



Formations

Plongée sous-marine



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM

Maison des Sports, 14 avenue Henri Barbusse, 74100 ANNEMASSE

www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**



Sommaire

- Le cursus de Formation
- Découvrez la plongée avec le Baptême
- Commencez à plonger avec le « parcours jeune »
- Devenez plongeur avec le Niveau 1
- Devenez autonome avec le Niveau 2
- Accédez à la profondeur avec le Niveau 3
- Utilisez le NITROX
- Apprenez les gestes qui sauvent avec le RIFAP
- Notes



Illustration : Sébastien Salingue – Plongeurs t3 – Des bulots in profundis



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**



Le cursus de Formation

■ Pour découvrir, plonger, progresser et se perfectionner

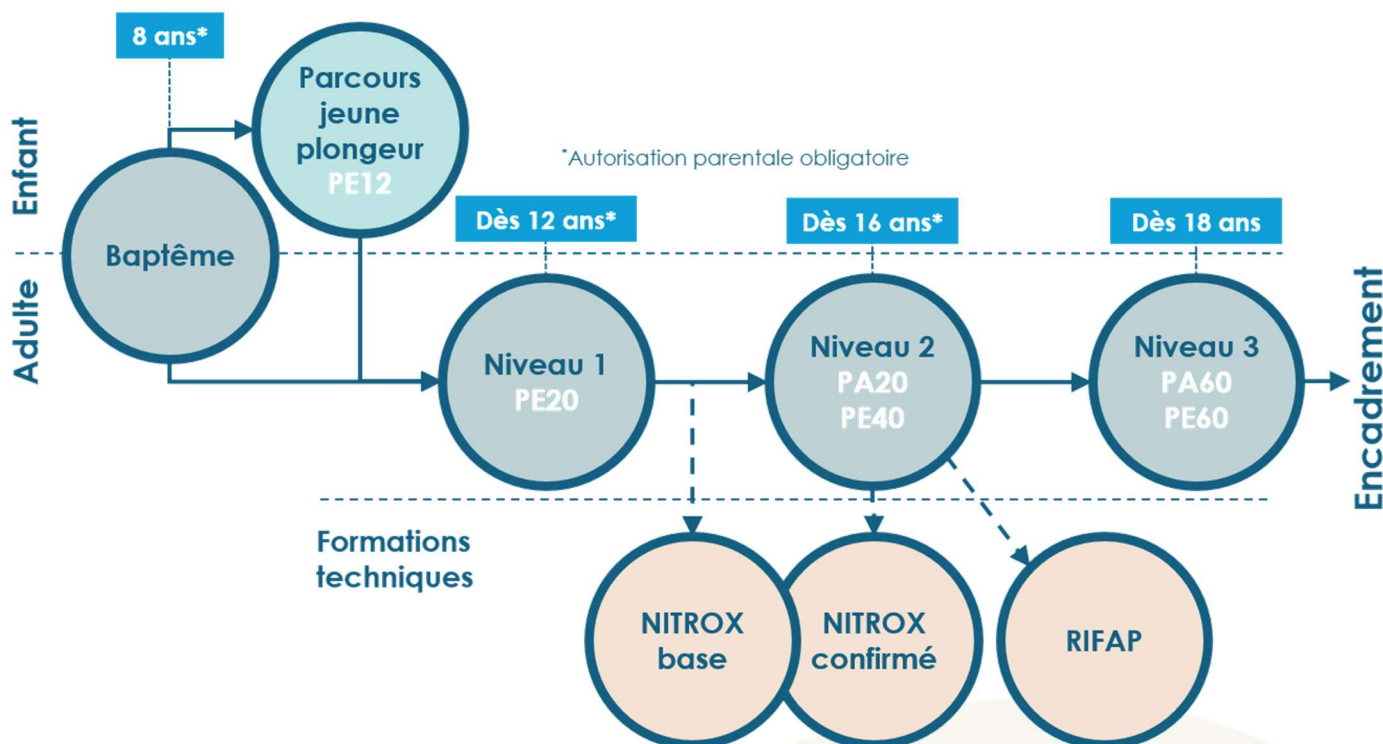
Pour pratiquer la plongée sous-marine en toute sécurité, il est nécessaire de suivre un apprentissage englobant la compréhension d'éléments de la biologie et de la physiologie humaine, la maîtrise du matériel utilisé, ainsi que des techniques spécifiques pour évoluer dans un environnement non adapté naturellement à l'être humain.

