



CENTRE DE PLONGEE

STAGE PE40 FFESSM

POUR QUI ?

Tout plongeur de + de 16 ans, ayant déjà un niveau PE 20 ou PA 20 ou équivalent, ou pouvant démontrer, lors d'une évaluation, les mêmes compétences.

POUR QUOI FAIRE ?

En France, plonger avec un encadrant dans 40m, avec maximum 3 autres personnes de niveau au moins égal.

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 PE40 FFESSM.

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

QUE VAIS-JE APPRENDRE ?

- 1- Découverte de la plongée profonde (zone des 20-40m)
- 2- stabilisation avec le gilet et PB, VDM, LRE et interprétation de signes dans 40m
- 3- rééquilibrage d'un coéquipier en difficulté, avant sa prise en charge par l'encadrant
- 4- remontée individuelle, paliers, TH
- 5- Gestion du parachute au palier
- 6- **Et surtout : Découverte de la plongée profonde (équipement, communication, consommation)**

LEXIQUE :

LRE : lâcher et reprise embout (détendeur)

PB : poumon-ballast

TH : tour d'horizon

VDM : vidage de masque

STAGE PE40 :

- 1- 4 plongées, à votre rythme, en sachant que vous progresserez plus facilement si vous enchaînez les séances.
- 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 », voire plus si vous optez pour des garanties supérieures.
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

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 PE40 ?

Dans la foulée : Plongeur Nitrox, simple ou confirmé !

Ou des compléments de formation vers des niveaux PADI, toujours utiles si vous voyagez.

Avec un peu d'expérience, PE60, PA20...

Les possibilités ne manquent pas !