



## Version février 2019



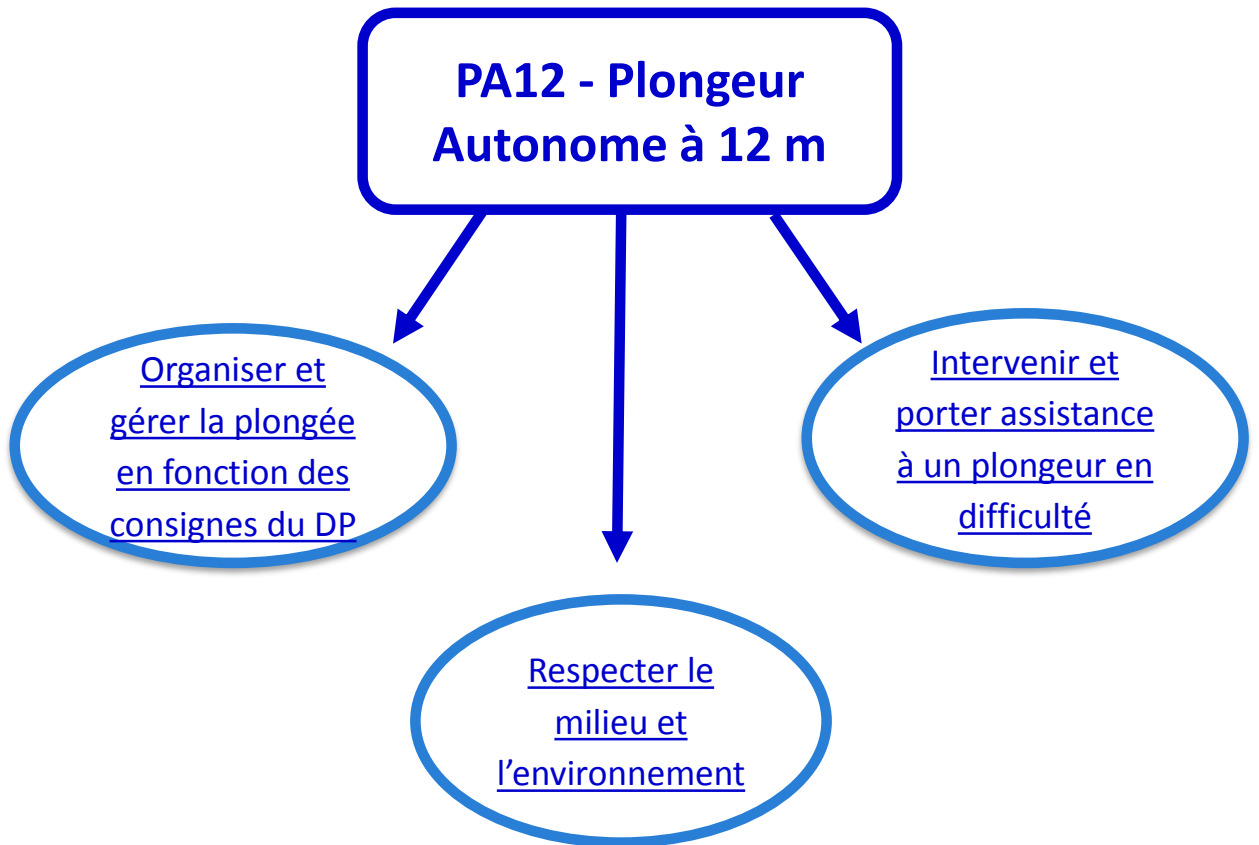
Comme vous le constatez le MFT change de forme, il s'agit de moderniser notre outil de formation, pour une meilleure lisibilité et une utilisation plus facile. Vous le constaterez, il n'y a que peu d'évolutions sur le fond. Cette première version, sera accompagnée d'une évolution plus performante avec la rénovation du site internet de la FFESSM dans les prochains mois.

Bonne découverte,

L'équipe de la Commission Technique Nationale

**Cursus Plongeur Autonome à 12 m**

*Le plaisir  
est sous l'eau !*





---

**FFESSM**

IMMERSION & EMOTION

## **Cursus Plongeur Autonome à 12 m**

Crédit photo : FFESSM/Pierre Martin - Razi

*Le plaisir  
est sous l'eau !*



## PREROGATIVES

Le plongeur titulaire de la qualification Plongeur Autonome 12 m (PA12) est capable de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 12 m de profondeur, au sein d'une palanquée, en autonomie, sans Guide de Palanquée (GP), avec un ou deux équipiers majeurs ayant, au minimum, les mêmes compétences et en présence d'un Directeur de Plongée (DP) sur le site qui donne les consignes relatives au déroulement de la plongée.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée (DP), selon les règles définies par le Code du Sport (CdS).

## CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

Etre âgé de 18 ans au moins à la date de délivrance du brevet.

Etre titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

Etre titulaire du brevet de plongeur Niveau 1 (N1) de la FFESSM ou d'une certification dont les aptitudes sont jugées équivalentes pour débiter la formation et avoir réalisé au moins 4 plongées attestées en milieu naturel.

Présenter un certificat d'absence de contre-indication à la plongée conforme à la réglementation fédérale en vigueur, se référer au chapitre « généralités » du manuel de formation.

## REGLES D'ORGANISATION ET DE DELIVRANCE

L'ensemble des conditions de réalisation des certifications de la FFESSM est défini dans les Règles générales des certifications de la FFESSM.

