



J'ai acquis de l'expérience et je peux profiter d'une plongée jusqu'à 40 m avec un encadrant (PE40) ou plonger en autonomie à 20 m avec des équipiers (PA20), partout dans le monde.

J'ai déjà mon niveau 1 ou j'ai fait valider une équivalence.

Je peux acquérir les modules PE40 et PA20 indépendamment l'un de l'autre.

Je suis capable de ...

NIVEAU 2 PLONGEUR

ENCADRÉ À 40 M ET AUTONOME À 20 M

CERTIFICATION INTERNATIONALE : 2 ÉTOILES CMAS*

PRÉPARATION de la plongée PLONGÉE ENCADRÉE À 40 M (PE40)

- Vérifier mon matériel
- Lire les informations sur mon ordinateur de plongée
- Comprendre le brief de mon encadrant

PLONGÉE AUTONOME À 20 M (PA20)

- Vérifier le matériel de mes équipiers
- Utiliser mon ordinateur de plongée
- Planifier ma plongée avec mes équipiers

AUTONOMIE ET SÉCURITÉ dans l'eau

Maîtriser ma ventilation et ma stabilisation à toute profondeur, lors de la remontée et au palier.

PLONGÉE ENCADRÉE À 40 M (PE40)

- Savoir me comporter en palanquée à 40 m
- Communiquer avec mon encadrant
- Maintenir en sécurité un équipier en difficulté en relais de mon encadrant

*Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques

AUTONOMIE ET SÉCURITÉ dans l'eau PLONGÉE AUTONOME À 20 M (PA20)

- Communiquer avec mes équipiers
- Gérer collectivement la sécurité de ma palanquée, porter assistance aux équipiers en difficulté
- M'orienter et retrouver le bateau
- Remonter en gérant ma désaturation

CONNAISSANCES théoriques

Connaître la réglementation et être un plongeur responsable

PLONGÉE ENCADRÉE À 40 M (PE40)

- Comprendre le milieu à 40 m et prévenir les risques liés à la profondeur
- Lire mon ordinateur de plongée

PLONGÉE AUTONOME À 20 M (PA20)

- Comprendre le milieu à 20 m et prévenir les risques liés à l'autonomie
- Choisir mon matériel et utiliser mon ordinateur de plongée

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 : PE40 : 16 ans - PA 20 : 18 ans
- Formalités :** un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine
- Durée suggérée de formation en milieu naturel :**
- PE 40 : entre 3 et 4 plongées
- PA 20 : entre 7 et 8 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



FFESSM 2021 - Arc-en-ciel/marseille - ©K. Benabid

