



## PLONGEUR AUTONOME 40M AUTONOMOUS DEEP DIVER CMAS\*\*

### I – DÉFINITION DU NIVEAU

Plongeur confirmé qui a acquis les compétences nécessaires pour organiser ses plongées et évoluer en autonomie avec des équipiers de son niveau, en conformité avec les directives du directeur de plongée et la réglementation en vigueur. En outre, il est apte à répondre à un besoin d'assistance d'un équipier en difficulté.

Les plongées en autonomie sont réalisées :

- avec une assistance de surface,
- dans des conditions identiques ou meilleures que celles de la formation.

### II – PRÉ-REQUIS À LA FORMATION

- Etre licencié à la FSGT.
- Etre titulaire :
  - du brevet de plongeur niveau II et avoir validé sur son carnet de plongée au moins 4 plongées en autonomie.
  - ou de la qualification PA20 (ou d'un niveau d'expérience de plongeur permettant d'apporter la preuve de l'acquisition des compétences nécessaires à la validation de cette qualification FSGT) et avoir validé sur son carnet de plongée au moins 8 plongées en autonomie depuis l'obtention de la qualification PA20.
- Présenter un certificat médical de non contre indication à la plongée subaquatique en scaphandre de moins d'un an.

### III – ORGANISATION DE LA FORMATION

- Dans les conditions définies par la réglementation en vigueur, la formation, l'évaluation des savoir-faire et la validation des compétences sont organisées au niveau du club sous la responsabilité d'un enseignant de niveau III Ecole Française de Plongée licencié à la FSGT.
- La validation des compétences peut être effectuée par des enseignants différents dans la mesure où ces derniers appartiennent à la même équipe pédagogique et sont licenciés à la FSGT.

### IV – CONDITIONS DE VALIDATION

- Etre âgé au moins de 17 ans à la remise de la qualification.
- Avoir validé sur son carnet de plongée au minimum 10 plongées en EAO sous le contrôle direct d'un moniteur et dans le cadre de la formation.
- L'évaluation des savoir-faire doit se réaliser dans une période n'excédant pas 18 mois.

### V - DÉLIVRANCE DE LA QUALIFICATION

La qualification est décernée sous la responsabilité conjointe du Président du club et de(s) l'enseignant(s) ayant validé les compétences.

Les plongeurs titulaires de la qualification PA40, peuvent demander directement la délivrance du brevet de Plongeur de niveau II et par conséquent d'une carte FSGT/ CMAS\*\*.



## MODULE ADAPTATION 0-40M

Savoir-faire techniques exigés pour la certification

### 1 – Savoir se déplacer en capelé.

<b><u>Objectifs Pédagogiques</u></b> <b><u>ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Efficacité du palmage sans recherche de performance mais permettant une bonne gestion de l'effort
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- En immersion, capacité à se déplacer au sein d'une palanquée sans s'essouffler - En surface, capacité à se déplacer en groupe avec pour objectif le retour au bateau en toute sécurité
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - En situation réelle d'exploration lors des différentes immersions - En surface sur une distance d'environ 250m (retour bateau, bloc ouvert) et tuba en bouche

### 2- Descendre en palanquée et en pleine eau dans l'espace 0-40m.

<b><u>Finalité(s)</u></b> <b><u>ou Objectifs Pédagogiques</u></b>	- Maîtrise de la ventilation à la descente - Maîtrise de la vitesse de descente et des barotraumatismes liés - Etre capable de rejoindre le plus directement (et non le plus vite) possible un point donné sur le fond
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Gestion de la vitesse (adaptation et régularité) - Rectitude de la descente et équilibre du corps - Cohésion de la palanquée dans le cadre de l'autonomie
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	- Descente jusqu'à la zone des 35m. - Lestage normal



### **3- Lâcher et Reprendre l'Embout (LRE).**

<b><u>Objectifs Pédagogiques</u></b> <b><u>ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Prévenir les risques de remontée incontrôlée - Juger de l'adaptation à la profondeur
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Réaction contrôlée - Maîtrise de l'expiration sans embout pendant au moins 5 secondes
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - Réalisation dans la zone des 35m. - En pleine eau et en maintenant le niveau d'immersion

### **4- Réaliser un Vidage De Masque (VDM).**

<b><u>Objectifs Pédagogiques</u></b> <b><u>ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Prévenir les risques de remontée incontrôlée lors d'un remplissage <u>inopiné</u> du masque - Juger de l'adaptation à la profondeur
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Réaction contrôlée - Vidage intégral du masque - Maîtrise de la ventilation - Maintien de l'équilibre
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - Réalisation dans la zone des 35m. - En pleine eau et en maintenant le niveau d'immersion

### **5- Maîtriser la stabilisation avec un système de stabilisation gonflable.**

<b><u>Objectifs Pédagogiques</u></b> <b><u>ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Gestion du niveau d'immersion en pleine eau à l'aide du gilet - Optimiser l'équilibre et les déplacements (prévention essoufflement et préservation de l'environnement) - Juger de l'adaptation à la profondeur
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Stabilisation (relative) en pleine eau à l'aide du gilet - Maîtrise du poumon-ballast et de la ventilation
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Conditions de réalisation</u></b> - Réalisation dans la zone des 35m.



