

## L'orientation subaquatique



# Édito

Ce livret est une présentation des multiples facettes de l'orientation subaquatique

Un peu d'histoire. C'est en 1962 que Luigi Ferraro eut l'idée d'inventer l'orientation subaquatique en s'inspirant des techniques des nageurs de combats dont il a fait partie.

En 1964 à lieu la première compétition de "techniques subaquatiques".

Il faut encore quelques années pour que les techniques subaquatiques deviennent l'orientation subaquatique, dont le père fondateur en France est Georges Guillemain. Il fut le premier président de la Commission Nationale d'Orientation Subaquatique.

Vous verrez à travers ces pages l'évolution de ce sport depuis 50 ans. L'orientation subaquatique peut être pratiquée par tous au sein de notre Fédération.

- ☞ L'orientation loisir et technique pour les plongeurs ;
- ☞ L'orientation PMT pour les enfants à partir de 8ans ;
- ☞ L'orientation sportive pour les compétiteurs.

Serge ZAEPFEL  
Instructeur National  
Moniteur-entraîneur 1<sup>er</sup> degré

# QU'EST-CE QUE L'ORIENTATION

L'orientation est une technique de navigation qui permet d'effectuer un parcours en immersion suivant un itinéraire imposé ou choisi en se servant d'une carte, d'une boussole ou d'un compas magnétique.

Ainsi le monde de la plongée reste encore pour beaucoup le domaine de l'aventure sportive réservé à quelques initiés, en effet, cette progression dans le milieu subaquatique se révèle pleine de surprises et cette navigation sous-marine, qui comprends des aspects très divers, exige pour sa pratique un mélange harmonieux de savoir technique, d'intuition et d'expérience.

## ➤ L'ORIENTATION TECHNIQUE

Dans l'enseignement de la plongée, dans les épreuves des brevets de moniteurs, la pratique de l'orientation doit correspondre à un besoin aussi naturel que la nage. Celui qui désire plonger doit savoir nager, celui qui désire progresser dans le milieu subaquatique doit apprendre à s'orienter. L'orientation en plongée technique, c'est l'utilisation du compas pour guider la palanquée, en archéologie et en plongée souterraine pour effectuer des relevés topographiques, en chasse sous-marine pour repérer les lieux de chasse et en plongée d'exploration pour retrouver les épaves, etc...

Elle est le fruit d'un développement de l'observation et d'un entraînement à une technique qui sollicite constamment l'intelligence, l'intuition, le raisonnement logique.

Elle a quelque chose à offrir à tous les plongeurs.

En dehors des stages d'initiation à l'orientation sportive, peu de clubs de plongée ont un cours sur l'orientation dans le programme d'école. C'est une technique peu diffusée où tous les outils pédagogiques sont à inventer par les moniteurs qui désirent l'enseigner.

## ➤ L'ORIENTATION LOISIR

Sous sa forme "loisir", c'est une activité qui peut être pratiquée par les plongeurs de tous âges, comme dérivatif, dans le cadre d'une sortie en milieu naturel.

C'est aussi une activité de pleine nature par l'accès à des plans d'eau variés et par la découverte de milieux différents, à l'aide de parcours balisés mettant en valeur des sites remarquables (grottes, hauts-fonds, faune, flore, épaves, etc...)

L'orientation vous assure, carte et compas en main, de belles balades dans le temps toujours trop court d'une plongée.

Dans le cadre du "LOISIR SPORTIF POUR TOUS", elle a l'avantage de pouvoir être pratiquée très longtemps sans lassitude, car la recherche de la perfection en technique, vitesse et précision est illimitée.

C'est par la pratique des parcours sous-marins que cet apprentissage des parcours d'orientation peut se réaliser sans la contrainte d'un entraînement rigoureux.

Elle se pratique aussi en famille ; il n'est pas rare de rencontrer le père et les enfants en plongée sur le parcours et la mère sur le rivage, jumelles et chronomètre en main, contrôlant les exploits de la famille.

Il ne faut pas négliger l'utilisation des parcours permanents qui sont un intermédiaire idéal entre la piscine, la plongée au large et les vacances.

Par ailleurs, l'utilisation du matériel de plongée est maximale puisqu'on le sollicite toute l'année, ce qui permet de le rentabiliser davantage.

Cette pratique de plongée reste encore un domaine privilégié où tous les pratiquants se connaissent bien et où il reste encore beaucoup de choses à découvrir.

## ➤ L'ORIENTATION SPORTIVE

A ces débuts l'orientation sportive était pratiqué par les plongeurs qui sont à l'origine de ce sport mais depuis de nombreuses années on ne parle plus de plongeurs mais de nageurs.

En effet on ne parle que de performances, d'entraînement, de précision, de points et de classements. Pour les nageurs, la mer, les lacs et les plans d'eau sont autant de pistes de courses où ils peuvent développer à l'infini toutes leurs qualités athlétiques.

La discipline outre les qualités des nageurs maîtrisant la nage avec palme, ils doivent aussi être capables de réfléchir et de s'adapter aux circonstances de course.

Dans l'ensemble, ces épreuves consistent pour un nageur équipé d'un scaphandre, d'un système d'orientation et d'une bouée de surface qui permet aux juges et aux spectateurs de suivre ses évolutions, à effectuer un parcours entièrement subaquatique à une profondeur moyenne de 2 mètres. Ces parcours, sorte de slaloms sous-marins, sont balisés avec des bouées de virage à contourner ou des bouées repères à trouver.

Tous les exercices doivent être exécutés avec rapidité et précision : immersion, nage, lecture de caps, calcul de distances, dans des eaux qui font parfois moins d'un mètre de visibilité.

Préparation physique terrestre, préparation vitesse en piscine et préparation technique en lac ou en mer. Tout est concentré dans l'orientation sportive pour que ce soit un sport complet, et ses champions n'ont rien à redouter des autres disciplines.

# L'ORIENTATION TECHNIQUE

## ➤ L'ORIENTATION ET SES INSTRUMENTS

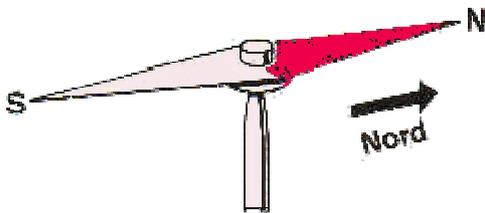
### → LA BOUSSOLE

#### Description

La boussole de plongée garde les mêmes principes que toutes les autres boussoles, de la plus simple à la plus sophistiquée, à savoir qu'une aiguille aimantée, parfaitement libre, prend toujours la même direction : Nord - Sud.

Elle comporte cependant quelques particularités afin de faciliter la lecture et la visée. L'aiguille aimantée (l'extrémité phosphorescente indique le nord) est montée sur un pivot dont les mouvements sont amortis par un liquide visqueux et peu sensible au froid, ce qui fait qu'elle se fixe plus rapidement dans la direction du Nord. On a ainsi une lecture plus rapide et plus précise.

Elle est encastrée dans un boîtier circulaire dont la partie supérieure comporte des traits gravés tous les trente degrés et une flèche centrale indique la direction de nage.



Le boîtier est fixé dans un support dont le bord supérieur est gradué. Le tout est complété par une couronne mobile de pointage avec deux repères de lecture et deux guides de visée. Une sangle permet de fixer la boussole au poignet.

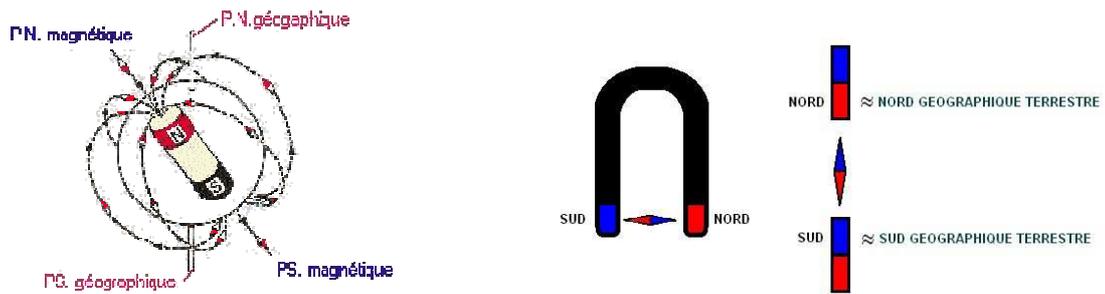
La boussole de plongée garde les mêmes principes que toutes les autres boussoles, de la plus simple à la plus sophistiquée, à savoir qu'une aiguille aimantée, parfaitement libre, prend toujours la même direction : Nord - Sud.

#### Comment marche une boussole ?

Tous les aimants ont un pôle Nord et un pôle Sud. Les pôles opposés s'attirent de sorte que le pôle Nord d'un aimant attire le pôle Sud de l'autre aimant.

La terre est un énorme aimant. Si donc un petit aimant peut bouger librement son pôle Sud sera attiré par le pôle Nord de la terre.

C'est pourquoi l'aiguille aimantée d'une boussole est toujours orientée selon une ligne Nord - Sud, et permet de s'orienter avec précision.



## → LE COMPAS MAGNETIQUE

Equivalent dans son principe à la boussole, le compas est un instrument destiné à indiquer la direction du Nord.

Il se compose d'une rose des vents graduée de 0 à 360°, solidaire de l'aiguille aimantée, qui, comme chacun le sait, prend toujours la direction du Nord. On le verra plus loin, ce Nord est le Nord magnétique, différent de celui des cartes qui est le Nord géographique ou Nord vrai.

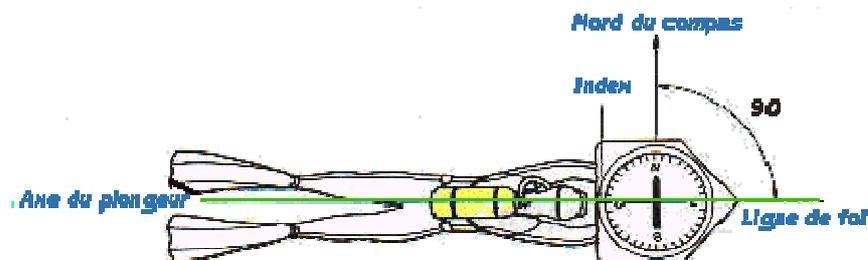
Un index fixé à l'intérieur du boîtier, dénommé aussi "ligne de foi" est placé de telle sorte qu'une ligne passant par le centre de la rose et la ligne de foi soit exactement parallèle à l'axe du corps du plongeur.

La ligne de foi indique donc, sur la rose, la direction vers laquelle se dirige le plongeur. Pour s'orienter dans une direction quelconque, il suffit d'agir sur les palmes de manière à déplacer la ligne de foi autour de la rose jusqu'au nombre de degrés de cap choisi.

La lecture ainsi faite est appelée Cap. Dans ce cas, il s'agit du cap au compas (symbole Cc), il permet au plongeur de suivre une direction précise.

