



Cours Niveau 4 FFESSM

(Cours ouvert au CODEP 94)

Lieu : Maison des Associations - 41/43 rue Raymond du Temple 94300 VINCENNES

Salle n°2

Horaire : 20h30 / 22h30

#	Cours	Contenu	Animateur	Date
1	Présentation cursus général Réglementation #1	- Le Niveau 4, quelle finalité ? - Contenu de la formation (Technique, Théorique) - importance du travail personnel - Cadre législatif (Code du sport & Prérrogative) / notion de responsabilité civile, pénale - La préparation physique du N4	Olivier	mardi 8 novembre 16
2	La physique de la plongée	- Les caractéristiques du milieu : pression, thermique, optique, son - Archimède / Mariotte / Charles - Conséquences : Flottabilité - Autonomie... - Pression partielle (Dalton) - Dissolution des gaz (Henry)	Paco	mardi 15 novembre 16
3	AnatPhysio #1 - Les accidents liés à la ventilation et ses conséquences	- Anatomie/Physio : poumons / ventilation - Suppression pulmonaire, essoufflement, noyade, OPI	Denis	mardi 22 novembre 16
4	AnatPhysio #2 - Les accidents de l'oreille liés à la pression	- Anatomie/Physio : l'oreille - Accidents barotraumatiques (tous sauf SP déjà abordé avec la ventilation) : mécanisme, cause, symptôme, prévention en insistant sur le comportement du guide de palanquée en terme de prévention - Vertiges alternobariques - annexe : otite...	Paco	mardi 29 novembre 16
5	AnatPhysio #3 - Les accidents biochimiques	- Anatomie/Physio : le système nerveux - Accidents biochimiques (mécanisme, cause, symptôme, prévention en insistant sur le comportement du guide de palanquée en terme de prévention), incluant : 1/ Stress, 2/ Narcose, 3/ Hyperoxie (ex : Nitrox) : effet Paul-Bert (hyperoxie), Effet Lorrain-Smith, 4/ Syncope hypoxique (PCM / syncope) : apnée, hyperventilation (ou trimix/heliox mais hors prérrogative du GP)	Denis	mardi 6 décembre 16
6	AnatPhysio #4 - Les accidents de décompression	- Anatomie/Physio : système sanguin, circulation et échanges gazeux - FOP, bulles silencieuse, froid, deshydratation - Distribution des masses sanguines : diurèse d'immersion (bloodshift) - Accident de Décompression : mécanisme, cause, symptôme, prévention en insistant sur le comportement du guide de palanquée en terme de prévention	Paco	mardi 13 décembre 16
7	Deco #1 - Haldane et les modèles de décompression	- La notion de compartiment - Modèle de Haldane - Eléments de calcul de table - Ordinateur et autres modèles de décompression	Denis	mardi 10 janvier 17
8	Deco #2 - Utilisation et compréhension des tables fédérales	- Utilisation des tables fédérales pour les plongées simple, successive, consécutive, procédure d'exception --> sur la base d'exo sur chaque thème à préparer à l'avance - Utilisation des tables pour la déco oxy pur, Nitrox et plongée en altitude	Paco	mardi 17 janvier 17
9	Déco #3 - les ordinateurs de plongée	- Utilisation des modèles courants - Connaissez-vous votre ordinateur ?	Olivier	mardi 24 janvier 17
10	Deco #4 - Guide de palanquée et la gestion de la décompression	- Plongée à l'ordinateur - le GP et les décompressions mixtes - La déco dans les briefing (la communication...)	Olivier	mardi 31 janvier 17
11	Guide de palanquée	- Guide de palanquée : avant, pendant et après la plongée (obligation de moyen) : à faire préparer à l'avance / Briefing selon les niveaux de plongeurs / Debriefing	Denis	mardi 21 février 17
12	Connaissance de l'environnement subaquatique	- Appliquée au GP (pas un cours de bio) - Le milieu aquatique : réglementation (protection des espèces, respect des zones de réserves...), - Le milieu et la sécurité : sensibilisation sur la sécurisation des zones de plongée (ex : structure du briefing, en cas de courant, mise en place de ligne de vie, etc.), les espèces dangereuses à vérifier en fonction des lieux de plongées, plongée épave (lumière, gestion air, coupure, filet...)	Paco	mardi 28 février 17
13	Matelotage et la navigation	- Connaissance du milieu marin - Le bateau - Nœuds : utilisation et réalisation	Paco	mardi 7 mars 17
14	Matériel #1 - compresseur / bloc	- Mécanisme - Utilisation, critères de choix et pannes - Gonflage des blocs	Paco	mardi 14 mars 17
15	Matériel #2 - Détendeur / Gilet...	- Mécanisme - Utilisation, critères de choix et pannes - Et votre matériel .?	Denis	mardi 21 mars 17
16	Réglementation #2	- Le Code du Sport - Cadre fédéral (délégation du ministère de la jeunesse et sports, structure de la FFESSM...) - Le MFT	Olivier	mardi 28 mars 17
17	Révisions - Exercices	A la demande....		mardi 18 avril 17
18	Examen blanc			mardi 9 mai 17