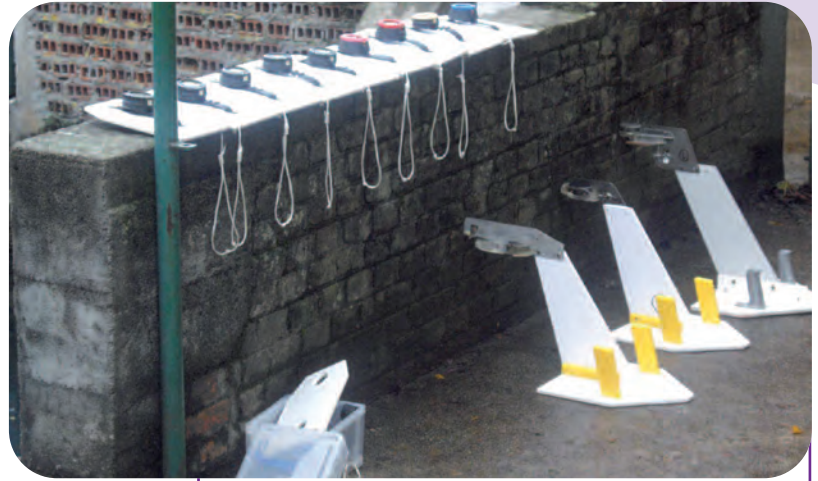


## Initiation à l'orientation subaquatique

### Présentation :

- L'orientation subaquatique se pratique en milieu naturel.
- Il existe depuis cette année plusieurs formes d'orientations :
  - L'orientation PMT en surface à partir de 8 ans.
  - L'orientation loisir pour plongeurs voulant savoir s'orienter (14 ans, titulaire du niveau 1 de plongée).
  - L'orientation sportive pour les compétiteurs à partir de 14 ans (14 ans, titulaire du niveau 1 de plongée ou de la qualification technique pour la pratique de l'orientation sportive).



### Public :

jeunes dès 8 ans.

### Pré-requis :

- savoir nager ou avoir la 1ère Étoile de mer délivrée sans licence et sans certificat médical.



### Lieu :

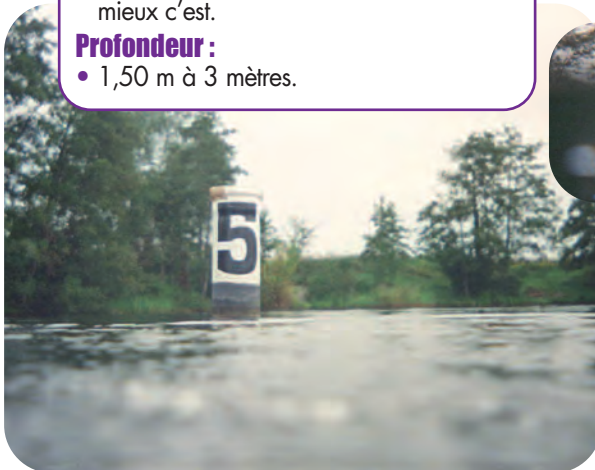
gravière ou étang.

### Visibilité requise :

- minimum 2 mètres, plus y a de visibilité, mieux c'est.

### Profondeur :

- 1,50 m à 3 mètres.



### Matériel :

- Outre le matériel d'orientation et le matériel nécessaire à la mise en place du parcours, le jeune devra être équipé de palmes, masque ou lunettes de piscine et tuba.
- Prévoir une combinaison selon la température de l'eau.

### Conditions météorologiques :

- Par beau temps avec une température agréable à nager en extérieur.
- Prévoir éventuellement des combinaisons.

### Objectifs :

- Apprendre à utiliser une boussole ou un compas.
- Pratiquer l'orientation en plongée.
- Pratiquer l'orientation sportive.

### Matériel à prévoir pour la mise en place du parcours :

- Prévoir des tubes genre gaines de chantier d'un mètre environ. À immerger au 3/4 à l'aide d'un corps-mort.
- Prévoir de mettre une mousse dans le tube pour la flottabilité.

### Distance entre les bouées : Nombre de bouées :

- 20 à 30 mètres maximum.
- 2 à 5 environ.



### Déroulement de l'initiation :

- Pendant la mise en place des bouées, faire le briefing aux jeunes en leur fournissant les explications sur le matériel (compas ou boussole).
- Exercices d'utilisation du matériel à sec avec prises de caps.
- Mise à l'eau, le jeune fait une visée avec son matériel et nage en surface vers la bouée et répète l'opération à chaque bouée pour la suivante.

### Encadrement nécessaire :

- Initiateur(s) E1. Prévoir plusieurs personnes selon le nombre de jeunes, l'encadrement devra suivre les évolutions des nageurs dans l'eau afin d'assurer leur sécurité.

**Utilisation du compas :**

- Le compas représente donc une boussole graduée solidaire des aiguilles aimantées et tourne librement sur un pivot, devant un index tout en restant horizontale malgré les mouvements de nage du plongeur.



- Les modèles sont nombreux mais leur utilisation diffère seulement par le sens de la gravure des degrés, sur la partie supérieure de la rose, sur la partie latérale, sur la couronne mobile ou sur le boîtier.
- Ces gravures peuvent être dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse. Cela n'a pas beaucoup d'importance, il suffit de bien maîtriser la lecture de son instrument en débutant par des exercices à terre, puis en plongée sur des parcours adaptés.

**Pratique du compas (type Beuchot à fenêtre de lecture) :**

- Ce compas, à boîtier cylindrique, comporte une rose et une couronne mobile, graduée dans le sens des aiguilles d'une montre, une ligne de direction et une fenêtre de lecture.

**Utilisation en surface : visée directe**

- La fenêtre offre l'avantage d'une lecture précise de la rose avec une visée simultanée de l'objectif à l'aide de deux crans de visée de la couronne mobile.
- Il suffit de placer les deux repères N de la couronne sur la ligne de direction gravée sur la face supérieure du compas, de viser l'objectif et de lire par cette fenêtre, sur la rose des vents, le cap de la direction à suivre.

**Boussole en surface (type Sunto) :**

- Cette boussole plate à boîtier carré possède un cercle gradué en 360° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et une couronne mobile de pointage avec deux repères et un index de lecture.
- Tenez la boussole bien à plat dans votre main, à la hauteur de la ceinture, ou mieux, fixez-la sur une planchette, son utilisation est plus facile.
- Tournez avec la boussole de manière à ce que la flèche qui se trouve sur le boîtier et qui représente la direction à suivre, pointe vers l'objectif.
- Tournez la couronne mobile de façon à ce que ses deux repères rectangulaires encadrent l'extrémité du Nord de l'aiguille aimantée.
- À ce moment, la boussole est orientée en direction et le cap recherché est indiqué par l'index, petit trait gravé sur le décrochement de la partie mobile, près des deux repères, soit 120° pour l'exemple ci-dessous.
- À chaque visée successive, il suffit de placer l'aiguille aimantée entre les deux repères pour vérifier immédiatement l'exactitude du cap compas.

**Toutes les informations complémentaires sur :**

- Commission orientation subaquatique : <http://orientationsub.ffessm.fr/>