Dans l'exemple ci-dessous, le cap au compas : à partir du Nord compas jusqu'à l'axe du plongeur est  $Cc = 90^\circ$  (ou  $90^\circ E$ )

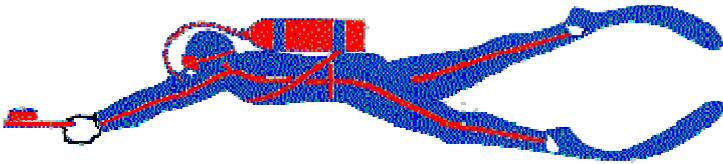
Les lectures faites au compas indiquent un angle en degrés qui peut, selon le cas, être un cap, un relèvement, une route ou un parcours sous-marin.



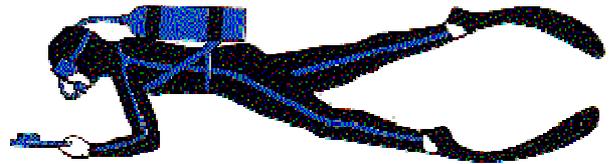
L'index ou ligne de foi, solidaire du boîtier du compas suit donc les mouvements du plongeur ; la rose, elle, est constamment orientée dans la même direction.

**CE N'EST PAS LA ROSE QUI TOURNE, MAIS LE PLONGEUR QUI TOURNE  
AUTOUR DE LA ROSE.**

# Boussole ou compas



Plongeur avec une planchette d'orientation (Compas à fenêtre)



Plongeur avec une planchette d'orientation ( Boussole)

Les systèmes d'orientation utilisés par les plongeurs des différentes disciplines proviennent bien entendu du matériel destiné à la plongée, mais aussi d'une adaptation matérielle du nautisme, de l'aviation et de l'armée. Chacun a modifié ce matériel en fonction besoins (relevés topographiques, repérages, plongée technique ou sportive).

Toutes ces boussoles et ces compas, en boîtier étanche, sont utilisables pour la plongée

Nos préférences vont aux compas équipés d'une rose des vents de 40 à 50mm de diamètre avec une gravure latérale de 2,5 en 2,5 dans un boîtier hémisphérique permettant la lecture horizontale, oblique ou verticale, selon les besoins.

Les nouveaux compas de plongée, avec une fenêtre de lecture, sont déjà mieux car ils permettent une meilleure position de nage qui améliore beaucoup la précision du parcours.

De même, la possibilité de fixer le compas sur la planchette sans sa sangle est très utile pour relever ses caps sur une carte ou sur une table de relevés topographiques.

Votre compas est l'instrument le plus précis de votre système d'orientation, ne le quittez pas des yeux pendant toute la durée de votre parcours, vous serez surpris de sa précision.



## → UTILISATION DE LA BOUSSOLE



### EN SURFACE

Cette boussole plate à boîtier carré possède un cercle gradué en  $360^\circ$  dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et une couronne mobile de pointage avec deux repères et un index de lecture.

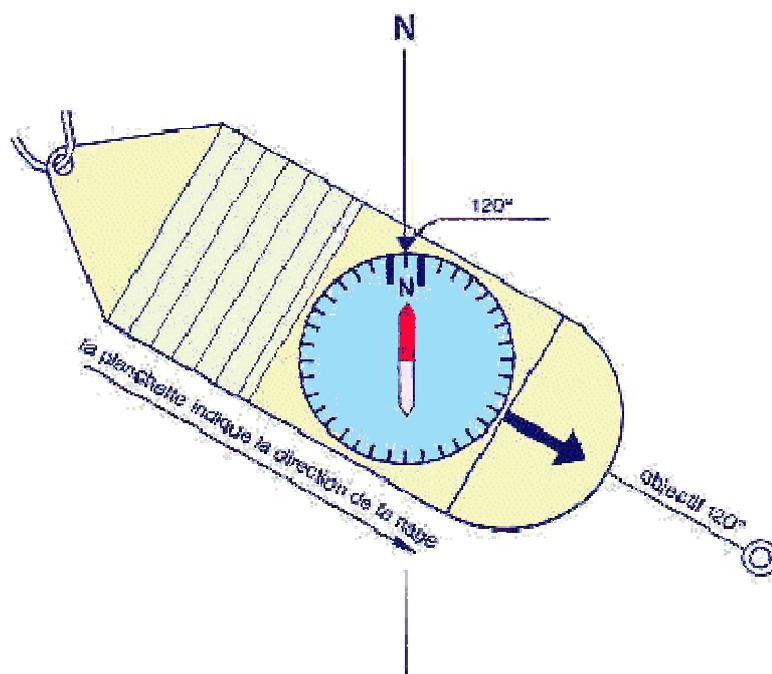
Tenez la boussole bien à plat dans votre main, à la hauteur de la ceinture, ou mieux, fixe ; la sur une planchette, son utilisation est plus facile.

Tournez avec la boussole de manière 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 que ses deux repères rectangulaires encadrent l'extrémité du Nord de l'aiguille aimantée.

A 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  $120^\circ$  pour l'exemple ci-dessous.

A chaque visée successive, il suffit de placer l'aiguille aimantée entre les deux repères pour vérifier immédiatement l'exactitude du cap compas.



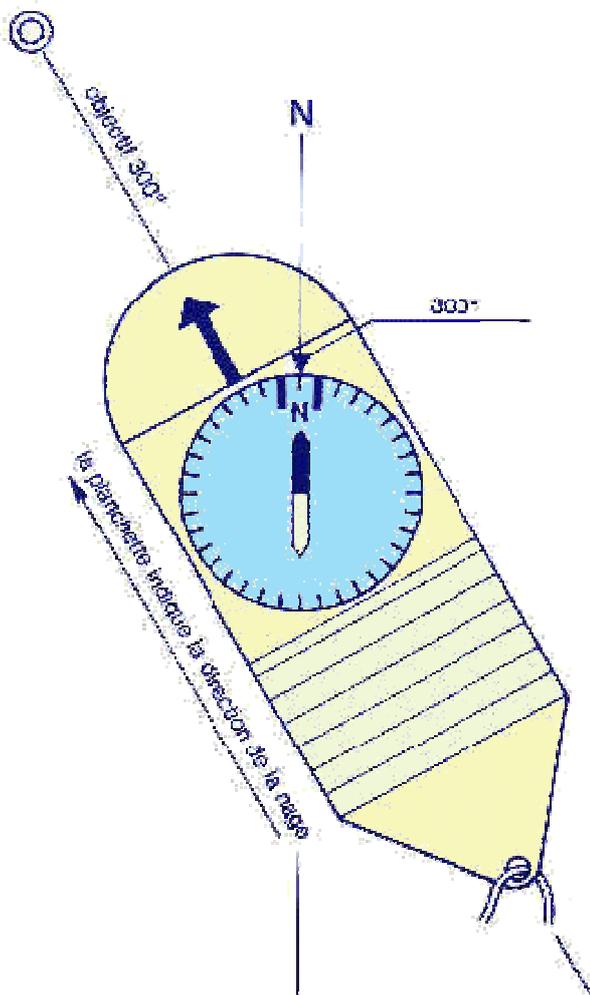
## EN PLONGEE

Tenez la planchette-boussole bien horizontale, vérifiez la mobilité de l'aiguille, c'est seulement à ce moment là que vous obtiendrez une bonne lecture. A partir d'un cap déterminé, 300° par exemple, placez l'index de la couronne mobile sur ce chiffre, puis tournez lentement de façon à amener l'aiguille aimantée entre les deux repères N.

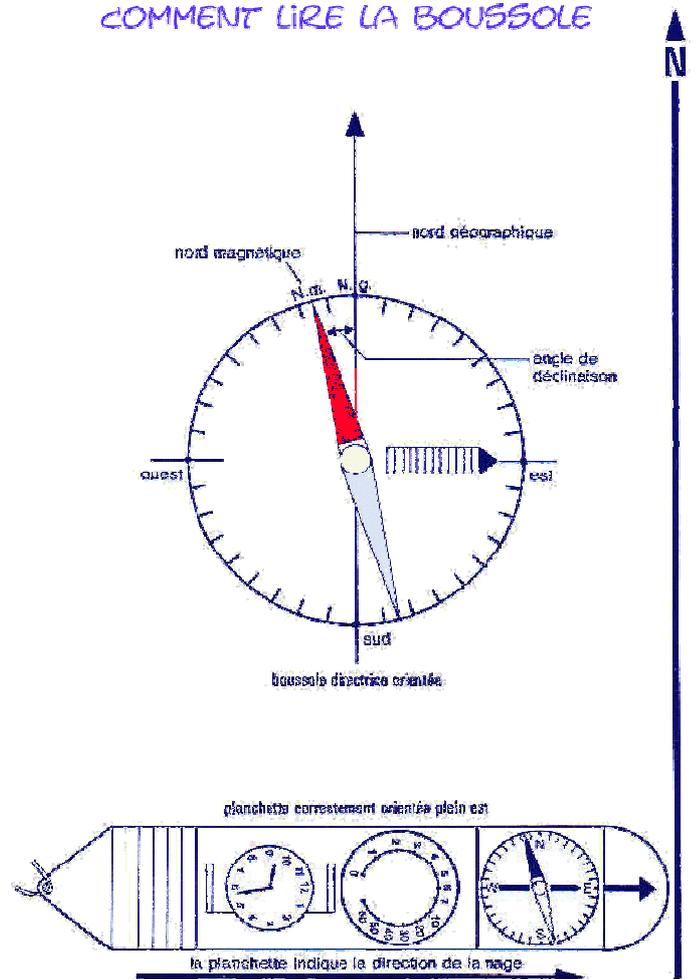
A partir de cette position, votre planchette-boussole est orientée vers l'objectif que vous vous êtes fixé et indique la direction que vous devez suivre en visant des points de repères dans le milieu où vous évoluez et vers lesquels vous vous dirigerez successivement, en contrôlant à chaque repère l'exactitude de l'angle de nage.

S'il n'y a pas de repère pour effectuer les visées ou si vous progressez en pleine eau, il suffit de nager en contrôlant constamment la position de l'aiguille entre les deux repères de la couronne.

Il faut faire attention de ne pas bloquer celle-ci car l'inclinaison maximum de la boussole est de +/-10° par rapport à l'horizontale. C'est le blocage de l'aiguille aimantée qui est la cause de nombreuses erreurs d'orientation.



## COMMENT LIRE LA BOUSSOLE



## → UTILISATION DU COMPAS



Le compas représente donc une boussole graduée solidaire des aiguilles aimantées et tourne librement sur le 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.