■ jetez-vous à l'eau avec Exocet Léman !

L'objectif du club associatif EXOCET LEMAN est de proposer cet apprentissage, adapté à votre situation et vos envies, dans le cadre du cursus de formation défini par la FFESSM.

Pour commencer la plongée sous-marine, il faut avoir plus de 8 ans, et excepté pour un baptême de plongée, pour lequel le club ne demande qu'un questionnaire complété, l'inscription à une formation nécessite :

- D'être titulaire **d'une licence à la F.F.E.S.S.M.** en cours de validité
- D'être **membre du club EXOCET LEMAN** et à jour de ses cotisations
- D'avoir un **CACI**, Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique des activités subaquatiques, de moins d'un an, pendant toute la durée de la formation.



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM

www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**



Découvrez la plongée avec le Baptême

■ Une première immersion dans le monde sous-marin

Préalable à nos formations, le baptême s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir le monde subaquatique et éprouver de nouvelles sensations.

Les enfants doivent avoir au moins 8 ans.

■ Baptême en piscine ou au lac

Un moniteur diplômé vous assistera en permanence pour assurer votre sécurité, minimiser vos appréhensions et faire en sorte que vous viviez une belle expérience. Un seul mot d'ordre pour cette première plongée : **Prenez du plaisir !**

- Découverte de l'utilisation du matériel de plongée.
- Présentation des consignes de sécurité.
- Profondeur et temps de plongée adaptés à l'âge pour les enfants.
- **Baptêmes sur rendez-vous, selon la disponibilité des moniteurs.**

Demandez un
rendez-vous pour
un baptême

Participation libre, et un petit en-cas à partager
est toujours le bienvenu après le baptême !



■ Après votre baptême

Ce baptême vous a donné envie d'aller plus loin ?

Vous pouvez évoluer en plongée sous-marine en suivant des formations diplômantes dans notre club.



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**



Commencez à plonger avec le « parcours jeune »

■ Parcours progressif jusqu'au plongeur encadré à 12m (PE12)

Destiné aux enfants de **8 à 12 ans**, cet apprentissage offre une découverte progressive et ludique de la plongée, validée par 3 brevets selon l'âge de l'enfant (Bronze, Argent et or). A l'issue du parcours, un "plongeur Or" peut s'immerger jusqu'à 12m (PE12), accompagné d'un encadrant.

Plongeur Bronze : Niveau d'initiation (0-6 m)

- Découverte du matériel, mise en œuvre assistée
- Compréhension et respect des consignes de base
- Ventiler, descendre et remonter en sécurité
- Gestion de l'eau dans le masque sans panique

Plongeur Argent : Niveau de perfectionnement (0-6 m)

- Utilisation plus autonome du matériel
- Maîtrise de l'équilibre en immersion
- Appréhender les incidents : panne d'air, perte de palanquée, vidage de masque
- Intégration à des palanquées mixtes

Plongeur Or : Exploration autonome encadrée (0-12 m)

- Gestion complète de l'équipement
- Connaître les procédures de sécurité
- Plongées en palanquées guidées

***Je suis
capable de...***

La formation

- Formation en piscine : **Octobre à mars, Samedi matin de 9h à 10h** (hors vacances scolaires)

Le matériel demandé

- **Dès octobre:** Palmes chaussantes (pour les exercices en piscine), masque et tuba.
- Le reste du matériel est prêté par le club.



Conditions de formation

- licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité
- Avoir une autorisation parentale
- membre du club EXOCET LEMAN
- CACI de moins d'un an
- Avoir réglé le prix de la formation



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**



Devenez plongeur avec le Niveau 1

■ Plongeur encadré à 20m (PE20)

A l'issue de cette formation, Je suis à l'aise sous l'eau et je peux profiter d'une plongée jusqu'à 20 m avec un encadrant partout dans le monde.

