



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**