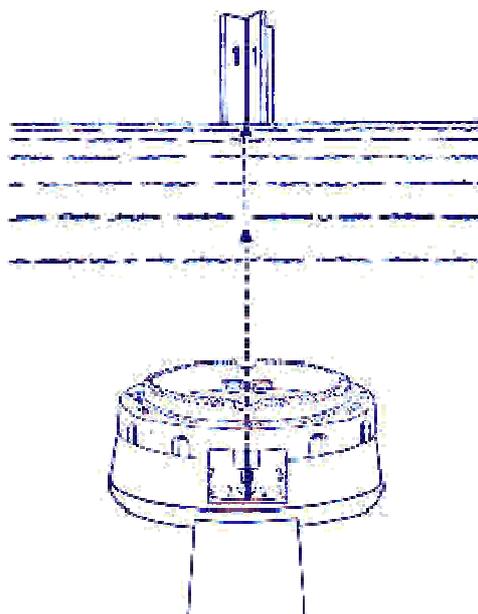
### PRATIQUE DU COMPAS (A FENETRE DE LECTURE)

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 : VISEE DIRECTE

La fenêtre offre l'avantage d'une lecture précise de la rose avec une visée simultanée 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 cap de la direction à suivre.



# Les instruments d'orientation



→ INITIATION AUX INSTRUMENTS

CETTE INITIATION PEUT SE DEVELOPPER EN PLUSIEURS ETAPES

Premièrement bien assimiler les principes théoriques de l'orientation Nord magnétique et géographique, rose des vents, ligne de foi, cap au compas, dérives et repères.

Le tout complété par un examen attentif des différents modèles d'instruments et leur méthode d'utilisation (servez-vous d'une maquette de plongeur équipé d'une boussole et un autre avec un compas et faites les évoluer sur une maquette de parcours, tout sera plus clair !).

Il est conseillé de débiter la pratique en extérieur sur un terrain d'évolution où vous aurez placé quelques repères.

De cette façon, il est possible de visualiser tous les points de la rose des vents et d'effectuer des parcours terrestres avec les divers modèles de compas et de boussoles. Il est bon de consacrer quelques séances d'entraînement en piscine pour contrôler sa position de nage, de vérifier la tenue des instruments, la stabilité de la lecture et de la visée, sans oublier l'étalonnage du palmage pour avoir une indication précise de la distance parcourue. Là encore, la liberté de mouvement, l'eau chaude et claire ne peut que faciliter ces acquisitions.

## ON PEUT ENSUITE PASSER EN MILIEU NATUREL

Avec quelques essais en surface, avec une planche de nage équipée d'un compas, ce qui permet de visualiser les acquis précédents.

## PUIS ON PASSE AUX EXERCICES EN PLEINE EAU

Comme par exemple, partir d'une bouée, direction plein Nord pendant 25 mètres, puis demi-tour à 180° pour revenir plein Sud jusqu'au départ on recommence avec un carré, en utilisant les points cardinaux Nord, Est, Sud et Ouest pour revenir à la bouée de départ, et nouvel essai sur triangle.

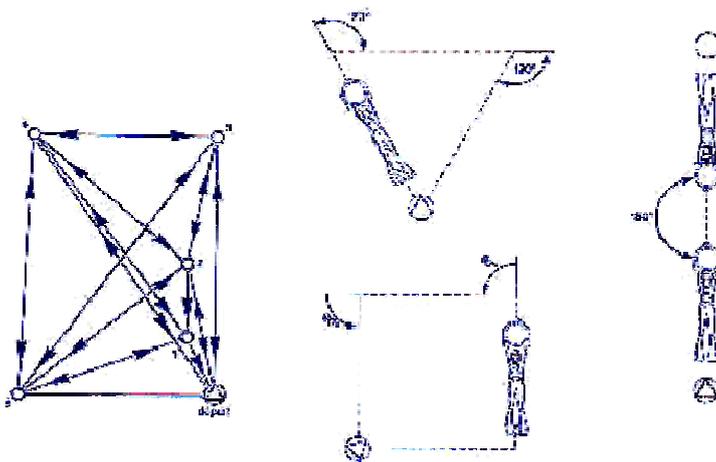
Le fait de revenir sur la bouée de départ vous informe de la précision de votre compas et de votre nage.

## ON TERMINE LE TOUT PAR DES EXERCICES AU FOND

Relevés des repères et des caps, visées successives, contrôle de la direction. Encore une fois, cette approche de l'orientation sous-marine sera grandement facilitée par l'utilisation des parcours techniques. Leurs bouées-repères disposées à des distances progressives et la ligne de précision vous renseigneront parfaitement sur la qualité et la maîtrise de votre technique.

Et si en plus, vous pouvez disposer d'un moniteur pour contrôler vos évolutions, vos progrès seront deux fois plus rapides.

## Exercices en pleine eau



Pour plus de renseignements sur l'orientation sous toutes ses formes rendez vous sur le site : <http://orientationsub.ffessm.fr/>

# LES PARCOURS TECHNIQUES

Stade parfaitement équipé, disponible pour tous, le parcours technique sous-marin constitue un investissement particulièrement utile aux comités régionaux et départementaux pour l'apprentissage contrôlé de la plongée et de la nage en milieu naturel.

Ses multiples possibilités en font un outil très efficace pour acquérir cette maîtrise de l'orientation nécessaire à la pratique de l'exploration sous-marine en liberté. **C'est un élément incontestable de la sécurité.**

La mise en place d'un parcours balisé complet, demande d'avoir à sa disposition un plan d'eau de 250 mètres de long sur 125 mètres de large et 3 mètres de profondeur. La visibilité doit être maximum, il n'y a rien de plus décourageant pour un orienteur, de chercher ses repères dans une eau opaque, c'est comme une partie de chasse sous-marine sans poisson.

La technique de mise en place des balises et des bouées est facile à acquérir, **chaque commission régionale l'enseigne au cours des stages de perfectionnement.** L'ensemble du secteur balisé sur le plan comprend cinq parcours.

## Apprentissage technique et sportif

Le parcours est matérialisé par des bouées et des balises que le plongeur doit découvrir dans l'ordre imposé par le moniteur, en se servant d'un compas ou d'une boussole.

Aidé des caps et des distances, à la recherche des repères, l'orienteur pénétrera le monde sous-marin, à la recherche de son objectif il apprendra en permanence et rapidement les gestes techniques et les attitudes sportives aux réalités de la plongée, se mesurera aux obstacles naturels. Il sera heureux d'avoir prouvé son "savoir faire", sa bonne connaissance d'une technique aux multiples facettes.

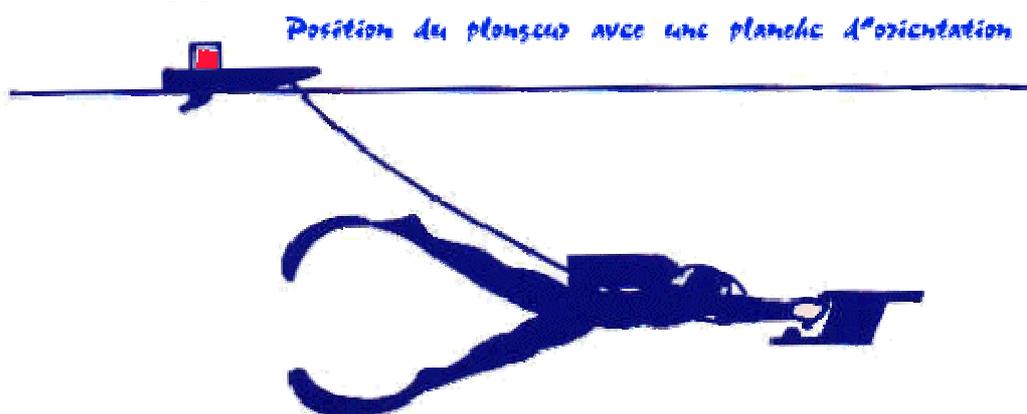
## L'orientation sportive

La pratique du parcours sous-marin balisé permet l'apprentissage de la nage en immersion, de l'estimation de la distance parcourue, de la technique d'orientation sur des distances progressives et la découverte d'une nouvelle forme de compétition adaptée aux plongeurs et nageurs en scaphandre, avec des épreuves simplifiées réservées aux débutants.

Elle se pratique en interclubs dans les départements ou régions qui ont une commission.

Chaque nageur ou plongeur peut selon son envie pratiquer la discipline sous forme de loisir ou plus sportive lors de ces interclubs régionaux.

Le plongeur pourra utiliser une planchette pour s'orienter sans pour autant avoir à délaisser son équipement habituel.



Les nageurs voulant faire de la compétition choisiront un équipement plus adapté.  
Combinaison de nage fine, bi-palmes ou monopalme en fibre et bouteille poussée afin de favoriser au maximum la glisse

Il pourra pendant l'interclub faire plusieurs fois le même parcours.

Cela permet, par la répétition des exercices, d'acquérir et d'améliorer successivement la précision dans la lecture de la boussole et du compte mètres, la vitesse et la stabilité de la nage sous-marine, la rapidité dans le changement de cap et les exercices sous-marins.

Le corps doit être parfaitement horizontal, la propulsion est obtenue par un mouvement des palmes ample avec une très faible flexion des genoux.

La planche d'orientation ou la bouteille poussée doit être tenue bras tendus, la tête placée entre les biceps ; la bouteille dorsale doit être parfaitement sanglée et maintenue dans l'axe du corps.



Des initiations peuvent être mises en place sur demande des comités régionaux, départementaux et clubs par la commission nationale en l'absence de commission régionale.

# LES INTERCLUBS

Sont ouverts à tous les licenciés de la FFESSM.

Plusieurs possibilités :

- En surface en PMT pour l'initiation (nageurs et plongeurs), mais aussi pour les jeunes nageurs sous forme de compétition.
- En immersion (nageurs et plongeurs) titulaire du niveau 1 de plongée ou de la qualification technique pour la pratique de l'orientation subaquatique

## L'orientation PMT

### CREATION D'UN TROPHEE NATIONAL DES JEUNES

Les jeunes aiment souvent, lorsqu'ils sont ensemble, pouvoir se mesurer les uns aux autres. Pour cela les membres du Comité de notre commission ont élaboré un règlement afin que nous puissions travailler dans les régions, tous sur la même base.

Dans un souci de transversalité et afin d'être le plus clair possible nous nous sommes basés sur les catégories de jeunes existantes dans la Nap.

Nous avons aussi repris des passages des règlements existants car il ne s'agissait en aucun cas de réinventer mais d'harmoniser.

Dans ce même souci de transversalité nous avons dans la partie encadrement parlé des juges chronométreurs mais aussi de l'encadrement, qui après une petite formation, pourront mettre en place ce genre de course.



# Trophée Jean-Claude SCHWAEDERLE

## Règlement 2015/1 COURSE D'ORIENTATION PMT

### REGLEMENT DU CONCOURS

Le concours est ouvert à tous les clubs et à leurs membres, licenciés à la FFESSM.

L'inscription pour la participation aux épreuves est faite auprès de l'organisateur de la rencontre, sur présentation de la licence de l'année en cours comportant l'assurance toutes disciplines, loisir 1.

