

Qualification de spécialité

« Perfectionnement de la flottabilité »

« Buoyancy Control »

Accès à la qualification : à partir du PE12 (âge minimum : 10 ans)

Objectifs de la formation :

La spécialité « **Perfectionnement de la flottabilité – Buoyancy Control** » a pour objectif de perfectionner les plongeurs en matière de **technique ventilatoire** (poumons ballast) et de **gestion du gilet stabilisateur**. Une bonne maîtrise de sa flottabilité permet de plonger en **sécurité**, de **réduire ses efforts** et sa **consommation** d'air, d'optimiser le **plaisir** durant les immersions et d'évoluer en **minimisant son impact sur l'environnement subaquatique**.

A l'issue de cette formation, le plongeur aura significativement amélioré la maîtrise de sa flottabilité et de son équilibre avec un effort minimal et une réduction de son impact sur l'environnement, à l'aide de sa ventilation et de son gilet durant toutes les phases de la plongée (immersion, descente, exploration, remontée, palier, retour surface).

La validation de cette spécialité n'ouvre pas droit à de nouvelles prérogatives d'évolution mais peut être un prérequis intéressant à l'apprentissage de l'utilisation d'un vêtement étanche, d'un appareil photo, à l'exploration d'une épave ainsi qu'à l'appréhension des notions d'assistance et de plongée profonde (entrée en formation PA20 et PE40).

Compétences à acquérir :

- Afin de garantir le perfectionnement du **poumons ballast** et de la **gestion du gilet**, la formation intègre un travail important sur la **perception des sensations** (repères visuels et auditifs, perception du toucher qui, combinés, permettent de détecter les variations de pression par exemple), et de la **proprioception** (perception de la position de son corps dans l'espace), **avec et sans l'aide de l'ordinateur** ;
- Le perfectionnement de l'**équilibre**, des **techniques de palmage propulsives** et le travail sur **appuis statiques** sont également attendus ;
- La formation peut éventuellement permettre l'introduction à l'assiette horizontale (trim) ;
- La **théorie** est abordée en faisant un lien évident avec les **observations et le ressenti du plongeur** sous l'eau et en s'appuyant sur **l'état de ses connaissances** (rappels physiques simples, facteurs exerçant une influence sur la flottabilité, la pression et les volumes)

A l'issue de la formation, le plongeur est capable de :

- Tester, évaluer et ajuster son lestage pour une flottabilité neutre ;
- S'immerger sans point d'appui ;
- Maîtriser sa vitesse de descente en toutes circonstances ;
- S'arrêter et se maintenir statique en pleine eau ;
- Evoluer en pleine eau de façon équilibrée et stabilisée en minimisant son impact sur l'environnement ;
- Alternier les phases statiques / dynamiques durant l'exploration ;
- Maîtriser sa vitesse individuelle de remontée en pleine eau ;
- Maintenir un palier en pleine eau ;
- Regagner la surface à vitesse maîtrisée ;
- Se déplacer en surface de façon efficace et sécurisée en minimisant ses efforts.

De façon facultative et selon le niveau et les objectifs du plongeur :

- Tirer un parachute dans la zone des 6 mètres et maintenir un palier en pleine eau avec parachute ;
- Conserver une position horizontale hydrodynamique (trim) en déplacement et à l'arrêt.