

# Plongeur Niveau 3

*Le plaisir est sous l'eau avec la FFESSM !*

**N°1 en France, reconnue dans le monde entier**

## Possibilités offertes

Plonger en autonomie jusqu'à 60 m maximum, sur décision du directeur de plongée. En l'absence de directeur de plongée, possibilité d'organiser ses plongées entre niveau 3 minimum, d'en choisir le lieu et d'en définir les paramètres.

## Conditions

- Disposer d'une licence FFESSM (voir fiche spécifique).
- Être titulaire du niveau 2 FFESSM ou d'un brevet ou attestation admis en équivalence.
- Être âgé(e) de 18 ans minimum.
- Être titulaire du RIFA Plongée.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la plongée subaquatique de moins d'un an délivré par un médecin fédéral, un médecin spécialisé tel que défini dans l'annexe 1 du Règlement Médical Fédéral ou un médecin du sport (CES, Capacité ou DU).

## Compétences à acquérir (extrait des compétences 1 à 7)

- Matériel de plongée (gilets, détendeurs, ordinateurs, parachutes, blocs de secours, pendeur, lignes dérivantes, etc.) et entretien courant (dont pannes les plus fréquentes).
- Matelotage.
- Techniques d'immersion et descente dans l'espace lointain, adaptation à la plongée profonde des techniques acquises au niveau 2.
- Maîtrise des vitesses de remontée, adaptation aux partenaires de la palanquée.
- Maintien d'un palier en toute circonstance.
- Maîtrise de l'équilibre, de la ventilation et de la propulsion dans l'espace lointain.
- À 40 m : lâcher et reprise d'embout, vidage de masque, maîtrise de l'équilibre à l'aide du gilet et par le poumon-ballast.
- Communication entre plongeurs.
- Réaction à la panne d'air.
- Réaction à l'essoufflement et à toute situation nécessitant assistance ou sauvetage de 40 m.
- Vérifications et contrôles avant la plongée ainsi que logistique en l'absence d'encadrement.
- Organisation et conduite de palanquée.
- Techniques d'orientation avec et sans instrument.
- Évoluer en limitant son impact sur le milieu.
- Développer sa capacité d'observation.
- Connaître et identifier les grands groupes d'animaux et de végétaux à partir des critères morphologiques.
- Symptômes, prévention et conduite à tenir pour l'ensemble des accidents pouvant survenir dans le cadre de l'autonomie ou de l'espace lointain.
- Utilisation des ordinateurs et des tables de plongée, gestion de l'air.
- Planification de la plongée lorsque plusieurs protocoles coexistent.
- Réglementation et protection de la nature.

Création : IDgraphik.com - Photo : © Pierre Martin-Razi - Édition FFESSM Janvier 2011

**Votre carte double face FFESSM/CMAS vous assure une reconnaissance mondiale (plus de 100 pays) de votre Niveau 3**



La CMAS est la seule organisation internationale reconnue en France (Code du Sport). Créée en 1959 par J.-Y. Cousteau, la CMAS (Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques) est reconnue par le Comité International Olympique (CIO) et l'UNESCO. En tête des organismes internationaux, elle représente plus de 3 millions de plongeurs actifs.

## Informations complémentaires