La température de l'eau devra être supérieure à 12°C pour les courses réservées à tous les minimes et moins. Elle devra être vérifiée le jour de la course, deux heures avant le départ, au milieu du parcours à une profondeur de 0,40 mètre.

En dessous de 14°, le nageur devra porter obligatoirement un vêtement en néoprène.

### ENCADREMENT NECESSAIRE

#### Juges

Juges fédéraux 1<sup>er</sup> degré en orientation ou juges chronométreurs des autres disciplines sportives.

#### Encadrement

Un initiateur-entraîneur d'orientation, de plongée ou d'une autre commission sportive de la fédération.

**Une petite formation d'une heure sera nécessaire pour les juges fédéraux ou initiateurs-entraîneurs venant des autres commissions sportives ou technique de la FFESSM**

### CONDITIONS DE PARTICIPATION POUR L'ORIENTATION PMT

Avoir une aptitude à nager au moins 400 mètres en PMT.

Avoir une autorisation parentale annuelle.

Visite médicale : la présentation d'un certificat médical de non contre indication à la nage avec palme ou à l'orientation sub, délivré par un médecin fédéral, un médecin spécialisé tel que défini dans l'annexe 1 du règlement médical fédéral ou médecin du sport.

### CATEGORIES D'AGE DES JEUNES PMT (CATEGORIE 4)

8-11 ANS : POUSSINS

12-13 ANS : BENJAMINS

14-15 ANS : MINIMES

16-17 ANS : CADETS

## EQUIPEMENT DE SECURITE OBLIGATOIRE

Combinaison en fonction de la température de l'eau (voir chapitre règlement du concours).

## EQUIPEMENT DU NAGEUR

Outre l'équipement de sécurité obligatoire le nageur sera équipé :

- Planchette d'orientation
- Palmes, masque ou lunette, tuba

## ENTRAINEMENT LORS DE L'INTERCLUB

Dans le cadre de l'orientation PMT le jeune sera accompagné pour ses premières évolutions.

Lors de l'entraînement plusieurs parcours peuvent être effectués afin de pouvoir s'étalonner sur le parcours.

Le jeune devra se déclarer s'il est prêt pour être chronométré.

## PARCOURS

Petit parcours avec repères (20, 30, 50, 75, 100) ; distance totale réglementaire 275 m.

Les repères devront être des tubes en PVC d'une longueur totale de minimum 1 mètre dont au moins les  $\frac{3}{4}$  devront être immergés de façon à ce que le concurrent puisse les repérer sous la surface de l'eau.

## PENALITES

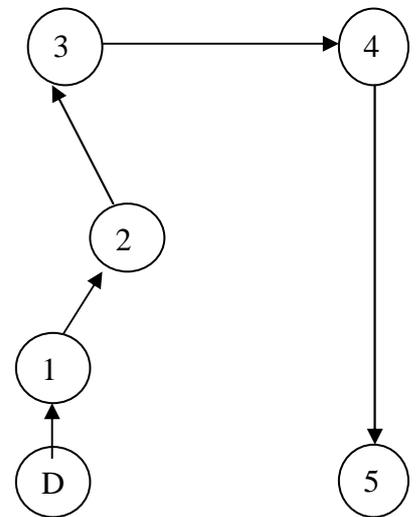
Une pénalité de 15 secondes est appliquée à chaque sortie de la tête de l'eau d'un concurrent.

## CLASSEMENT

Le classement selon la table du Trophée National des interclubs (parcours d'initiation), sera établi par catégorie d'âge et selon le temps final à l'arrivée.

Classement fille et classement garçon. Ils bénéficieront d'une bonification de 1000 points

Lors de la compétition le concurrent pourra prendre, si l'organisation le permet, plusieurs départs et c'est son meilleur parcours qui sera pris en compte.



# L'orientation sportive

Peux être pratiquée par le plongeur titulaire du niveau 1 de plongée ou par le nageur ayant acquis la qualification technique à la pratique de la discipline.

## QUALIFICATION TECHNIQUE POUR LA PRATIQUE DE L'ORIENTATION SUBAQUATIQUE VALIDATION LORS DU CDN DU 11 AVRIL 2008 (N°424)

Epreuve	Date	Nom du cadre Niveau	Signature
Manipuler et équiper un bloc : monter et démonter un détendeur			
Nager en petite immersion avec un scaphandre, entre 2 et 3 mètres			
Lâcher et reprise d'embout			

Information			
Compensation des oreilles			
La remontée en expiration			
Règles élémentaires de sécurité d'Orientation subaquatique			

Signataire des attestations : Moniteur E1 et plus  
Cadre technique de l'orientation subaquatique

Qualification établie en 2 exemplaires, l'un pour le demandeur, la 2<sup>ème</sup> copie renseignée est à envoyer au président de la commission régionale pour information (à défaut de commission régionale le document doit être envoyé directement à la commission nationale.)

Le président de la commission régionale remet le document à la commission nationale pour établir une carte d'attestation

L'attestation est valable que pour la pratique de l'orientation subaquatique, sur des parcours balisés : Initiation – **entraînement encadré** – compétition inscrite au calendrier régional et national

## **Demande de la commission nationale d'Orientation**

### **Résolution 08/045 :**

Proposition de modification du RI de la commission d'Orientation.

Nouveau texte :

Pour participer aux manifestations d'initiation, interclubs, championnat ou coupe en Orientation Subaquatique,

il est demandé aux participants Le niveau 1 de plongée sous-marine.

Ou

Une qualification technique pour la pratique de l'orientation subaquatique.

La qualification technique pour la pratique de l'orientation subaquatique sera validée soit par un moniteur ou un initiateur technique ou par un cadre de l'orientation subaquatique. Le certificat sera établi par la commission

d'orientation subaquatique d'un organisme déconcentré (Région ou Codep

Pour être acquise le candidat doit faire la démonstration lors d'une séance

d'initiation de son aptitude à utiliser un bloc.

Il lui sera notamment demandé de savoir :

- Manipuler et équiper un bloc : monter et démontrer un détendeur.

- Nager en petite immersion avec un scaphandre (entre un et 3 mètres)

- Lâcher et reprise d'embout.

Il doit avoir pris connaissance :

De la compensation des oreilles

De la remontée en expiration

Des règles élémentaires de sécurité

Il s'engage à respecter les consignes données par le responsable présent sur les lieux

Vote : Contre : 0 – Abstention : 0

Vote : Adopté à l'unanimité

# REGLEMENT 2015/1

## DES COMPETITIONS PLONGEURS « CLASSIC »

La période du concours débute le 1<sup>er</sup> octobre et se termine le 30 septembre de l'année suivante.

Le concours est ouvert à tous les clubs et à leurs membres, licenciés à la FFESSM.

L'inscription pour la participation aux épreuves est faite auprès de l'organisateur de la rencontre, sur présentation de la licence de l'année en cours comportant l'assurance toutes disciplines, loisir 1.

Le plongeur inscrit dans cette compétition le sera pour l'année entière il ne pourra changer en cours d'année

### **CONDITIONS DE PARTICIPATION POUR L'ORIENTATION EN BOUTEILLE**

Etre titulaire du niveau 1 de plongée ou équivalent

Etre âgé de 15 ans révolus

Avoir une autorisation parentale annuelle pour les mineurs.

Visite médicale à jour selon la réglementation fédérale en vigueur (médecin fédéral ou médecin du sport).

### **Equipement de sécurité obligatoire**

Le matériel de plongée devra être conforme et venir du commerce, aucune modification ne sera tolérée.

Seul la bouée de surface et la planchette ne viennent pas du commerce mais sont soumises aux règles énoncées ci-dessous)

- Bloc de plongée 10 litres minimum à air comprimé portant le poinçon de contrôle, à jour. Les blocs non conformes ne pourront être utilisés.
  - Détendeur avec direct système
  - Gilet stabilisateur
  - Bi-palmes de plongée n'excédant pas 70 centimètres
  - Compas de plongée, ou planchette de navigation d'orientation subaquatique
  - Bouée de sécurité de couleur rouge, jaune ou orange avec une flottabilité positive de 8kg, munie d'un filin tressé d'une longueur maximum de 5 mètres, ayant une résistance à la rupture d'au moins 50kg accroché à la bouteille de plongée (celle-ci sera fournie par l'organisateur).
- Il est interdit d'évoluer sous l'eau sans bouée et sa perte est éliminatoire.**
- Vêtement isotherme avec cagoule si la température est inférieure à 14°

### **Entraînement**

L'entraînement se fait sur le parcours de compétition, l'organisateur fixe la durée de celui-ci

### **Catégories**

Classement hommes (à partir de 15ans)

Classement femmes (à partir de 15ans)

### **Sécurité**

L'organisation mettra en place un bateau avec un plongeur de sécurité.

### **PENALITES**

Une pénalité de 15 secondes est appliquée à chaque sortie de la tête de l'eau d'un concurrent.

# **L'orientation sportive**

## **« Elite »**

### **Trophée national des interclubs (Jacques Dumas)**

#### **Règlement des interclubs 2015/1**

##### **REGLEMENT DU CONCOURS**

La période du concours débute le 1<sup>er</sup> octobre et se termine le 30 septembre de l'année suivante.

Le concours est ouvert à tous les clubs et à leurs membres, licenciés à la FFESSM.

L'inscription pour la participation aux épreuves est faite auprès de l'organisateur de la rencontre, sur présentation de la licence de l'année en cours comportant l'assurance toutes disciplines, loisir 1.

Le nageur inscrit dans cette compétition ne pourra pas changer de catégorie et concourir en « Classic » la même année

##### **CONDITIONS DE PARTICIPATION POUR L'ORIENTATION EN BOUTEILLE**

Etre titulaire du niveau 1 de plongée ou de la qualification technique pour l'orientation subaquatique.

Avoir une autorisation parentale annuelle pour les mineurs.

Visite médicale à jour selon la réglementation fédérale en vigueur (médecin fédéral ou médecin du sport).

##### **Equipement de sécurité obligatoire**

- Bloc de plongée ou bouteille d'IS (immersion) à air comprimé portant le poinçon de contrôle, à jour.  
Les blocs non conformes ne pourront être utilisés.
- Bouée de sécurité de couleur rouge, jaune ou orange supportant 8kg sous l'eau, munie d'un filin tressé d'une longueur maximum de 5 mètres, ayant une résistance à la rupture d'au moins 30kg et ceignant le corps du concurrent.  
Il est interdit d'évoluer sous l'eau sans bouée et sa perte est éliminatoire
- Vêtement isotherme si la température est inférieure à 14°

##### **Catégories**

Les participants sont classés en quatre catégories.

