



## LECTURE TRANSVERSALE DU CURSUS HANDISUB

PESH	COMPETENCE 1 Utilisation du matériel, comportement et gestes techniques en surface
PESH 1 6 mètres	Préparation du matériel Gréage du matériel avec ou sans aide Implication du PESH dans l'équipement Entretien et hygiène courant Utilisation du matériel adapté. Capelage décapelage surface. Capelé (20 m) et dorsal de sécurité
PESH 2 12 mètres	Acquérir une autonomie dans la préparation du matériel Adaptation avec ou sans aide. Entretien et hygiène courant (idem PESH 6m) Savoir rincer, ranger, stocker Dorsal et capelé (20m) + capelage décapelage (idem PESH 6m) Chute équipée ou non équipée
PESH 3 20 mètres	Autonomie dans la préparation du matériel (avec ou sans aide) Adaptation, du matériel. Lestage adapté Entretien et hygiène courant (idem PESH 12m) Savoir rincer, ranger, stocker Mise à l'eau et sortie de l'eau en sécurité et de manière adaptée Déplacement capelé + dorsal + ventral
PESH 4 40 mètres	Matériel complet à préparer (avec ou sans aide) Double détendeur. Matériel adapté tout milieu. Entretien et hygiène courant (idem PESH 20m) Savoir rincer, ranger, stocker Mise à l'eau adaptée au site, au contexte. Tout déplacement adapté en sécurité.

PESH	COMPETENCE 2 Immersion et retour surface
PESH 1 6 mètres	Immersion assistée efficace Savoir remonter. Contrôler ou laisser contrôler le SSG. Poumon Ballast. Stabilisation avec ou sans aide
PESH 2 12 mètres	Immersion phoque ou coulée efficace. Remontée avec SSG. Maîtrise vitesse de remontée Poumon ballast. Adaptation des purges du SSG.
PESH 3 20 mètres	Coulée, phoque ou canard. Privilégier l'efficacité. Remontée contrôlée, vitesse adaptée, sans et avec instruments. Nage dorsale avec retournement (mise en sécurité, « étoile »)
PESH 4 40 mètres	Immersion coulée phoque ou canard. Maîtrise de la vitesse de descente. Maîtrise vitesse de remontée et maintien d'un palier Optimisation du gonflage du SSG. Parfaite maîtrise.

<b>PESH</b>	<b>COMPETENCE 3</b> <b>Maitrise de la ventilation</b>
<b>PESH 1</b> <b>6 mètres</b>	<b>Ventilation. Remontée Expiration Embout en Bouche REEB</b> <b>Lâcher Reprise d'Embout LRE en surface. Aide possible.</b> <b>Supporter de l'eau dans son masque</b>
<b>PESH 2</b> <b>12 mètres</b>	<b>REEB. Automatismes expiratoires.</b> <b>LRE. Utilisation du surpresseur + LRE sur expiration.</b> <b>VDM avec ou sans aide. Gestion poumon ballast / SSG</b>
<b>PESH 3</b> <b>20 mètres</b>	<b>REEB Maîtrise de l'expiration. DBN et VDM et poumon ballast.</b> <b>Gestion stock d'air Lecture Planification Consommation Décompression</b> <b>Initiation à l'apnée + LRE avec courte apnée (10s)</b>
<b>PESH 4</b> <b>40 mètres</b>	<b>Respiration adaptée à la profondeur</b> <b>Gestion de la consommation d'air + réserve + saturation + planification</b> <b>Poumon ballast. Domine sa technique.</b>

**LECTURE TRANSVERSALE DU CURSUS HANDISUB (suite)**

<b>PESH</b>	<b>COMPETENCE 4</b> <b>Réaction aux situations particulières</b>
<b>PESH 1</b> <b>6 mètres</b>	<b>Communication usuelle</b> <b>OK, Ça ne va pas, Stop, froid, monter, descendre</b> <b>Se faire comprendre</b>
<b>PESH 2</b> <b>12 mètres</b>	<b>Communication usuelle PESH 6m Panne Air Mi Pression Essoufflement</b> <b>Evolution en palanquée</b> <b>Notion de binôme</b>
<b>PESH 3</b> <b>20 mètres</b>	<b>Gestion de la panne d'air. Demander + Recevoir + Camarade relais</b> <b>Evolution en palanquée. Evolution en binôme.</b> <b>Procédure de sécurité en cas de perte de palanquée.</b>
<b>PESH 4</b> <b>40 mètres</b>	<b>Panne d'air. Maîtrise totale.</b> <b>Palanquée. Respect des consignes. Profondeur adaptée.</b> <b>Distance entre plongeur adaptée à la profondeur.</b>

<b>PESH</b>	<b>COMPETENCE 5</b> <b>Connaissances théoriques</b>
<b>PESH 1</b> <b>6 mètres</b>	<b>Notions élémentaires sur la prévention des barotraumatismes</b> <b>Prérogatives du PESH 6 mètres. Palanquée et encadrement.</b> <b>Information sur le certificat médical (modèle fédéral)</b>
<b>PESH 2</b> <b>12 mètres</b>	<b>Théorie du PESH 6m + essoufflement, froid, flottabilité, danger du milieu</b> <b>Prérogatives du PESH 12 mètres. Connaissance FFESSM et FFH</b> <b>Connaissance des restrictions liées à son handicap.</b>
<b>PESH 3</b> <b>20 mètres</b>	<b>Théorie du PESH 12m + Accidents de décompression</b> <b>Connaissance sur la licence, les assurances, le certificat médical</b> <b>Connaissances générales liée à la pratique de la plongée sous-marine</b>
<b>PESH 4</b> <b>40 mètres</b>	<b>Théorie du PESH 20m + Narcose</b>