

Formation niveau 2 FFESSM

Objectif

Former des plongeurs capables

D'évoluer en autonomie dans la zone des 20 mètres, sur décision du directeur de plongée, avec 1 ou 2 plongeurs du même niveau que lui.

D'évoluer dans la zone des 40 mètres au sein d'une palanquée dirigée par un guide de niveau 4 minimum.

Qui est concerné ?

- Niveau 1 expérimenté et motivé par le passage du niveau 2
 - Age minimum 16 ans
 - Certificat médical <1an, délivré par un médecin fédéral ou un médecin du sport
 - Présenter un carnet de plongée
 - Licencié FFESSM
- Niveau 1 désirant se perfectionner
- Niveau 2 désirant réviser

Savoir faire à acquérir ?

1A : UTILISER SON MATERIEL

- Gréer et dégréer.
- Réglage du système de stabilisation
- Réglage de la ceinture de lest et du masque
- Mettre et enlever une combinaison.
- Notion de réserve

1B : COMPORTEMENTS ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE

- Mises à l'eau :
- saut droit avec scaphandre.
- bascule arrière.
- PMT:
- palnage de sustentation.
- déplacement ventral.
- déplacement dorsal.
- Déplacements en capelé.
- Décapelage et recapelage en surface

Savoir faire à acquérir ?

2 : IMMERSIONS ET RETOUR EN SURFACE

- Techniques d'immersion
- Descente sur un fond de 20 mètres
- Maîtrise de la vitesse de remontée
- Maîtrise de la vitesse de remontée instinctive
- Maintien d'un palier
- Utilisation du parachute de palier
-

3 : MAÎTRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE

- Maîtrise de la ventilation dans l'espace médian
- Remontées en expiration avec embout en bouche de 10m.
- Remontées en expiration sans embout en bouche de 10m mais avec reprise
- d'embout et cycle de ventilation tous les 2 mètres.
- Réaction au remplissage inopiné du masque.
- Maîtrise de l'équilibre et du poumon ballast.
- Déplacements en apnée.
- Apnée inspiratoire; apnée expiratoire.

Savoir faire à acquérir ?

4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

- COMMUNICATION :OK/Non OK, Froid, Plus d'air, Essoufflement, Sur Réserve, Réserve à passer, Monter/Descendre, Mi-pression manomètre, Fin.
- Réaction à la panne d'air
- Échange d'un même embout
- Second détendeur tout en respectant la vitesse de remontée
- Réaction à l'essoufflement et à toute situation nécessitant une assistance ou un sauvetage.
- Maîtrise de l'équilibre et du poumon ballast

5: AUTONOMIE DE PLONGEE DANS L'ESPACE MEDIAN

- Vérifications et contrôles avant départ (codes de communication, consignes de sécurité, matériel).
- Organisation et conduite dans la palanquée, planification du profil de la plongée et de la décompression en fonction des directives, gestion de l'air, du retour des consécutives ou successives éventuelles.
- Orientation au cours de la plongée. Sans instrument d'orientation si les conditions le permettent. Avec instrument d'orientation si les conditions de milieu et la sécurité le rendent souhaitable..

Savoir faire à acquérir ?

6: CONNAISSANCES THEORIQUES

- Causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour l'ensemble des accidents pouvant survenir dans le cadre de l'autonomie ou de l'espace lointain.
- Physiologie de base.
- Réglementation concernant la protection du milieu, le matériel, les prérogatives et responsabilités du niveau 2
- Utilisation des tables MN 90 actualisées pour les conditions correspondantes à la pratique : Plongées simples, consécutives, successives, procédures de remontées anormales, rapides, lentes.
- Ordinateurs de plongée
- Notions physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu, les principes de fonctionnement du matériel, l'autonomie en air, la flottabilité
- Matériel. Critère de choix dans l'équipement personnel.

Les moyens

- Entrainement en Piscine
 - Piscine Nakache le Mercredi soir de 21h00 à 22h15 toutes les semaines hors vacances scolaires
- La plongée autonome en théorie
 - Les cours théoriques permettent de comprendre les limites liés à la plongée sub-aquatique et prépare la pratique des exercices.
 - Les cours se déroulent à partir de 20h00 en salle du CE Thalès Avionique, 105 av général Eisenhower.
- La mise en pratique
 - 4 Week-ends techniques prévus à Cerbère en mars/avril.
 - Précédés d'entraînements à la fosse de l'Argonaute.