- La catégorie 1 comprend tous les nageurs classés en compétitions nationales
- La catégorie 2 comprend tous les nageurs débutants de plus de 18 ans de l'année où n'ayant pas totalisé l'année précédente plus de 3000 points dans cette catégorie.
- La catégorie 3 comprend tous les nageurs ou plongeurs de moins de 18 ans  
14-15 ans : minimes  
16-17 ans : cadets

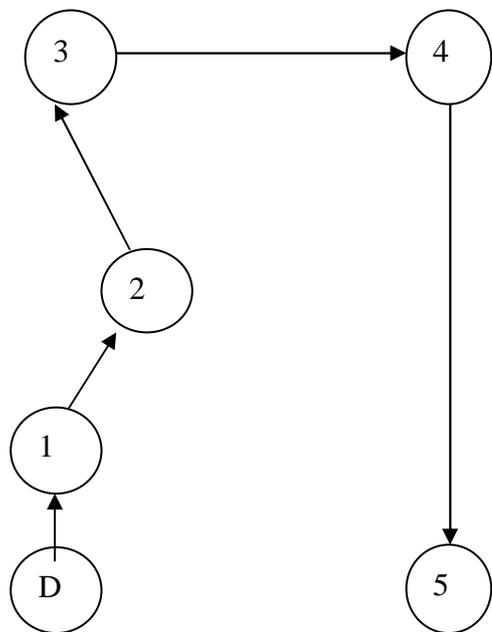
Le classement est mixte dame et homme,

Pour tous les classements les points et temps limites sont identiques pour les dames et les hommes

# LES PARCOURS D'INTERCLUBS ET LE CALCUL DE POINTS

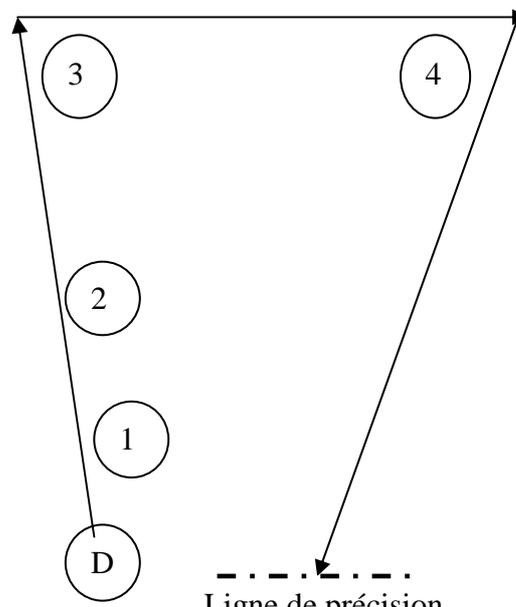
→ Parcours d'initiation , enfants/jeunes, classic

Numéro des bouées repères et de virage	1	2	3	4	5
Points aux bouées	50	100	150	200	300
Temps éliminatoires aux bouées repères	5'	10'	12'	14'	16'20



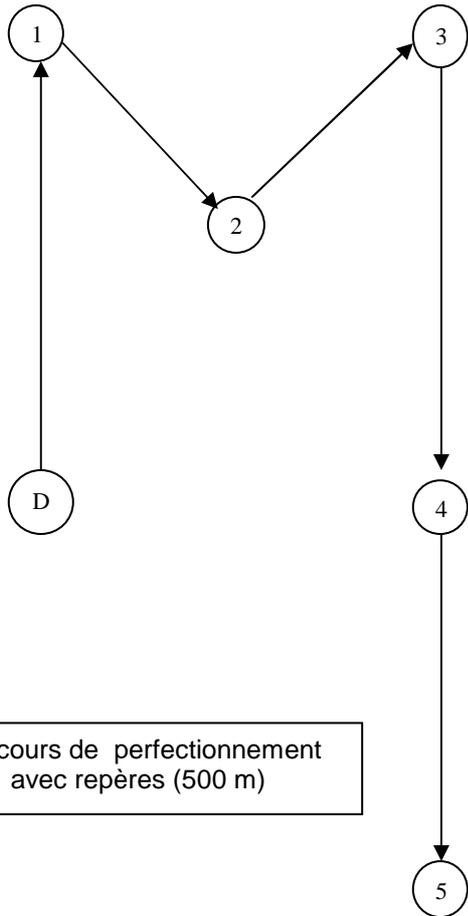
Parcours d'initiation avec repères (275 m)

Ligne de précision	
mètres	points
0	500
1	480
2	460
3	440
4	420
5	400
6	380
7	360
8	340
9	320
10	300
11	280
12	260
13	240
14	225
15	210

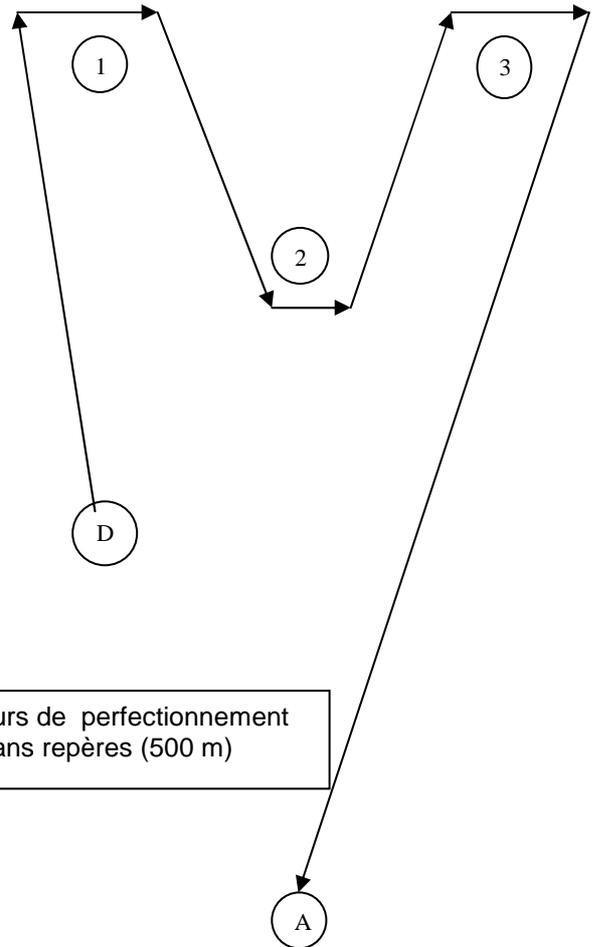


Parcours d'initiation sans repères (275 m)

→ Parcours de perfectionnement



Parcours de perfectionnement avec repères (500 m)



Parcours de perfectionnement sans repères (500 m)

Ligne de précision	
Mètres	Points
0	1000
1	935
2	878
3	825
4	776
5	731
6	690
7	653
8	620
9	591
10	566
11	545
12	528
13	515
14	506
15	501

Epreuve 5 points		
bouées	Temps limite	points
1	5'	200
2	10'	500
3	12'	800
4	14'	1100
5	16'20	1300

Course en M		
bouées	Temps limite	points
1		100
2		250
3		500
ligne	16'20	

**TABLEAU DES POINTS POUR LA VITESSE D'EXECUTION DES PARCOURS  
ENFANTS/JEUNES, CLASSIC, ELITE**

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	2120	1700	1340	1040	800	620	470	350	260	200	140	80	20
1	2113	1694	1335	1036	797	617,5	468	349	259	199	139	79	19
2	2106	1688	1330	1032	794	615	466	348	258	198	138	78	18
3	2099	1682	1325	1028	791	612,5	464	347	257	197	137	77	17
4	2092	1676	1320	1024	788	610	462	346	256	196	136	76	16
5	2085	1670	1315	1020	785	607,5	460	345	255	195	135	75	15
6	2078	1664	1310	1016	782	605	458	344	254	194	134	74	14
7	2071	1658	1305	1012	779	602,5	456	343	253	193	133	73	13
8	2064	1652	1300	1008	776	600	454	342	252	192	132	72	12
9	2057	1646	1295	1004	773	597,5	452	341	251	191	131	71	11
10	2050	1640	1290	1000	770	595	450	340	250	190	130	70	10
11	2043	1634	1285	996	767	592,5	448	339	249	189	129	69	9
12	2036	1628	1280	992	764	590	446	338	248	188	128	68	8
13	2029	1622	1275	988	761	587,5	444	337	247	187	127	67	7
14	2022	1616	1270	984	758	585	442	336	246	186	126	66	6
15	2015	1610	1265	980	755	582,5	440	335	245	185	125	65	5
16	1008	1604	1260	976	752	580	438	334	244	184	124	64	4
17	2001	1598	1255	972	749	577,5	436	333	243	183	123	63	3
18	1994	1592	1250	968	746	575	434	332	242	182	122	62	2
19	1987	1586	1245	964	743	572,5	432	331	241	181	121	62	1
20	1980	1580	1240	960	740	570	430	330	240	180	120	60	0
21	1973	1574	1235	956	737	567,5	428	329	239	179	119	59	
22	1966	1568	1230	952	734	565	426	328	238	178	118	58	
23	1959	1562	1225	948	731	562,5	424	327	237	177	117	57	
24	1952	1556	1220	944	728	560	422	326	236	176	116	56	
25	1945	1550	1215	940	725	557,5	420	325	235	175	115	55	
26	1938	1544	1210	936	722	555	418	324	234	174	114	54	
27	1031	1538	1205	932	719	552,5	416	323	233	173	113	53	
28	1924	1532	1200	928	716	550	414	322	232	172	112	52	
29	1917	1526	1195	924	713	547,5	412	321	231	171	111	51	
30	1910	1520	1190	920	710	545	410	320	230	170	110	50	
31	1903	1514	1185	916	707	542,5	408	319	229	169	109	49	
32	1896	1508	1180	912	704	540	406	318	228	168	108	48	
33	1889	1502	1175	908	701	537,5	404	317	227	167	107	47	
34	1882	1496	1170	904	698	535	402	316	226	166	106	46	
35	1875	1490	1165	900	695	532,5	400	315	225	165	105	45	
36	1868	1484	1160	896	692	530	398	314	224	164	104	44	
37	1861	1478	1155	892	689	527,5	396	313	223	163	103	43	
38	1854	1472	1150	888	686	525	394	312	222	162	102	42	
39	1847	1466	1145	884	683	522,5	392	311	221	161	101	41	
40	1840	1460	1140	880	680	520	390	310	220	160	100	40	
41	1833	1454	1135	876	677	517,5	388	309	219	159	99	39	
42	1826	1448	1130	872	674	515	386	308	218	158	98	38	
43	1819	1442	1125	868	671	512,5	384	307	217	157	97	37	
44	1812	1436	1120	864	668	510	382	306	216	156	96	36	
45	1805	1430	1115	860	665	507,5	380	305	215	155	95	35	
46	1798	1424	1110	856	662	505	378	304	214	154	94	34	
47	1791	1418	1105	852	659	502,5	376	303	213	153	93	33	
48	1784	1412	1100	848	656	500	374	302	212	152	92	32	
49	1777	1406	1095	844	653	497,5	372	301	211	151	91	31	
50	1770	1400	1090	840	650	495	370	300	210	150	90	30	
51	1763	1394	1085	836	647	492,5	378	299	209	149	89	29	
52	1756	1388	1080	832	644	490	376	298	208	148	88	28	
53	1749	1382	1075	828	641	487,5	374	297	207	147	87	27	
54	1742	1376	1070	824	638	485	372	296	206	146	86	26	
55	1735	1370	1065	820	635	482,5	370	295	205	145	85	25	
56	1728	1364	1060	816	632	480	368	294	204	144	84	24	
57	1721	1358	1055	812	629	477,5	366	293	203	143	83	23	
58	1714	1352	1050	808	626	475	364	292	202	142	82	22	
59	1707	1346	1045	804	623	472,5	362	291	201	141	81	21	

## BONIFICATIONS

Catégorie 1	200 points
Catégorie 2	400 points
Catégorie 3	800 points
Catégorie 4	1000 points

## CLASSEMENTS

Lors des interclubs les concurrents peuvent faire plusieurs parcours

Il sera pris en compte le meilleur des parcours pour le calcul des points auquel s'ajoutera la bonification.



