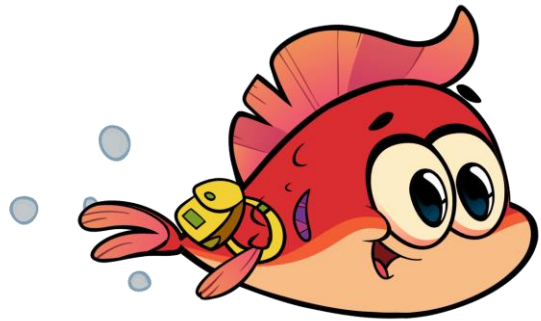


Cursus Guide de Randonnée Subaquatique

Module 2

Thème ORGANISER L'ACTIVITE DE RANDONNEE SUBAQUATIQUE

Organiser une activité RANDOSUB, c'est à la fois savoir ...



- Savoir choisir un site adapté
- Mettre en place l'activité
- Sécuriser l'activité
- Et adapter le matériel

1 / Choisir un site adapté





Choisir un site adapté



Il convient en premier lieu de choisir un site adapté à la pratique à savoir :

- **Site autorisé à la pratique** (dont réglementation particulière type réserve)
- **Site adapté au public** (accès, mise à l'eau et sortie de l'eau en particulier)
- Commodités éventuelles selon public (pour se changer, vestiaires, douches, WC)
- Météo favorable permettant l'**activité en toute sécurité**



Choisir un site adapté



Il convient également de prendre en compte les **attentes et motivations du public**.

Le choix du site dépend aussi du nombre et du niveau des pratiquants, mais aussi des équipements disponibles, dont le type de support surface (bateau ou points d'appuis réguliers ou flotteurs de randonnée palmée).

L'analyse de ce contexte permet de prévoir un site approprié.



Choisir un site adapté



Concernant les informations relatives au site, il convient de :

- S'informer sur les **sites accessibles et autorisés** à partir de cartes marines et/ou auprès de personnes pouvant les connaître (affaires maritimes, pilote du bateau, mairies, etc.).
- Connaître la nature des informations dont le directeur d'activité a besoin et être capable de les exploiter de façon judicieuse à savoir les bulletins météo, les annuaires des marées, les vents dominants, et courants éventuels
- S'informer sur la **fréquentation** du site, les **profondeurs** accessibles, et bien sur les **points d'intérêt** (reliefs, faune, flore,...)



Choisir un site adapté



Une fois sur place, il convient d'analyser les **conditions environnementales** sur le site et s'y **adapter** en tenant compte en particulier :

- Des conditions de vent, houle, visibilité en surface
- Du trafic maritime, des courant(s), et de la visibilité en immersion
- De la température de l'eau et du matériel adapté pour les pratiquants
- De l'adéquation des conditions sur site avec le niveau de chaque randonneur.



Choisir un site adapté



Il faut connaître les **particularités des réserves et sentiers sous-marins** car :

- Un règlement intérieur permet de définir les **règles de pratiques** (à consulter)
- Certaines réserves sont intégrales (interdites à toute pratique)
- D'autres réserves autorisent la randonnée subaquatique mais pas la plongée
- Des **encadrements dédiés ou normes spécifiques** peuvent être imposés
- Des normes d'accès avec une charte à signer en préalable (Port Cros)
- Des contingents d'effectifs peuvent être définis (et donc limitatifs)
- Des interdictions spécifiques peuvent être imposées (pas de lampes, etc. ..)
- Des zones d'activités délimitées (matérialisation par des bouées, etc. ..)
- Des interdictions ponctuelles par saison peuvent exister (période de reproduction)

Choisir un site adapté



Dans tous les cas de figure, afin d'organiser une **pratique subaquatique respectueuse**, le directeur d'activité et ses guides de randonnée subaquatique doivent s'informer, **respecter les contraintes réglementaires** liées :

- Aux arrêtés municipaux, et contraintes locales
- Aux normes environnementales protégeant certaines espèces (Natura 2000 par exemple)
- Aux conditions d'accès et de pratique sur les sentiers sous-marins
- Aux conditions d'accès et de pratique dans les réserves naturelles





Choisir un site adapté ... Quoi retenir ...

