

## Plongée en autonomie à 12 m Certification de Plongeur Autonome 12 m (PA12)

### PROFIL

La certification de Plongeur Autonome à 12 m (PA12) permet 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).

### ACCESSIBILITE - DEROULEMENT DE LA FORMATION

Ce brevet est accessible à partir de 18 ans.

Le brevet de plongeur Niveau 1 (N1) FFESSM (ou certification dont les aptitudes sont jugées équivalentes) ainsi qu'au moins 4 plongées validées en milieu naturel sont requis pour suivre cette formation.

Un certificat médical de non contre-indication à la préparation et à la délivrance du brevet visé, établi par tout médecin datant de moins de 1 an est requis.

La formation à la certification de Plongeur Autonome à 12 m (PA12) se déroule dans le cadre des règles générales des certifications de la FFESSM. Plus d'informations dans la partie « Règles générales des certifications de la FFESSM (formation et délivrance) ».

### CONTENU DE LA FORMATION - COMPETENCES

A l'issue d'une formation progressive et adaptée, le Plongeur Autonome à 12 m (PA12) possède les compétences suivantes :



#### **C4 PLANIFIER ET ORGANISER LA PLONGEE**

- Comprendre le site :
  - Reformulation, description du site, points particuliers ou reconnaissables.
- Réfléchir sur les éléments variables de la plongée :
  - Courant, visibilité, température, site, consommation, effort, etc...
- Comprendre ; respecter les consignes du Directeur de Plongée (DP) :
  - Durée, profondeur, trajet.

## Plongée en autonomie à 12 m Certification de Plongeur Autonome 12 m (PA12)



### **C5 MAITRISER, ADAPTER L'EVOLUTION EN IMMERSION**

- Diagnostiquer in situ les variables ; s'orienter :
  - Courant, profondeur ; sens d'évolution, orientation instinctive avec les éléments du milieu, utilisation basique du compas.
- Descendre, remonter :
  - Vitesse, méthodes d'équilibration, prévention des incidents ; remontée contrôlée gilet/palmes, parachute de signalisation, procédure d'attente en surface.



### **C6 PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE**

- Respecter les consignes du Directeur de Plongée (DP), se positionner :
  - Maintien profondeur, poumon-ballast, gilet de stabilisation ; distance d'évolution.
- Surveiller et communiquer ses paramètres aux équipiers :
  - Manomètre, ordinateur, consommation.
- Identifier et réagir aux incidents de plongée :
  - Surveillance équipiers (ventilation, stabilisation, palmage, etc.), interprétation de signes, utilisation de l'Octopus, assistance tous moyens (gilet/palmes), signalisation en surface.



### **C7 CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN**

- Découvrir et identifier les principales espèces rencontrées :
  - Principales espèces rencontrées dans l'espace d'évolution.
- Avoir une attitude de plongeur responsable :
  - Approche, poumon-ballast, gilet de stabilisation, palmage, éclairage, positionnement, discrétion.

## Plongée en autonomie à 12 m Certification de Plongeur Autonome 12 m (PA12)

---



### **C8 CONNAISSANCES EN APPUI DES COMPETENCES**

- Connaître la réglementation relative à la pratique, aux prérogatives et la FFESSM :
  - Licence, certificat médical, carte de niveau, Code du Sport (CdS); le club, informations fédérales.
- Comprendre et appliquer les mesures de prévention :
  - Barotraumatismes, essoufflement, froid, dangers du milieu.
- Connaître et appliquer les procédures de décompression :
  - Conditions d'utilisation (ordinateur - tables), etc...