# Compétitions Nationales et Internationales

Outre les interclubs et l'orientation loisir, il existe des compétitions destinées aux nageurs voulant pratiquer le haut niveau.

Les épreuves individuelles et par équipe sont régies par le règlement CMAS.

## NATIONALES

- Coupes de France
- Championnat de France

## INTERNATIONALES

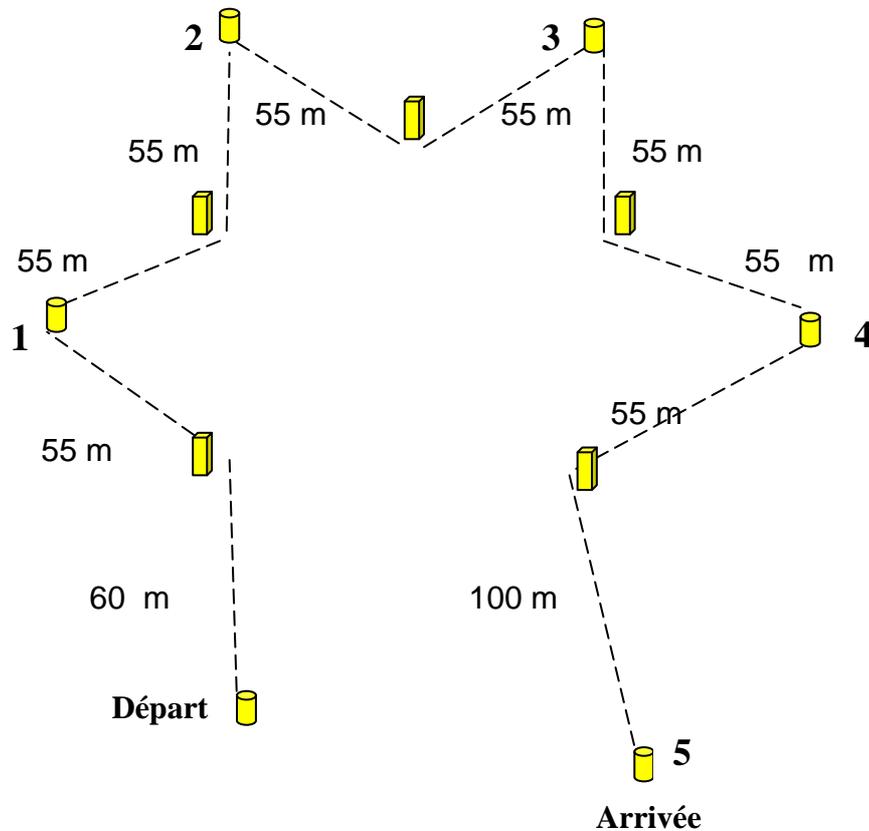
- Coupes du Monde
- Championnat d'Europe et du Monde (en alternance une année sur 2)

## PARCOURS INDIVIDUELS

### L'épreuve en étoile

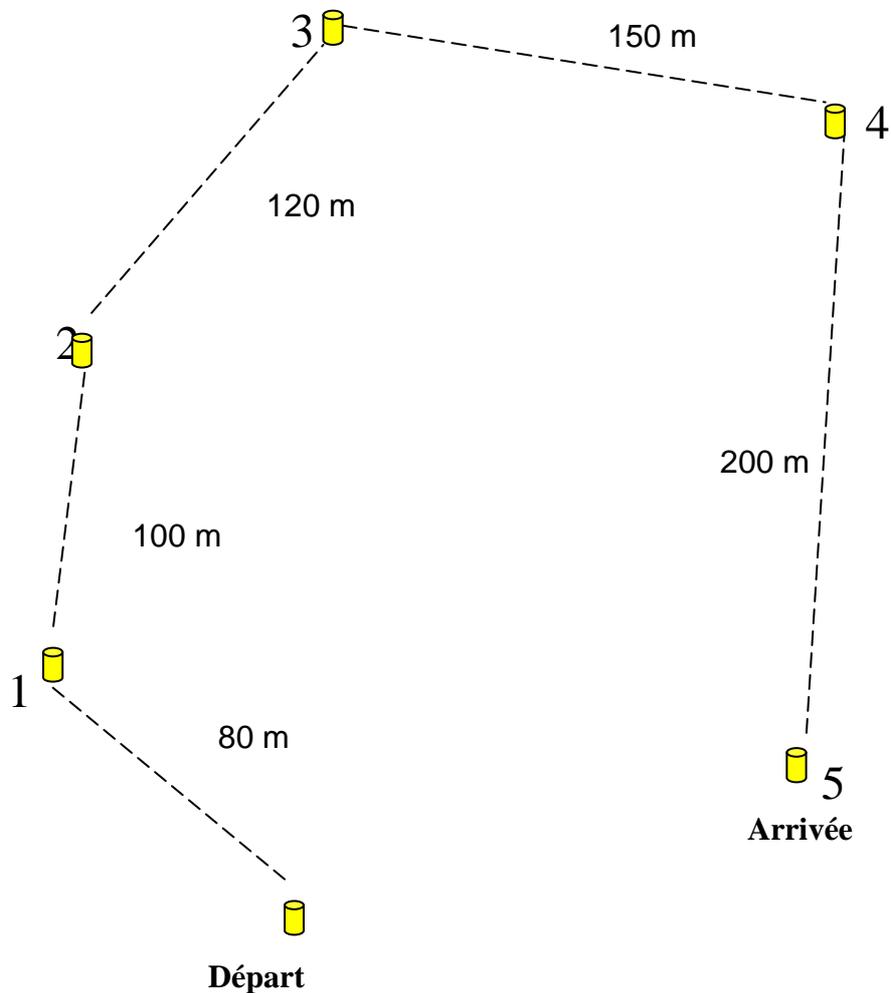
C'est un combiné avec et sans repères de 600 mètres disposé en forme d'étoile. Il est formé par la bouée de départ, 5 bouées repères, 5 bouées de virage.

Le nageur doit contourner dans l'ordre, les bouées de virage, trouver chaque bouée repère et terminer son parcours sur le repère de l'arrivée.



### L'épreuve 5 points

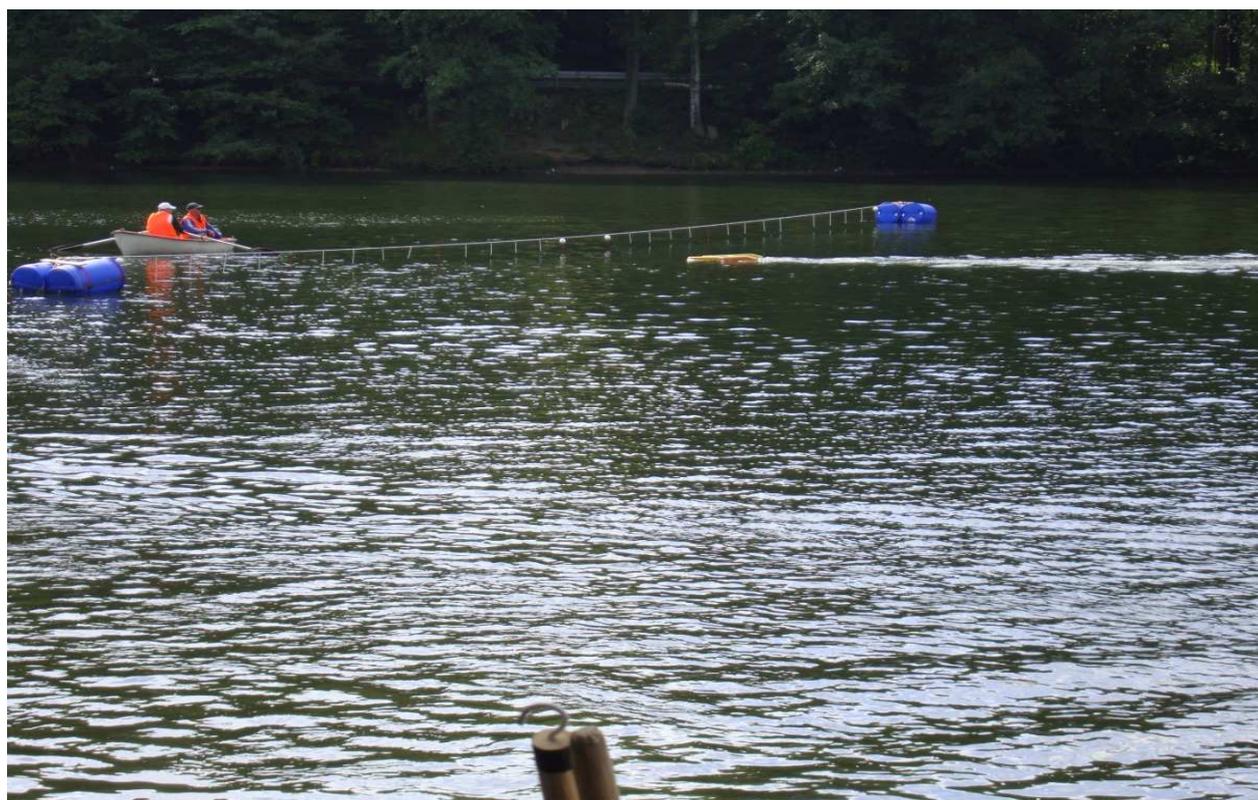
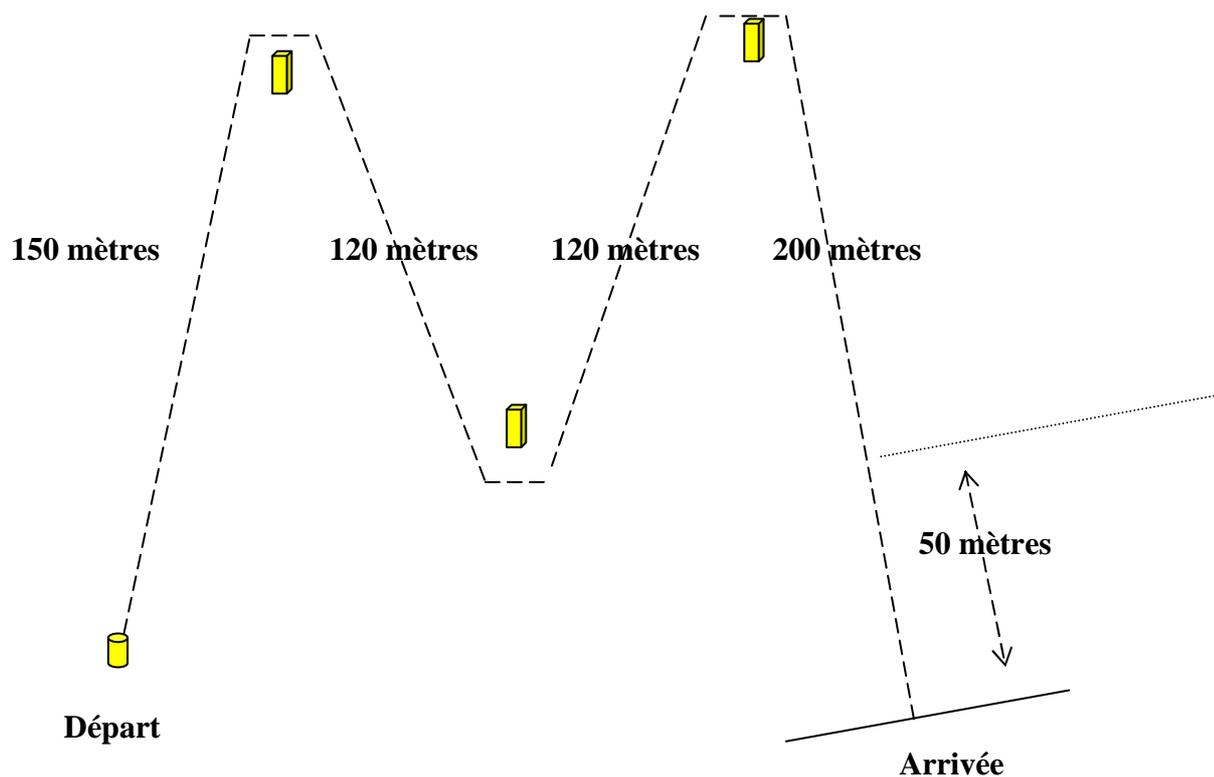
Ce parcours d'une longueur est composé d'une bouée de départ et de 5 bouées repères numérotées de 1 à 5 la dernière bouée marque l'arrivée. Le nageur doit faire le parcours dans l'ordre des bouées.



