques et techniques,
- ✓ Cours théoriques : Tables-Ordinateurs-Déco, Matériel, Réglementation,
- ✓ Mise en situation de conduite de palanquée sur 10-15 m, 18-20 m, 30-40 m,
- ✓ Mise en situation avec gestion d'un incident en tant que guide de palanquée,
- ✓ Préparation à l'examen (travail des épreuves techniques individuelles),
- ✓ Mise en situation sur la réaction aux signes en palanquée,
- ✓ Mise en situation de briefing et débriefing pour des palanquées de niveaux différents.

## EXAMEN – 2 jours

- ✓
  - ✓ Épreuves physiques : 800 m ou 500 m capelé, Apnée 10 m, 200 m Mannequin,
  - ✓ 1 plongée d'évaluation technique de gestion panne d'air sur 25 m (nouvelle épreuve),
  - ✓ 1 plongée d'évaluation technique avec gestion de situations sur 30-40 m,
  - ✓ 1 plongée de conduite de palanquée (briefing, gestion palanquée, débriefing),
  - ✓ Épreuves écrites de théorie : Aspect théorique de l'activité, Anatomie-Physiologie, Physiopathologie de l'activité, Réglementation, Décompression,
  - ✓ Épreuves Orales : Matériel, Matelotage.

## Conditions d'accès :

---

- ✓ Etre âgé de 18 ans minimum,
- ✓ Avoir le niveau 3 ou équivalence de valider,
- ✓ Présenter la licence FFESSM de l'année en cours (possibilité de valider une licence dans notre centre),
- ✓ De souscrire l'assurance complémentaire loisir 1 proposé par AXA Cabinet Lafont,
- ✓ Présenter un certificat médical de non contre indication d'un médecin du sport ou hyperbare ou fédéral plongée de moins de 1 an et de l'année de la licence,
- ✓ Présenter la carte RIFAP (possibilité de valider le RIFAP sur notre centre) [Pour valider le RIFAP](#),
- ✓ Présenter les compétences du guide de palanquée validées par un moniteur,
- ✓ Les compétences du guide de palanquée seront validées pendant la formation,
- ✓ le matériel de plongée n'est pas fourni durant le stage.