



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**