## L'épreuve course en M

Ce parcours, long de 590 mètres et en forme de M, est matérialisé suivant la figure par une bouée de départ, 3 bouées de virage et une ligne d'arrivée de 32 mètres.

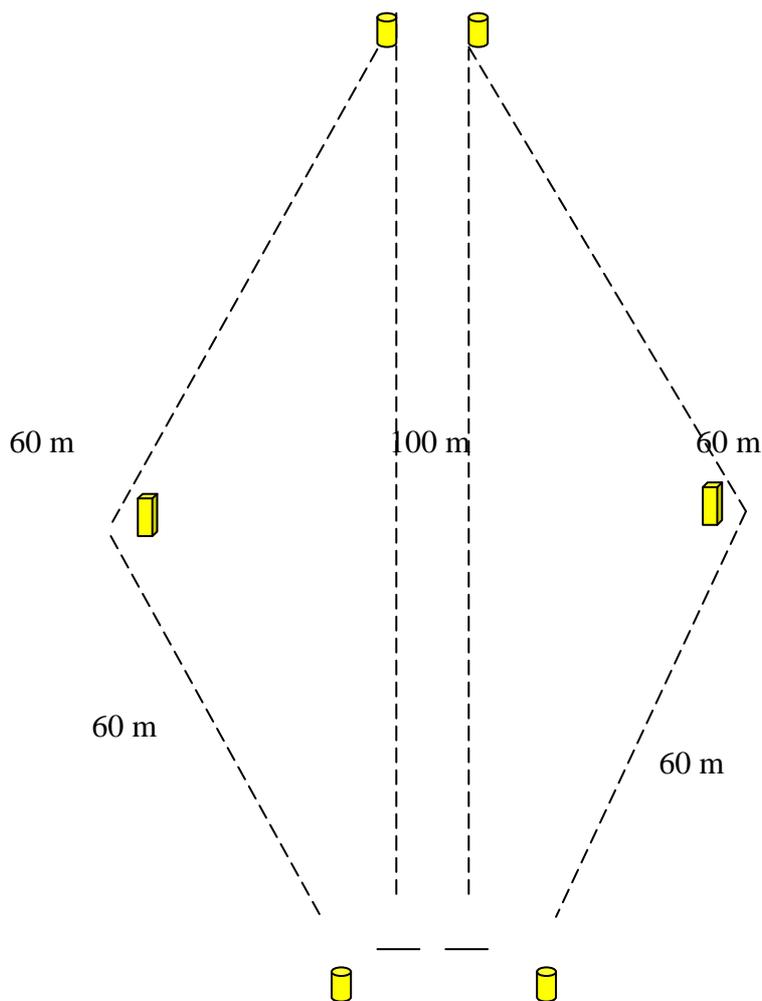
Le nageur doit contourner correctement les bouées de virage et terminer sur la ligne de précision. Des pénalités le sanctionnent pour les écarts à l'arrivée par rapport au point zéro et pour le temps passé.



## L'épreuve Parallèle

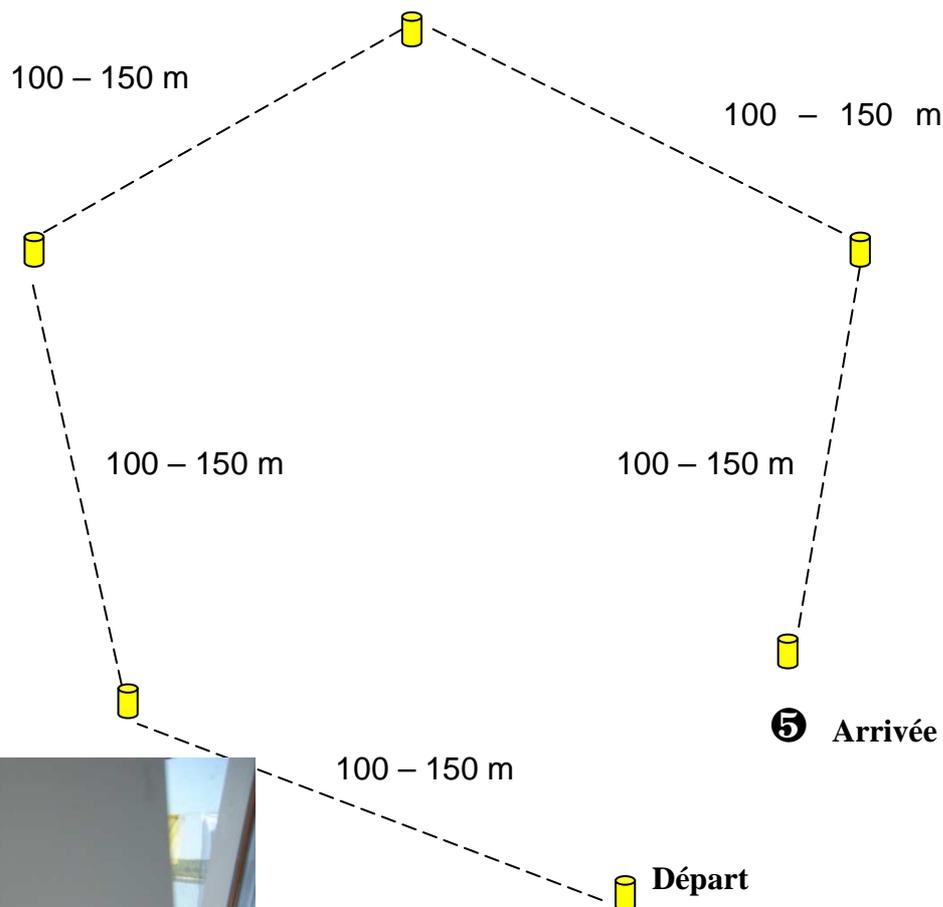
L'épreuve parallèle comporte deux parcours, d'une longueur de 220 mètres chacun et que chaque nageur doit effectuer à tour de rôle. Un nageur prend le départ de chaque côté, contourne une première bouée de contournement, trouve une deuxième bouée repère puis doit rejoindre l'arrivée délimitée par une zone de 4 mètres, afin que son temps soit pris en compte. Le classement s'effectue au cumul de ces deux temps.

Demi-finales et finale seront organisées si au moins 4 termineront leurs deux parcours.