Le site doit être :

- **Autorisé à la pratique, accessible, sécur**
- **Adapté au public et à ses attentes**
- **Adapté en profondeur, et en fréquentation**
- **Avec des points d'intérêts (biotope, environnement)**
- **Exploré respectueusement en particulier s'il y a des contraintes réglementaires, avec des normes spécifiques de pratique.**



2 / Mettre en place l'activité





Mettre en place l'activité



Une fois sur site, il faut en premier organiser l'espace en terrestre à savoir :

- Créer un espace de vie pour le matériel et les effets personnels en se positionnant le long d'un mur, dans un angle de plage, en utilisant une particularité du relief du site
- Déposer les affaires des pratiquants de manière organisée (sur une bâche par exemple, où dans les sacs des pratiquants ou cagettes dédiées en portant une attention particulière aux lunettes avec les risques de casse, et aux téléphones portables aussi)
- Organiser un espace dédié au matériel de sécurité et au coin ravitaillement éventuel (grignotage, point d'eau)
- Prévoir si possible un coin d'ombrage et un site adapté pour le briefing (le soleil dans le dos des pratiquants, et selon debout en demi-cercle par exemple, ou bien assis selon public et contexte)

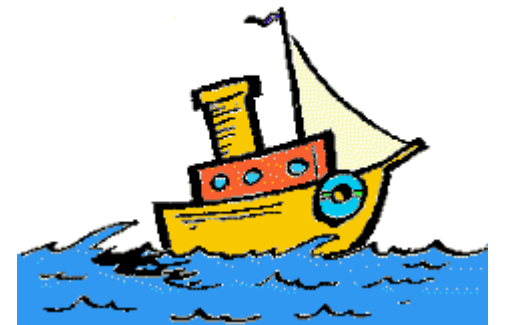


Mettre en place l'activité



Si l'activité se déroule au départ d'un bateau, il convient de :

- Sécuriser et ranger le matériel à bord avec des consignes claires
- Prévenir des dangers de la navigation (houle, mal de mer éventuel)
- Organiser les espaces de vie des pratiquants (rangement des vêtements, etc.)
- Ranger les objets sensibles (boite à lunettes, consignes pour les téléphones..)
- Donner des consignes particulières de mise à l'eau, et de sortie de l'eau
- Expliquer et organiser l'activité en cas de pratique mixte (randonnée, plongée)





Mettre en place l'activité



Il convient ensuite de vérifier que les conditions de pratique sont favorables à savoir :

- Avoir de bonnes informations avec l'affichage éventuel sur les plages ou sites surveillés
- Vérifier la température de l'eau, la visibilité, la turbidité
- Vérifier les courants, et les pollutions éventuelles
- Tenir compte des dangers éventuels tels que les méduses
- Valoriser les particularités locales et attraits environnementaux





Mettre en place l'activité

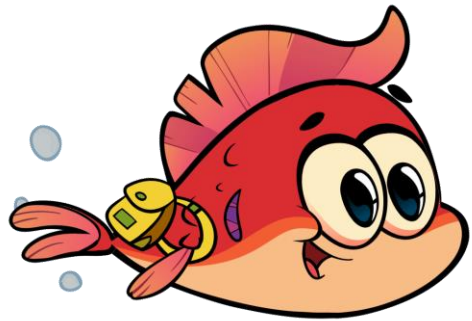


Il convient ensuite de présenter le site, à savoir :

- Décrire la ou les zones de randonnée subaquatique avec les centres d'intérêt, le milieu, et les espèces à découvrir et rappeler la façon d'y évoluer sans perturber le milieu
- Utiliser différents types de communication verbale (Parler, répéter, faire participer) et non verbale (Tableau si possible avec le schéma du parcours)
- Rappeler les conditions de pratique (visibilité, courant, etc.) et informer sur les dangers éventuels et les conseils d'usage en matière de sécurité
- Expliquer l'organisation des palanquées, le positionnement du guide et des pratiquants, la distance entre les randonneurs, l'utilisation des points d'appuis



Mise en place de l'activité ... Quoi retenir



- A terre, organiser l'espace avec un coin matériel de plongée, un coin matériel de sécurité, et un espace pour se changer et effets personnel et si possible avec un coin d'ombrage
- Après avoir vérifié les conditions d'accès, décrire le parcours en utilisant différents types de communication (oral, tableau, images, affichage ..)
- Si l'activité se déroule en bateau, il convient de donner des consignes sécuritaires pour le matériel, et d'organiser les espaces de vie pour prévenir des incidents.