Préparation de la plongée

- M'équiper et me déséquiper
- Comprendre le brief de mon encadrant

Sécurité dans l'eau

- Me mettre à l'eau, m'immerger et retourner en surface en sécurité
- Savoir me comporter en palanquée à 20 m
- Réaliser des gestes techniques (vider mon masque, enlever/remettre mon détendeur, ...)
- Évoluer dans l'eau en respectant mon environnement
- Communiquer avec mon encadrant
- Servir de relais à mon encadrant auprès d'un équipier en difficulté

Connaissances théoriques

- Connaissances minimales pour comprendre le milieu dans lequel j'évolue et plonger en sécurité.

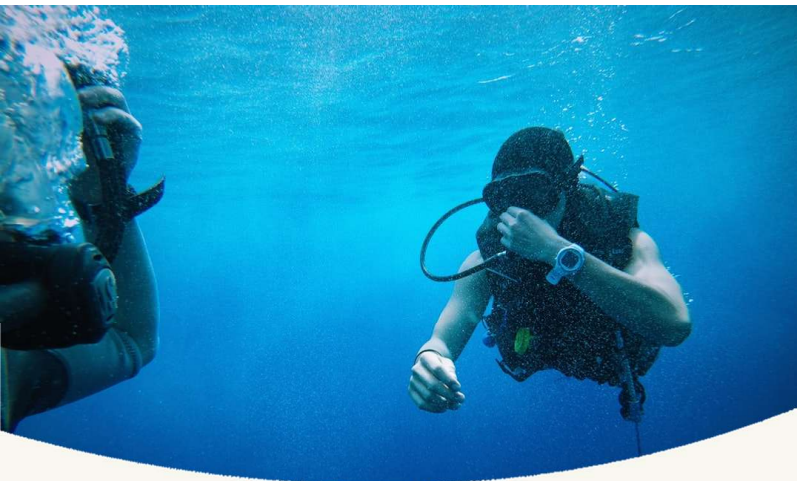
Je suis capable de...

La formation

- Formation en piscine et cours théoriques : **Octobre à mars, mercredi soir de 20h à 22h** (hors vacances scolaires)
- 4 plongées de validation minimum par un moniteur : **En mai à Touques.**

Le matériel demandé

- **Dès octobre:** Palmes chaussantes (pour les exercices en piscine), masque et tuba. Ceinture de plongée avec 4 kg de lest.
- Le reste du matériel est prêté par le club.



Conditions de formation

- licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité
- membre du club EXOCET LÉMAN
- CACI de moins d'un an
- Avoir réglé le prix de la formation



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**



Devenez autonome avec le Niveau 2

■ Plongeur encadré à 40m (PE40), autonome à 20m (PA20)

Vous avez déjà le niveau 1. A l'issue de cette formation, vous aurez acquis les compétences nécessaires à l'autonomie avec pour objectif de pouvoir gérer une plongée de A à Z !

Préparation de la plongée

- Vérifier mon matériel et celui de mes équipiers
- Utiliser mon ordinateur et planifier ma plongée

Sécurité dans l'eau

- Maîtriser ma stabilisation, ma désaturation et ma consommation
- Assister un équipier, gérer une remontée de 20m à vitesse contrôlée
- S'orienter et se repérer en immersion, utiliser le compas
- Remonter en gérant ma désaturation

Connaissances théoriques

- Connaître la réglementation et être un plongeur responsable
- Comprendre le milieu à 40 m et prévenir les risques liés à l'autonomie et à la profondeur
- Choisir mon matériel

*Je suis
capable de...*

La formation

- Cours théoriques : **Octobre à mars, mercredi soir de 20h à 22h** (hors vacances scolaires)
- Formation en milieu naturel : 8 plongées minimum, **d'avril à juillet à Touques.**

Le matériel demandé

- **En avril** : Parachute, ordinateur de plongée et compas.
- **Si possible** : combinaison semi-étanche 7mm avec cagoule, gants et chaussons 5mm, palmes réglables.



Conditions de formation

- licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité
- Avoir le niveau 1
- membre du club EXOCET LEMAN
- CACI de moins d'un an
- Avoir réglé le prix de la formation



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**



Accédez à la profondeur avec le Niveau 3

■ Plongeur autonome 60m avec DP (PA60), sinon 40m

Vous avez déjà le niveau 2, A l'issue de cette formation, vous serez un expert de la plongée et vous pourrez explorer des épaves, en autonomie, jusqu'à 60m.

