



CENTRE DE PLONGÉE

STAGE PA20 FFESSM / CMAS 1*

POUR QUI ?

Tout plongeur majeur, ayant déjà un 1^{er} niveau de plongée, ou pouvant démontrer, lors d'une évaluation, les mêmes compétences.

On peut aussi obtenir un PADI OPEN WATER.

POUR QUOI FAIRE ?

En France,

Plonger en autonomie, dans 20m, avec 1 ou 2 autres personnes (majeures) de niveau au moins égal, sur autorisation du Directeur de Plongée

A l'étranger,

ces prérogatives peuvent être différentes, en fonction de la réglementation locale (prévoir une double carte PADI, en fonction).

QUEL DOCUMENT OBTIENDRAI-JE, QUAND J'AURAI REUSSI MA FORMATION ?

Une carte double face : OW FSGT / Plongeur CMAS 1 *

Vous la recevrez chez vous, dans les 10 jours qui suivent la validation.

QUE VAIS-JE APPRENDRE ?

- 1- apnée libre ou capelée
- 2- stabilisation avec le gilet et PB, VDM et LRE dans 20m
- 3- Remontée gilet de 20m avec contrôle de la vitesse, stop entre 5 et 3m, TH stabilisé
- 4- Interprétation de signes à 20m, analyse de situations; remontée assistée d'un collègue en difficulté en contrôlant la vitesse, le stop palier, le TH
- 5- Gestion du parachute au palier
- 6- **Et surtout : les principes de l'autonomie dans 20m, communication, orientation, gestion des paramètres de plongée (durée, profondeur, profil et consommation).**

LEXIQUE :

DS : direct-system (flexible permettant de gonfler le gilet)
LRE : lâcher et reprise embout (détenteur)
Octopus : détenteur de secours
PB : poumon-ballast
TH : tour d'horizon
VDM : vidage de masque

STAGE PA20 :

- 1- 10 plongées, à votre rythme, en sachant que vous progresserez plus facilement si vous enchaînez les séances.
Il arrive parfois qu'un stagiaire ait besoin de séances supplémentaires.
- 2- Bloc gonflé et lest compris dans le montant du stage.
Vous pouvez louer et/ou acheter le reste de l'équipement sur place.
- 3- Licence FFESSM pour la délivrance des brevets correspondants ; elle vous sert également d'assurance « responsabilité civile »
Vous pouvez la prendre sur place.
- 4- Certificat médical de moins de un an ; il peut être délivré par le médecin de famille.
- 5- Autorisation parentale pour les plongeurs n'ayant pas encore 18 ans : on peut commencer la formation 6 mois avant ses 18 ans.

Octopus, ordinateur et un parachute par palanquée sont OBLIGATOIRES (Code du sport) pour la plongée en autonomie et/ou en dessous de 20m.

Si vous n'en avez pas, vous pourrez louer un ordinateur au centre de plongée.
Le manuel est vivement recommandé !

ET POUR LA THEORIE ?

Vous travaillez à votre rythme.

Il vous faut acquérir certaines connaissances pour réussir le test théorique : elles sont rassemblées dans plusieurs sortes de manuel, cassette, DVD...à votre convenance.

Relevez les points à expliquer : vous en parlerez avec nos moniteurs.

Quand vous êtes prêt, vous faites le test : il correspond à des situations réelles et nous vous préparons pour le réussir à 100 % !

ET APRES LE PA20 ?

Dans la foulée : Plongeur Nitrox, simple ou confirmé !

Ou des passerelles vers des niveaux PADI, toujours utiles si vous voyagez.

Avec un peu d'expérience, PE40, PA40...

Les possibilités ne manquent pas !