3 / Sécuriser l'activité





Sécuriser l'activité



Définir un **parcours adapté** en fonction du public en apportant :

- Un **visuel simple pour les pratiquants** (exemple : longer la côte jusqu'à tel point remarquable, ou encore partir de cette bouée à la pointe de la baie et revenir en longeant la côte)
- Des **consignes claires sur le déroulé (palanquée, timing)**
- Un zoom sur **points remarquables à explorer et les dangers éventuels**





Sécuriser l'activité



Mettre en place des moyens pour assurer la **sécurité et le confort des pratiquants** à savoir :

- Utilisation de **flotteurs de randonnée palmée en tant que repère**, mais aussi en **point d'appui**, et en **espace d'échange** en cours de randonnée
- Mise en place éventuelle d'**autres repères tels que des pendeurs** et un parcours matérialisé en cas d'enseignement de l'apnée et techniques d'immersion.
- Mise en place de **points d'appuis réguliers** avec des lignes de vie et flotteurs si public jeune en espace sécurisé.



Sécuriser l'activité



Concernant le public, il convient de tenir compte des particularités, à savoir :

- **L'âge des pratiquants** avec une attention particulière sur les jeunes qui se refroidissent plus vite, et qui ont une sphère ORL plus fragile.
- Questionner sur les éventuelles **restrictions d'ordre médical** (asthme par exemple, et dans ce cas connaître les protocoles individuels)
- Questionner sur les **traitements médicaux** éventuels et leurs effets médicamenteux (par exemple l'incidence du soleil sur certains médicaments) voir commentaires
- Questionner sur les **particularités des personnes en situation de handicap** accueillies (ce qu'ils peuvent faire, les points d'attention, les adaptations raisonnables permettant la **pratique inclusive ou une pratique individuelle adaptée** selon le cas)



Sécuriser l'activité



Concernant le public, il convient également de :

- Prévenir et informer sur le refroidissement, sur l'équipement des randonneurs en conséquence (Shorty et/ou combinaisons adaptées)
- Prévenir et informer sur les éventuels dangers du milieu (anémones, méduses, oursins par exemple).
- Prévenir et informer sur la nécessité de s'hydrater, de manger pour être en bonne condition pour pratiquer



Sécuriser l'activité ... Quoi retenir ...



- **Organiser un parcours simple, visuel, avec des points remarquables à explorer en donnant des consignes sur les dangers éventuels**
- **Conseil d'utilisation de flotteurs, repères et points d'appui existants ou à créer**
- **Informé sur le froid, l'hydratation, les soucis de santé potentiels nécessitant information au guide RANDOSUB**
- **Tenir compte des particularités du public, selon l'âge, les conditions physiques, et toute information utile recueillie lors du briefing nous amenant à nous adapter.**

3 / Adapter le matériel





Adapter le matériel



Balisage et points d'appui

Lorsque la randonnée est organisée sur un site qui n'est pas spécifiquement équipé et balisé (comme peut l'être un « sentier sous-marin ») ou sur une zone délimitée et balisée par le responsable technique, il est souhaitable qu'en fonction du niveau des randonneurs et des conditions d'évolution, chaque groupe de randonneurs soit équipé d'un support flottant qui permette :

- Soit de prendre appui (bateau, canoé, planche de randonnée palmée..)
- Soit simplement de signaler la présence du groupe (bouée de signalisation par exemple).



Adapter le matériel



Préconisation en matière d'équipement

- Il est préconisé que les randonneurs subaquatiques autonomes soient équipés d'un vêtement en néoprène adapté aux conditions climatiques ou d'un gilet de flottabilité adapté.
- En l'absence éventuelle de vêtement en néoprène, le port d'un tee-shirt ou de tout autre type de sous-vêtement de plongée est recommandé.
- Si les randonneurs subaquatiques utilisent un lestage, celui-ci doit permettre de conserver une flottabilité positive en surface.



Adapter le matériel



Quelques conseils

L'équipement nécessaire pour une randonnée subaquatique n'a rien de technique ni de compliqué !

L'utilisation du masque, tuba, des palmes et même d'un Néoprène léger semble très accessible.

Pourtant, avec un peu d'expérience et en variant les publics, le guide de randonnée réalise bien vite que pour un néophyte, ce n'est pas aussi simple !



Adapter le matériel



Quelques conseils

La sensation d'oppression que l'on peut avoir en portant un vêtement Néoprène, la gêne que peut occasionner le simple fait de ne pas pouvoir inspirer avec le nez, l'acceptation d'un élément intrusif dans la bouche, ou la perte de repère que peut générer le port de palmes, sont autant d'éléments qui ne font pas partie du quotidien et qui ont parfois du mal à être acceptés. Si ce n'est pas le cas de tous, certains équipements restent indissociables de l'activité, la nature et le choix du matériel proposé prennent de fait une part importante dans le confort ressenti par le randonneur.