Le Calendrier

2004							2005													
OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE			JANIER			FEVRIER			MARS			AVRIL		
V 1		L 1	M 1		PISCINE	S 1		M 1		PISCINE	S 1		M 1		PISCINE	M 1		V 1		D 1
S 2	TIS: Explo Casaquez	M 2		L 2		D 2		M 2		PISCINE	M 2		S 2		WE TECH N2	L 2				
D 3		M 3	PISCINE	V 3		L 3		J 3			J 3	Fosse N2 19h30-20h30	D 3	Cerbère	M 3					
L 4		M 4		S 4		D 5		M 4	Theorie N2		V 4				L 4					M 4
M 5	THAV Semaine Explo [X Louas]	V 5						M 5	PISCINE		S 5			WE TECH N2	N 5				J 5 Ascension	
M 6		S 6		L 6				J 6		D 6			Cerbère	M 6	PISCINE	V 6				
J 7	Examen Niveau4 Club: Incantù	M 7		N 7	Theorie N2	V 7								J 7	Fosse N2 19h30-20h30	S 7				
V 8	Lieu: Galeria (Corse)	M 8	PISCINE	S 8				M 8				Theorie N2	M 8	Théorie N2	V 8				D 8	
S 9		M 9		J 9		D 9		M 9	PISCINE		V 9		PISCINE	M 9		S 9			L 9	
D 10		M 10	PISCINE	V 10		L 10		J 10			J 10			D 10					M 10	
L 11		J 11		S 11		M 11		V 11			V 11			L 11					M 11	
M 12		N 12	TIS: Explo	D 12	PISCINE	M 12								S 12					Pré-Examen N3	
M 13	PISCINE	S 13	La Jonde les Mautes	L 13		J 13		D 13			D 13			M 13	PISCINE	V 13			J 12	
J 14		D 14		M 14		V 14		L 14			L 14			J 14					S 14	
V 15		L 15		M 15	PISCINE	S 15		M 15			M 15			E 15					D 15	
S 16		M 16		J 16		D 16		M 16			M 16			S 16	PISCINE	V 16			L 16 Pentecôte	
D 17		M 17	PISCINE	V 17		L 17		J 17			J 17			L 17	Fosse N2 19h30-20h30	D 17			M 17	
L 18		J 18		S 18		M 18		V 18			V 18			L 18					M 18	
M 19		V 19	D 19	M 19	PISCINE	S 19								S 19	WE TECH N2	M 19			Semaine Niveau 3 à Saint Raphaël	
M 20	PISCINE + Théorie N1	S 20		L 20		J 20		D 20			D 20			Cerbère	M 20				S 21	
J 21		D 21	Theorie N2	M 21		V 21		L 21			L 21								WE TECH N2 Cerbère	
V 22		L 22		M 22	PISCINE	S 22								M 22	OCIM N1	V 22			D 22	
S 23	TIS: Explo Marseille	M 23	Théorie N2	J 23		D 23		M 23			M 23			PISCINE	S 23				L 23	
D 24		M 24	PISCINE	V 24		L 24		J 24			J 24			D 24					M 24	
L 25		J 25		S 25		M 25	Theorie N2	V 25			V 25			L 25					M 25	
M 26		N 26		D 26		M 26	PISCINE	S 26			S 26			M 26					J 26	
M 27	PISCINE + Baptêmes	S 27		L 27		J 27		D 27			D 27			M 27					V 27	
J 28		D 28		M 28		V 28		L 28			L 28								S 28	
V 29		L 29		M 29		S 29								M 29					D 29	
S 30		M 30		J 30		D 30								M 30	PISCINE	S 30			J 30	
D 31				V 31		L 31								J 31	Fosse N1 19h30-20h30				M 31	

Encadrants: Stéphanie, Thierry, Didier

Fosse de l'Argonaute:

- minimum une fosse demandée avant de participer à une sortie technique.

• 9 plongeurs sont nécessaires pour maintenir le créneau

• Tarif: environ 12€

• Contact: Magali Boudet
magali.boudet@space.acatef.fr

WES Techniques Cerbère:

- organisé par les participants

Date WE Tech	Tuteur	Organisateur
1 5-mars-05	TBC	Stephane MERIODEAU
2 19-mars-05	TBC	Stephane MERIODEAU
3 2-avr-05	TBC	Stephane MERIODEAU
4 21-avr-05	TBC	Stephane MERIODEAU

Lieu théorie : CE THAV,

105 av général Eisenhower

	Date	qui	Séances Théoriques
1	23-nov-04	Didier	Compression des gaz Flottabilité
2	7-déc-04	Didier	Dissolution des gaz Optique/acoustique
3	21-déc-04	Didier	physiologie appliquée à la plongée Risques barotraumatiques
4	4-janv-05	Didier	physiologie appliquée à la plongée Risques biophysiques
5	25-janv-05	Didier	Risques biochimiques Noyade; Froid, milieu
			Tables de plongée
7	22-févr-05	Didier	matériel de plongée
8	8-mars-05	Didier	planification de la plongée réglementation / fessm
9	15-mars-05	Didier	Examen

Plus d'informations



Autres possibilités de formation

- Argonaute
- UCPA
- Stages Club bord de mer

Documentation recommandée

- Plongée PASSION, conseillé par la FFESSM.
- Code vagnon niveau 2

Contacts

Président : "guy.gregoris" guy.gregoris@space.alcatel.fr

Responsable N2: didier.lorido@fr.thalesgroup.com

Responsables formation: lamaze@cict.fr, didier.lorido@fr.thalesgroup.com