

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:
- palmage 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 : MAITRISE 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

- **Entraînement 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.

Responsable: Didier

En pratique

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.alcatel.fr

WES Techniques Cerbère:

- *organisé par les participants*

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
6	8-févr-05	Didier	Tables de plongée
7	22-févr-05	Didier	matériel de plongée
8	8-mars-05	Didier	planification de la plongée réglementation / ffessm
9	15-mars-05	Didier	Examen

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

Autres possibilités de formation

- Argonaute
- UCPA
- Stages Club bord de mer

Documentation recommandée

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

Contacts

Président : ["guy.gregoris" guy.gregoris@space.alcatel.fr](mailto:guy.gregoris@space.alcatel.fr)

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

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