Préparation de la plongée

- Paramétrer mon instrument de désaturation
- Planifier ma plongée et ma désaturation en autonomie à 60 m
- Choisir un site et organiser la plongée en respectant la réglementation

Sécurité dans l'eau

- Maîtriser ma consommation et ma stabilisation à 60 m, m'orienter
- Assister un équipier, gérer une remontée de 40m à vitesse contrôlée
- Remonter en gérant ma désaturation

Connaissances théoriques

- Connaître la réglementation et être un plongeur responsable
- Comprendre le milieu à 60 m et prévenir les risques liés à l'autonomie et à la profondeur
- Choisir mon matériel

*Je suis
capable de...*

La formation

- Cours théoriques : **Octobre à mars, mercredi soir de 20h à 22h** (hors vacances scolaires)
- Formation en milieu naturel : 8 à 10 plongées, **d'avril à juillet à Tougues.**

Le matériel demandé

- **En avril** : Parachute, ordinateur de plongée et compas. combinaison semi-étanche 7mm avec cagoule, palmes réglables.
- **Si possible** : ensemble détendeur



Conditions de formation

- licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité
- Avoir le niveau 2
- membre du club EXOCET LEMAN
- CACI de moins d'un an
- Avoir réglé le prix de la formation
- Justifier de la formation de secours RIFAP



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**



Utilisez le NITROX

■ Plongeur Nitrox (PN) - Plongeur Nitrox Confirmé (PN-C)

Le NITROX est un air enrichi en oxygène. Cette différence de %O₂ présente des avantages et inconvénients que le plongeur doit maîtriser pour plonger en sécurité. 2 niveaux de formation sont proposés pour cela.

Avantages

- Moins fatigue en fin de plongée
- Plongées plus longues sans paliers, temps de paliers réduits

Inconvénients

- Limitation de profondeur

Plongeur NITROX

- permet d'utiliser un mélange NITROX contenant 40% d'O₂ maximum.
- Savoir vérifier le mélange O₂, connaître les limites d'utilisation et sa désaturation
- Savoir paramétrer un ordinateur Nitrox

La formation

- Théorie et 2 plongées : **1 journée à Touques**

Plongeur NITROX confirmé

- permet d'utiliser un mélange NITROX contenant 100% d'O₂ pour optimiser sa désaturation.
- Connaître les limites d'utilisation et sa désaturation
- Savoir paramétrer un ordinateur Nitrox

La formation

- Théorie et 4 plongées : **2 journées à Touques**



Conditions de formation

- licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité
- Plongeur NITROX : Avoir le niveau 1
- Plongeur NITROX confirmé : Avoir le Niveau 2
- membre du club EXOCET LEMAN
- CACI de moins d'un an
- Avoir réglé le prix de la formation



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**



Apprenez les gestes qui sauvent avec le RIFAP

■ Réactions et Intervention Face à un Accident de Plongée

Le RIFAP (Réactions et Intervention Face à un Accident de Plongée) est une formation dont l'objectif est d'acquérir les compétences pour la prise en charge d'un accidenté de plongée, depuis son retour en surface jusqu'à son évacuation.

Connaissances, savoir faire et savoir être

- Communiquer entre plongeurs lors d'un accident de plongée
- Mettre en sécurité l'accidenté
- Récupérer des plongeurs de la palanquée
- Coordonner et partager les opérations liées à l'accident
- Prendre en compte les plaintes et malaises de la victime et évaluer les fonctions vitales
- Mettre en œuvre des techniques adaptées à l'état de la victime
- Appeler les secours
- Passer les informations aux urgences

Je suis capable de...

La formation

- Théorie : **5h - 2 sessions**
- Pratique : **6h - journée à Tougues**

Conditions de formation

- licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité
- membre du club EXOCET LEMAN
- CACI de moins d'un an
- Avoir réglé le prix de la formation



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**

[illegible]

EXOCET
LÉMAN

EXOCET LÉMAN, une bulle d'oxygène à portée de palmes

Plongée sous-marine – Apnée – Hockey subaquatique



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM

Maison des Sports, 14 avenue Henri Barbusse, 74100 ANNEMASSE

www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**