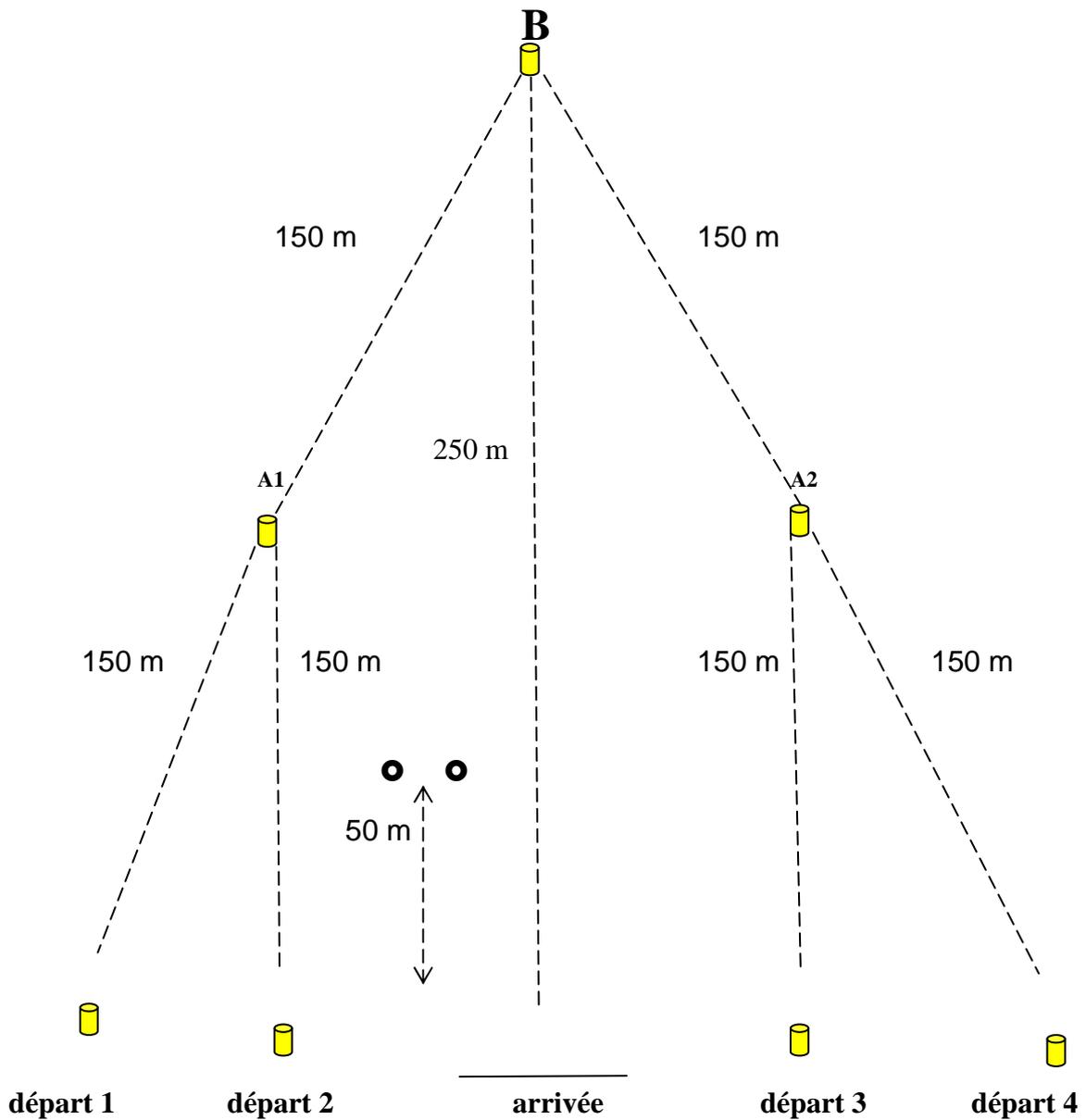
## L'épreuve Monk

Ce parcours de forme variable à une longueur totale de 650 mètres. Il est constitué d'une bouée de départ, de 4 bouées de contrôle immergées et non visibles en surface et d'une bouée repère pour l'arrivée. Chaque bouée est munie d'une pince pour poinçonner la carte de contrôle des concurrents. Une carte du parcours en plastique, avec la position des bouées est remise au moment du départ de l'équipe constituée par 2 nageurs qui devront trouver tous les points de contrôle dans un temps limite de 18 minutes.

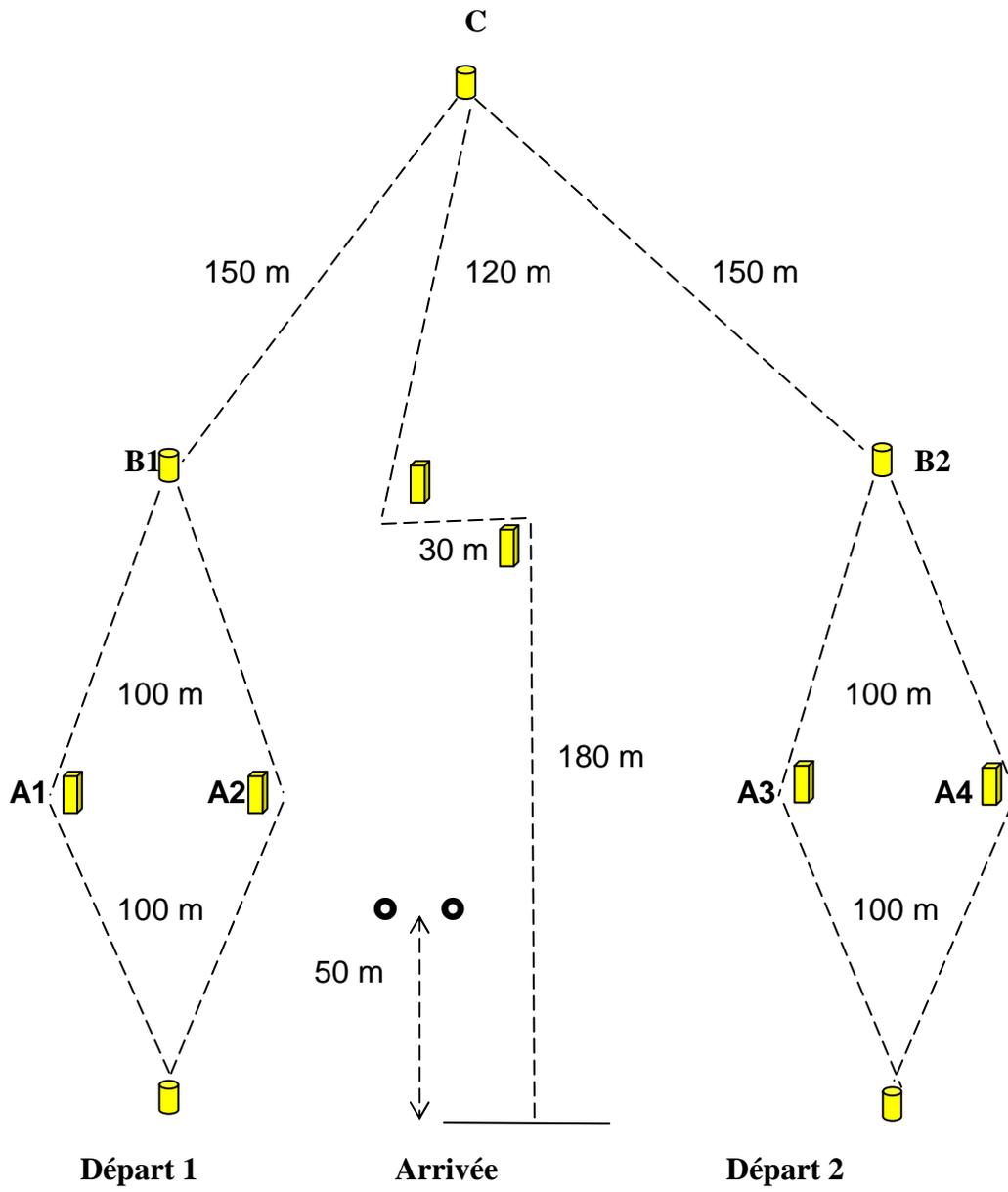


Le parcours illustré par la figure ci-contre est formé de 4 bouées de départ, 3 bouées-repères AI - A2 - B et d'une ligne de précision. D'une longueur de 550 m, ce parcours est effectué par des équipes de 4 hommes ou 4 femmes. Ils doivent se rencontrer par 2 en AI et A2, puis tous les quatre en B avant de terminer sur la ligne.

Il existe des variantes "B" et "C" de cette épreuve par équipe.



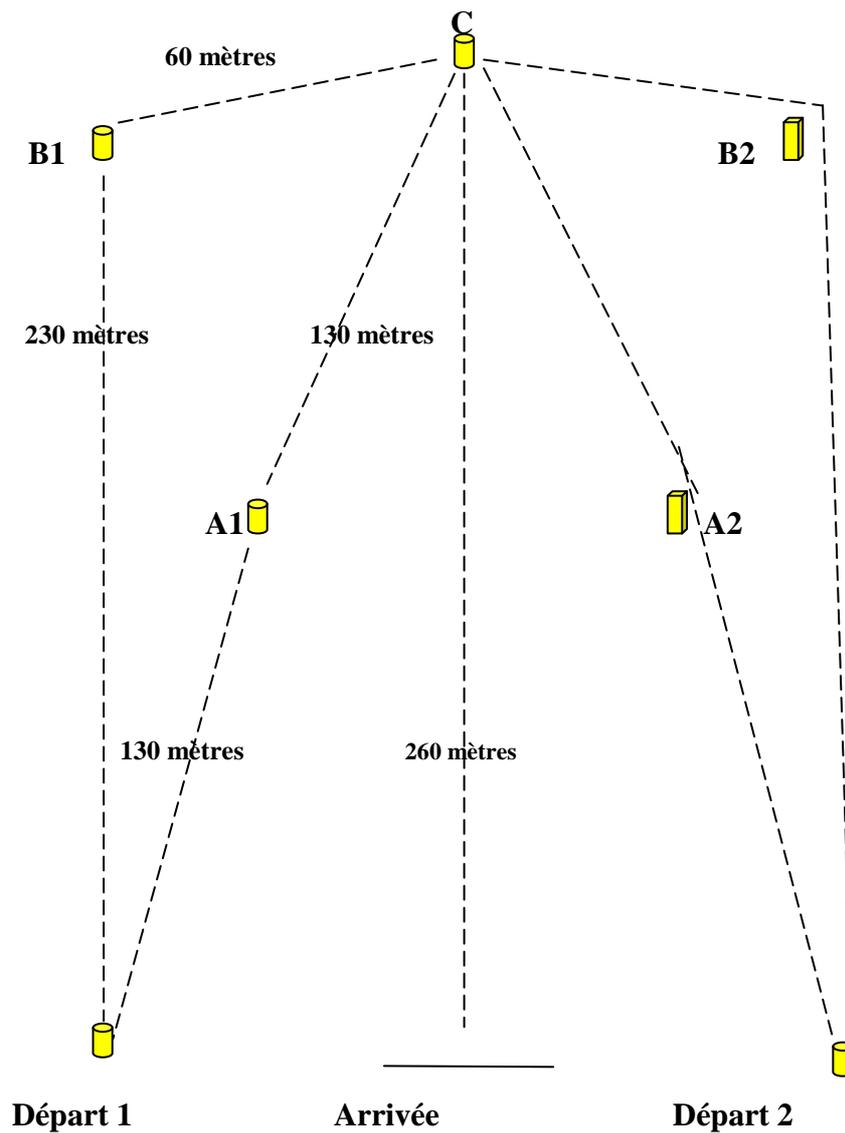
# L'épreuve par équipe "B"



## L'épreuve par équipe "C"

Épreuve uniquement Française non inscrite au règlement Cmas.

Voir : <http://orientationsub.ffesm.fr/download/additif.pdf>



# Formations

Plusieurs types de formations sont proposés.

Formations de juges 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degré (juges chronométreurs pour les compétitions sportives PMT, interclubs, coupes et championnats).

Formation de cadres techniques : initiateur-entraîneur, Moniteur-entraîneur 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré.



La formation d'initiateur-entraîneur est aussi accessible dans le cadre de la passerelle inter-commission.

Le détail de ces formations est disponible sur :

<http://orientationsub.ffessm.fr/download/additif.pdf>

Pour de plus amples informations rendez vous sur le site et contactez nous :

<http://orientationsub.ffessm.fr/index.html>.

Remerciements :

Photos : membres de la commission

Textes et dessins : archives de la commission,

René KOBLER, instructeur national en orientation  
subaquatique.

Ainsi qu'à tous les présidents de la commission depuis  
sa création.



**Site de la commission**  
**<http://orientationsub.ffessm.fr/>**

**FFESSM**  
24 Quai de Rive-Neuve  
13284 MARSEILLE Cedex 07  
FRANCE  
Tél : +33 (0)4.91.33.99.31  
Fax : +33 (0)4.91.54.77.43  
N° indigo : 0 820 000 457