La qualification PA12 est délivrée au niveau d'un club affilié ou d'une structure commerciale agréée, par un encadrant E3 minimum, licencié, sous la responsabilité du président du club ou du responsable de la structure commerciale agréée. L'ensemble des compétences doit être acquis dans un délai de 15 mois à compter de la délivrance de la première compétence.

Les compétences doivent être obtenues en milieu naturel (mer, lac, carrière, ...) à l'exclusion des piscines et fosses de plongée, quelle qu'en soit la profondeur.

L'enseignement des compétences s'effectue dans l'espace de 0 à 12 m par un E2 minimum.

L'accoutumance à la profondeur doit être progressive et les compétences sont évaluées entre 10 et 12 m.

## CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissances	Commentaires
Accidents	Information sur les barotraumatismes et leur prévention. Prévention et conduites à tenir pour l'ensemble des accidents potentiels.
Procédures de désaturation	Information sur les différents moyens de gestion des paramètres de la plongée.
Règlementation	Prérogatives du plongeur, présentation de la FFESSM, documents pour plonger. Notions liées aux espaces d'évolution, à la plongée en autonomie et à la responsabilité.
Milieu et environnement	Charte internationale du plongeur responsable. Connaissances et respect du milieu subaquatique.

Les connaissances théoriques sont évaluées lors des mises en situations pratiques. Il n'y a pas d'examen écrit. L'accent est mis sur la prévention.

## ORGANISER ET GERER LA PLONGEE EN FONCTION DES CONSIGNES DU DP

**Compétence attendue :** le plongeur est capable d'organiser sa plongée en autonomie avec ses équipiers en respectant les consignes du directeur de plongée.

### Technique

<b>Compréhension et application des directives du DP</b>	Identification sans difficultés des consignes de durée et de profondeur ainsi que des conditions de fin de plongée (pression du bloc, sortie d'eau, ...). En concertation avec ses équipiers, détermination du protocole de contrôle des consommations.
<b>Compréhension de la topologie du site de plongée, orientation</b>	Compréhension de la géographie du site ainsi que des repères à utiliser pour l'orientation.
<b>Gestion de son matériel et prise de connaissance du matériel des équipiers</b>	Capacité à s'équiper, réglage du matériel et vérification du bon fonctionnement. Prise d'informations sur le fonctionnement de l'équipement de ses équipiers (gilet, outil de gestion des paramètres de plongée, ...). Capacité à établir un parachute.

### Comportement

Le plongeur a le souci de la gestion collective de la plongée et de l'importance du respect des paramètres définis par le DP. Il s'attache au respect du cadre réglementaire.  
 Il prend en compte l'expérience de ses équipiers. En immersion, il porte une attention constante au bon déroulement de la plongée.

### Théorie

Réglementation relative aux espaces d'évolution, à la plongée en autonomie et à la responsabilité.  
 Connaissances des différents moyens de gestion des paramètres de la plongée : temps, profondeur, vitesse de remontée.  
 Une information sur les risques de barotraumatismes est délivrée en mettant l'accent sur la prévention.

#### Modalités d'évaluation :

Le contrôle se fait en cours de formation, avec le souci de varier les situations concrètes d'évaluation et d'en conserver la dimension pratique.

## INTERVENIR ET PORTER ASSISTANCE A UN PLONGEUR EN DIFFICULTE

**Compétence attendue :** le plongeur est capable d'identifier une situation anormale et d'adopter un comportement adapté pour y remédier efficacement.

### Technique

#### Observation, compréhension et réaction face à un incident

Interprétation des signes conventionnels d'un équipier.  
Réaction aux manifestations observables en l'absence de signe conventionnel (ventilation anormale, agitation, ...).  
Prise en charge d'un plongeur en difficulté. Si nécessaire, passage de l'octopus, assistance et remontée à l'aide des moyens disponibles (gilets et palmes).

### Comportement

La réaction est rapide, sans brutalité, la prise en charge est calme et sécurisante. Le plongeur qui intervient a le souci du confort de l'assisté, il adopte une attitude rassurante.

### Théorie

Prévention et conduites à tenir pour l'ensemble des accidents potentiels dans la zone des 12 m (barotraumatismes, essoufflement, malaises, ...).

#### Modalités d'évaluation :

Toutes les situations qui nécessitent une intervention sont travaillées. L'assistance doit être réalisée au moins deux fois, intégralement, dans au moins deux situations différentes.

Il est attendu une bonne interprétation de la situation, une prise en charge rapide et efficace, un arrêt dans la zone de 5 à 3 m et une sortie d'eau sécurisée.



## RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT

**Compétence attendue :** le plongeur adopte une attitude éco-responsable, il évolue dans le respect de l'environnement subaquatique et avec la connaissance du milieu.

### Technique

#### Aisance aquatique

Réalisation de déplacements équilibrés, sans appui, avec un palmage et une stabilisation maîtrisés.

### Comportement

Le plongeur évolue en limitant son impact sur l'environnement. Il adopte une attitude respectueuse à l'égard de la faune et de la flore : il limite l'éclairage et les nuisances sonores, il est le plus discret possible, il refuse le nourrissage. Il développe sa capacité d'observation.

### Théorie

Connaissance du milieu (faune et flore courantes, dangers et risques du milieu).  
Connaissance liée au respect de l'environnement, à l'impact du plongeur sur le milieu (respect de la tranquillité de la faune, absence de dégradation, ...).  
Présentation de la Charte internationale du plongeur responsable.

#### Modalités d'évaluation :

Au cours des plongées en milieu naturel, le comportement respectueux et responsable du plongeur est évalué. Il sait décrire et nommer les animaux et les végétaux les plus fréquemment rencontrés.