Adapter le matériel



Quelques conseils – Le néoprène

Les qualités d'un vêtement de randonnée subaquatique doivent être la protection thermique, la facilité d'enfilage, l'aisance.

Une attention particulière pour ne pas occulter les sens, l'ouïe notamment.

La possibilité d'être utilisé sans lestage tout en apportant une aide à la flottabilité constitue également un atout important.



Adapter le matériel



Quelques conseils – Le néoprène

Les vêtements protégeant l'ensemble du corps sont préférables, ils sont aussi plus rassurants lorsqu'il y a quelques méduses...

Les combinaisons monopieces avec fermeture à glissière devant sont plus simples à enfiler seul et donc plus appréciées. Si les conditions du milieu le permettent, il est parfois judicieux, pour des publics seniors par exemple, de privilégier l'autonomie et la facilité d'enfilage à la thermicité, en proposant une taille au-dessus. Disposer de vêtements fins superposables en couche, permet de faciliter l'équipement en s'adaptant à la température de l'eau.

Sauf en cas d'eau très fraîche, la cagoule est facultative pour l'activité, Car on privilégie ainsi la qualité d'écoute.



Adapter le matériel



Quelques conseils – Le masque

Le masque constitue avec le vêtement Néoprène le deuxième équipement indispensable pour une randonnée subaquatique. Se protéger et voir sous l'eau sont les deux "incontournables" de l'activité. Très peu de personnes savent positionner et utiliser correctement un masque, y compris beaucoup de celles qui pensent savoir. Cheveux ou partie de la cagoule sous la jupe, sangle trop serrée et ou mal positionnée, préparation inadaptée pour éviter la buée, sont autant d'éléments que le guide devra corriger. Généralement, celui qui ne sait pas écoute et respecte les consignes assez bien. Souvent, celui qui croit savoir pose plus de difficultés car il est difficile de faire changer une habitude que l'on croit bonne !



Adapter le matériel



Quelques conseils – Le masque

Quelques informations qu'il est utile de rappeler :

- tous les masques font de l'eau quand on sourit, avec la déformation du visage,
- serrer un masque mal positionné ne le rendra pas étanche,
- souffler par le nez favorise la buée,
- saliver dans un masque sec est bien plus efficace que s'il est mouillé pour éviter la buée,
- le masque se rince au dernier moment, juste avant de le mettre...

- Apporter une aide au positionnement du masque lors de la mise à l'eau, montrer comment le vider s'il prend un peu d'eau et demander de ne plus le retirer sera souvent la meilleure façon de procéder. Enfin, le guide montre l'exemple et garde son masque sur le visage quand il parle, sans quoi beaucoup de randonneurs auront tendance à le retirer par mimétisme !



Adapter le matériel



Quelques conseils – Le masque

De nombreuses entrées de gamme en silicone font l'affaire. Le débutant préfère souvent une jupe transparente pour sa clarté, le randonneur aguerri favorisera une jupe sombre qui limite en surface les interférences avec les rayons lumineux et facilite les observations fines.

Préparation

La "préparation" des masques neufs est indispensable pour éviter la buée, avec un traitement au dentifrice ou à l'antibuée.



Adapter le matériel



Quelques conseils – Le masque

Hygiène

À noter que, comme tout matériel en contact avec le nez ou la bouche, lorsque le masque est utilisé par plusieurs personnes, il est impératif de prévoir un rinçage avec un produit antibactérien et antifongique qui peut, au fil du temps, laisser une microcouche légèrement grasse dessus. Ne pas hésiter à renouveler le traitement antibuée plusieurs fois dans la saison. Un masque embué est synonyme d'activité ratée !



Adapter le matériel



Quelques conseils – Le tuba

S'il est préférable d'arriver à utiliser le tuba en surface, pour réaliser certains types d'observations qui demandent une attention suivie (et contrairement à ce que beaucoup peuvent penser) dans le cadre d'une activité de découverte sa maîtrise n'est pas indispensable.

Lorsqu'une personne fait la démarche de réaliser une randonnée subaquatique guidée mais qu'elle exprime des craintes sur ses capacités, sa peur du milieu, son manque d'aisance, d'éventuelles appréhensions quant à son utilisation.



Adapter le matériel



Quelques conseils – Le tuba

Les tubas les plus simples sont souvent les plus efficaces. Le débutant sera rassuré par un matériel simple, le randonneur régulier pourra demander une soupape. On disposera donc des deux modèles pour les proposer. Un traitement antibactérien et antifongique est essentiel de même qu'un renouvellement des embouts dégradés : chacun y est très sensible. Il est indispensable d'adapter la taille du tuba à la corpulence et l'âge du pratiquant, c'est une question de sécurité.

