



Je suis un expert en plongée.
Au sein d'une structure avec
un directeur de plongée,
je plonge en autonomie avec
des équipiers jusqu'à 60 m
(PA60), sinon jusqu'à 40 m.

J'ai déjà mon niveau 2
ou j'ai fait valider
une équivalence.

NIVEAU 3 PLONGEUR

AUTONOME GRANDE PROFONDEUR

CERTIFICATION INTERNATIONALE : 3 ÉTOILES CMAS *

PRÉPARATION de la plongée

EN STRUCTURE AVEC DIRECTEUR DE PLONGÉE (PA60)

- Vérifier le matériel de mes équipiers
- Paramétrer mon instrument de désaturation
- Planifier ma plongée et les protocoles de désaturation avec mes équipiers en autonomie à 60 m

PLONGÉE HORS STRUCTURE SANS DIRECTEUR DE PLONGÉE

- Choisir mon site de plongée
- Organiser la logistique de plongée en respectant la réglementation
- Sécuriser l'activité

AUTONOMIE ET SÉCURITÉ dans l'eau

- Maîtriser ma ventilation et ma stabilisation à 60 m, lors de la remontée et au palier
- Communiquer avec mes équipiers
- Gérer collectivement la sécurité de la palanquée, m'adapter aux imprévus, porter assistance aux équipiers en difficulté
- M'orienter et retrouver le bateau
- Remonter en gérant ma désaturation

Je suis capable de ...

CONNAISSANCES théoriques

- Comprendre le milieu à 60 m et prévenir les risques liés à l'autonomie et à la grande profondeur
- Choisir un matériel adapté aux grandes profondeurs
- Paramétrer et utiliser mon ordinateur de plongée
- Connaître la réglementation et être un plongeur responsable



OÙ me former ?

2 500 clubs et structures affiliés FFESSM dans toute la France et en Outre-mer, en littoral ou dans les terres.

Trouve ton club ici.

CONDITIONS de formation

- Age minimum : 18 ans

Formalités : un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine

Justifier de la formation de secours plongée : réactions et

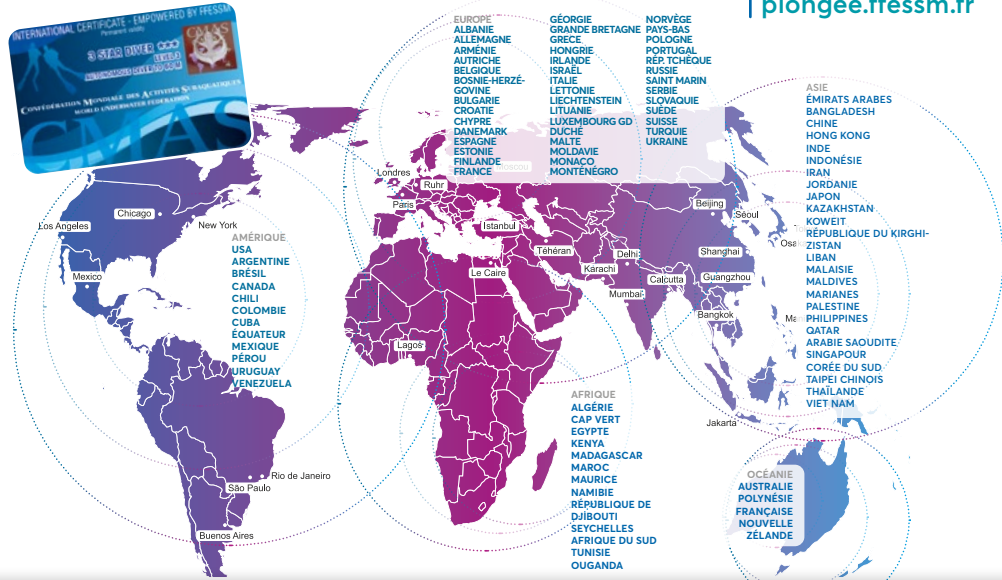
Intervention Face aux Accidents subaquatiques - Spécialité Plongée (RIFAP)

Durée suggérée de formation en milieu naturel : environ 10 plongées

OÙ plonger ?

Partout en France et en Outre-mer, mais aussi dans plus de 100 pays, partout dans le monde grâce à la double certification FFESSM/CMAS.

Renseignements :
plongee.ffessm.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS