












## 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 (14ans titulaire du niveau 1 de plongée)
- L'orientation sportive pour les compétiteurs à partir de 14ans (14ans titulaire du niveau 1 de plongée ou de la qualification technique pour la pratique de l'orientation sportive).

Public : Jeunes dès 8ans		Lieu : gravière ou étang	
Pré requis : savoir nager		<b>Visibilité requise</b> : minimum 2 mètres plus il y a de visibilité mieux c'est. <b>Profondeur : 1m50 à 3 mètres</b>	
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
Présentation du matériel pour le nageur			
Matériel à prévoir pour la mise en place du parcours	 prévoir des tubes genre gaines de chantier de 1 mètre environ	A immerger au ¼ à l'aide d'un corps mort Prévoir de mettre une mousse dans le tube pour la flottabilité	 
Distances entre les bouées 20 à 30 mètres maximum Nombre de bouées 2 à 5 environ			

### 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 lunette de piscine et Tuba  
Prévoir une combinaison selon la température de l'eau.

### 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 sa sécurité.

## UTILISATION DU COMPAS

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

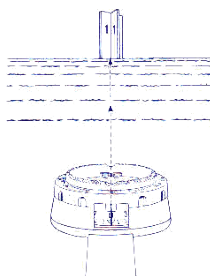
### Pratique du compas (type Beuchat à fenêtre de lecture)

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 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.



### 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, 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° pour l'exemple ci-dessous.

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

### Informations complémentaires

Site orientation : <http://orientationsub.ffessm.fr/>

Contact email : [serge.zaepfel@evc.net](mailto:serge.zaepfel@evc.net)