Si un adulte peut utiliser un tuba enfant, le contraire n'est pas vrai. Pour un enfant, l'augmentation des volumes morts liée à l'utilisation d'un tuba trop grand pose un problème d'efficacité de la ventilation et de sécurité.



Adapter le matériel



Quelques conseils – Le flotteur

On retrouve encore ici la notion de progressivité avec une adaptation individuelle à la personne pour lui procurer du confort sans perturber l'activité pour le reste du groupe.

Le flotteur est à la fois un outil de balisage, un élément d'aide et de sécurité ainsi qu'un point de regroupement. Il facilite grandement les observations collectives au fond et en surface.

Rester appuyé, parfois accroché à ce flotteur n'est donc pas une contrainte pour le randonneur qui ne manquera rien de l'activité.





Adapter le matériel



Quelques conseils – Les palmes

Les palmes sont très utiles dans l'eau et leur utilisation reste la règle pour une randonnée subaquatique traditionnelle.

Cependant leur usage peut occasionner des contraintes et/ou de l'inconfort lors de la mise à l'eau et pendant l'activité en modifiant fortement les repères d'appuis des pieds.

L'observation des usagers en bord de mer montre d'ailleurs que s'ils sont nombreux à porter un masque, très peu utilisent les palmes.



Adapter le matériel



Quelques conseils – Les palmes

Le port de palmes peut en effet occasionner une contrainte supplémentaire et superflue sur le milieu ou pour certains randonneurs peu à leur aise dans l'eau au point qu'il sera plus judicieux d'envisager la façon d'aider au déplacement plus que d'apprendre à palmer correctement !

Les palmes occasionnent une modification de l'encombrement du corps dans l'eau souvent mal perçue et/ou mal maîtrisée. La spécificité de l'activité de randonnée qui propose des haltes d'observation collectives favorise le regroupement des pratiquants et, par là même, les coups de palmes involontaires entre randonneurs et/ou sur le fond.



Adapter le matériel

Quelques conseils – Les palmes

Avec souvent peu de distance parcourue lors d'une randonnée découverte, l'efficacité du déplacement n'est généralement pas une priorité. Privilégier des palmes courtes semble judicieux, elles limitent l'encombrement et les contacts involontaires avec le fond.

Privilégier un chaussant qui sera confortable les pieds nus et facile à mettre et à enlever. Les palmes, avec l'ensemble du contour de la voilure protégé par une partie souple, limiteront les effets particulièrement désagréables dans l'eau des coups de palmes involontaires.



Adapter le matériel



Quelle réglementation sur le matériel

- *Pour la plupart des équipements, notamment les palmes, le tuba, le vêtement Néoprène et le lestage : il n'existe pas de contrainte juridique qui impose l'utilisation d'un type de matériel. Toutefois le Code de la consommation impose une obligation de prudence en estimant que les produits proposés doivent être dans des conditions normales*
- *Pour le masque de plongée mis à disposition du public dans un établissement d'APS qui propose la randonnée subaquatique, le Code du sport (articles R322-27 à R322-38) considère que le masque de plongée est un EPI SL (équipement de protection individuelle utilisé en sport et loisirs) et à ce titre va imposer à l'exploitant de l'établissement d'utiliser des masques en conformité avec la réglementation sur les Epi, de s'assurer de leur bon usage en fonction de la notice du fabricant, de les entretenir et de les maintenir en état de conformité. Il doit notamment établir pour chaque produit une fiche de gestion.*
- *Par ailleurs, un article du Code du sport (A.322-81) qui s'applique aux centres proposant l'apnée et la rando subaquatique, impose que les matériels utilisés par les pratiquants soient "régulièrement vérifiés et correctement entretenus", et que les tubas mis à disposition soient désinfectés avant chaque changement d'utilisateur.*



Adapter le matériel ... Quoi retenir ...



- Le vêtement néoprène est très utile pour les pratiquants car il est facile d'usage, il protège du froid et il fait flotter (sécurité).
- Le masque du pratiquant doit être préparé (traitement anti buée) et ajusté méthodiquement par le guide RANDOSUB (sangle, jupe)
- Le tuba est optionnel au début pour certains, mais il est fortement utile et donc nécessite un enseignement adapté
- Les palmes sont chaussantes, courtes et souples
- Les masques sont des EPE SL et le matériel doit être normé CE et en bon état.

Et maintenant, place au QCM