## MODULE ASSISTANCE

Savoir-faire techniques exigés pour la certification

### 6- Assister un plongeur en difficulté et le remonter jusqu'à la surface à vitesse contrôlée.

<b><u>Objectifs Pédagogiques</u></b> <b><u>ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Prendre en charge 1 équipier incapable de réagir car victime d'un malaise ou d'un essoufflement, ou d'une panne d'air et le ramener jusqu'à la surface en évitant toute situation aggravante pour l'équipe
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Intervention rapide et sans prise de profondeur - Prise en charge adaptée du plongeur en difficulté (panne d'air, essoufflement, malaise, crampe, incident matériel, syncope, ...) - Limiter les efforts en profondeur et initier la remontée à l'aide du gilet. - Communication claire et rassurante (victime et autre équipier) - Maîtrise de la vitesse de remontée (gestion des volumes d'air) - Arrêt à 3m, tour d'horizon et approche sécuritaire de la surface - Se signaler en surface et mise en sécurité de l'ensemble de la palanquée
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> - Réflexe expiratoire - Donneur d'air et maîtrise du gilet (purges) - Maîtrise de la vitesse de remontée de l'espace 0-40m  <b><u>Conditions de réalisation</u></b> - Dans la zone des 35m, départ en pleine eau (stabilisé) ou posé au fond. - Les différentes prises en charge doivent être vues lors de la formation même si toutes ne nécessitent pas une remontée complète. - La prise en charge de la panne d'air doit être réalisée avec le détendeur de secours (la simulation de l'échange d'embout peut être proposée mais de façon facultative). - Excepté pour le départ qui doit se faire majoritairement au gilet, le moteur de la remontée est au choix de l'élève.



## MODULE EVOLUTION

Savoir-faire techniques exigés pour la certification

### 7- Planifier, organiser et évoluer de façon autonome.

<b><u>Finalité(s)</u></b> <b><u>ou Objectifs Pédagogiques</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prévoir et décider du profil et des procédures de la plongée en prenant en compte les directives du Directeur de Plongée (DP) et le contexte environnemental, matériel et humain (co-équipiers)</li><li>- Gestion des paramètres de plongée, de l'orientation et des procédures de sécurité dans le cadre de l'autonomie.</li><li>- Capacité à prévenir et à intervenir lors d'incidents.</li></ul>
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Effectuer les vérifications préliminaires concernant soi-même et ses co-équipiers</li><li>- Planification (temps, trajet, profondeur et profil sécuritaire) et briefing en prenant en compte les consignes du Directeur de Plongée</li><li>- Notion de surveillance mutuelle et réactions adaptées à tout signe ou comportement pouvant être préjudiciables à la sécurité de la palanquée</li><li>- Maîtrise du niveau d'immersion : profondeur max et maintien d'un palier entre 6 et 3m</li><li>- Cohésion de la palanquée</li><li>- Communication (se faire comprendre et avoir des réponses adaptées à l'ensemble des signes codifiés)</li><li>- Contrôle régulier et respect des paramètres (profondeur, autonomie air et temps de plongée)</li><li>- Maîtrise de la vitesse de remonté et approche sécuritaire de la surface</li><li>- Utilisation du parachute de palier</li><li>- Connaissance et respect des procédures de désaturation dans le cas de plongée avec décompression obligatoire.</li><li>- Gérer l'orientation en immersion en utilisant le milieu et éventuellement les instruments</li><li>- S'accorder sur les procédures de sécurité et notamment en cas de perte de la palanquée et de palier interrompu</li><li>- Comportements et déplacements conformes au respect de l'environnement</li><li>- Débriefing et consignation des paramètres</li></ul>
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Pré-requis</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Maintien du palier entre 8 et 3m en utilisant un parachute.</li><li>- Etre capable d'utiliser un compas (suivre un cap et déterminer le cap retour).</li></ul> <b><u>Conditions de réalisation</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Réalisation à une profondeur supérieure à 30m</li></ul>



## **MODULE THEORIE (a l'écrit ou à l'oral)**

Connaissances théoriques exigées pour la certification

- 8- Planification et organisation d'une plongée dans l'espace 0-40m : calcul d'autonomie d'air, utilisation des tables et de son ordinateur lors de plongées avec désaturation obligatoire, prise en compte des conditions environnementales, matériels à utiliser**
- 9- Prévention des risques (essoufflement, froid, ADD, Narcose, animaux) et informations concernant les 1<sup>er</sup> secours et le traitement des accidents de plongée.**
- 10- Connaissance des prérogatives du niveau et de la notion de responsabilité.**
- 11- Sensibilisation à l'environnement subaquatique et à sa préservation.**

<b><u>Finalité(s)</u></b> <b><u>ou Objectifs Pédagogiques</u></b>	- Révision et complément de connaissances nécessaire à l'évolution dans l'espace lointain - Initiation à la Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP) et à la l'oxygénothérapie (présentation du matériel et de sa mise en œuvre)
<b><u>But(s) /</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Acquisition des connaissances nécessaires pour planifier et réaliser des plongées en autonomie dans l'espace 0-40m
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	- Les enseignements doivent être concrets et appliqués à la réalité - L'évaluation peut s'effectuer à l'oral ou à l'écrit