**Question. La plongée chez les jeunes (5 points)**

Quelles sont les spécificités de la plongée enfants :

1. **sur le plan physiologique (4 points)**

* *Sur le plan physiologique, l’enfant se caractérise par :*
  + - * *Un pourcentage de tissu adipeux plus faible que chez l’adulte, un rapport surface corporelle-poids plus élevé et une forte déperdition de chaleur au niveau de la tête et du cou. Il en résulte une plus grande sensibilité au froid qui nécessite une protection particulièrement efficace (combinaison, cagoule), et des règles de pratique adaptées selon l’âge et la température de l’eau (limitation de la durée de plongée, exigence d’une température d’eau minimale).*
      * *Une masse d’eau plus faible que celle de l’adulte et donc une apparition plus précoce du phénomène de déshydratation en plongée (habituer l’enfant à s’hydrater avant et après la plongée).*
      * *Des oreilles qui n’ont pas encore atteint leur maturité avec des risques accrus d’otites séro-muqueuses et des difficultés à équilibrer les pressions au cours de la descente ;*
      * *Des sinus en cours de formation.*
      * *Un appareil pulmonaire en plein développement avec une faible élasticité pulmonaire, une résistance au passage de l’air plus forte que chez l’adulte et une hypoxie physiologique qui persiste jusqu’au-delà de 14 ans. Les encadrants doivent être particulièrement attentif à ces éléments pour éviter toute prise de risque avec les enfants.*
      * *Un appareil cardio-vasculaire qui n’a pas encore atteint sa maturité, ce qui suppose une vigilance particulière vis-à-vis de la désaturation (une seule plongée par jour, limitation de la profondeur, plongées sans palier).*
      * *Un appareil dentaire non encore définitif, fragile, qui nécessite des embouts de tuba et de détendeurs spécifiques ainsi que des détendeurs légers en bouche.*
      * *Un appareil ostéo-articulaire en pleine croissance qui nécessite d’éviter le port de charges lourdes (bouteilles de plongée adaptées) et les mauvaises postures.*

1. **Sur le plan psychologique (1 point)**

* *Sur le plan psychologique :*
* *entre 6 et 8 ans, l’enfant se caractérise par un apprentissage ludique centré sur l’imitation et par une pensée encore peu structurée.*
* *entre 8 et 12 ans, alors que la pensée se structure, la maîtrise de la troisième dimension apparaît et l’apprentissage coordonné devient possible. Cependant, la capacité d’attention reste faible et les risques de panique « sans raison » demeurent.*
* *A partir de 12-14 ans, l’apprentissage des brevets « adultes » devient possible. Dans tous les cas, la motivation de l’enfant, sa volonté à pratiquer la plongée est le point clef.*