

Cours numéro: 3.B.29 / BOD 181 (18-04-2013)

Cours de formation CMAS de plongeur aux compétences avancées.

Contenu minimum du programme de formation

1. Connaissances théoriques exigées

1.1 Sujet N°1: Introduction

- 1.1.1 Le participant recevra toute information lui permettant de prendre sa décision quant à sa participation au cours de formation CMAS de plongeur aux compétences avancées, tel que décrit au paragraphe 4.2 du Chapitre 1.
- 1.1.2 IL recevra également une information sur la CMAS comme il est indiqué au paragraphe 4.3 du Chapitre 1.

1.2 Sujet N°2: Equipement

- 1.2.1 Le participant devra avoir une bonne connaissance des caractéristiques physiques et des principes opérationnels des différents équipements relatifs à la plongée, ainsi que leur maintenance et leur utilisation.
 - 1.2.1.1 Equipement spécifique
 - 1.2.1.1.1 Une mono-bouteille avec valve à double sortie DIN.
 - 1.2.1.1.2 Deux détendeurs dont celui placé sur le deuxième étage doit avoir un tuyau de 1.5 à 2.1 mètres et l'autre maintenu en place par un collier. L'un des éléments primaires doit avoir un manomètre fixé par l'intermédiaire d'une bague à serrage et permettre le gonflage d'une combinaison étanche (s'il y a lieu).
 - 1.2.1.1.3 Une plaque dorsale métallique et rigide avec un rembourrage de base, maintenue au plongeur par des sangles en nylon et comportant au moins cinq anneaux D.
 - 1.2.1.1.4 Une bouée gonflable adaptée à la plaque dorsale. Sa capacité et son style doivent être à la mesure de la bouteille de plongée.
 - 1.2.1.1.5 Au minimum un instrument de mesure du temps et profondeur de plongée doit être présent.
 - 1.2.1.1.6 Masque et Palmes. Le masque doit être de faible volume et les palmes rigides et non pliables.
 - 1.2.1.1.7 Au moins un instrument coupant.
 - 1.2.1.1.8 Une tablette nautique de prise de notes.
 - 1.2.1.1.9 Une bobine contenant au moins 30 mètres de câble.
 - 1.2.1.1.10 Un SMB.
 - 1.2.1.1.11 Un compas.

Manuel des Standards et Procédures CMAS internationale de formation à la plongée

1.2.1.1.12 **Note:** Avant le commencement de la classe, il est nécessaire que l'équipement du participant soit vérifié par un représentant de la CMAS.

1.3 Sujet N°3: Physique et théorie de la plongée à compétences avancées

1.3.1 Le participant devra posséder une bonne connaissance des principes physiques et de leur application concernant l'équipement propre à la plongée à compétences avancées et des risques qui lui sont liés.

1.3.1.1 Flottabilité et forme

1.3.1.2 Rationalisation et configuration de l'équipement

1.3.1.3 Techniques de propulsion

1.3.1.4 Conscience de la situation

1.3.1.5 Communication

1.4 Sujet N°4 : Exercices à terre et présentations

1.4.1 Protocoles de plongée pour le groupe

1.4.2 Exercices S et valves

1.4.3 Adaptation de l'équipement et fonction

1.4.4 Techniques de propulsion

1.4.5 Exercices précédant la plongée

1.4.6 Déploiement des bouées de surface.

2 **Exercices obligatoires avec bouteilles**

2.1 Démontrer son efficacité en matière de technique de plongée en toute sûreté ; Ceci devra inclure les préparations d'avant-plongée, l'activité nautique et le contrôle à posteriori de la plongée.

2.2 Démontrer qu'on est bien au courant du déplacement de son partenaire et concerné par sa sécurité. Egalement prouver qu'on sait répondre rapidement aux signaux optiques et donner suite aux besoins exprimés par son partenaire.

2.3 Démontrer comment donner confortablement et efficacement de l'air à un plongeur qui vient à en manquer.

2.4 Démontrer tout à son aise au moins trois techniques de propulsion qui seraient appropriées dans des environnements difficiles et/ou vaseux. L'étudiant devra prouver qu'il comprend bien les éléments à prendre en compte lors de dégagement arrière nécessaire et réussi.

2.5 Démontrer qu'il a un comportement sûr et responsable tout au long de la formation.

2.6 Démontrer son efficacité dans le maniement et le déploiement de bouées de surface, sans prendre appui sur le fond et en utilisant la bobine de câble.

2.7 Démontrer son savoir-faire en matière de communication sous-marine.

Manuel des Standards et Procédures CMAS internationale de formation à la plongée

- 2.8 Démontrer qu'il connaît bien l'équipement de base et a connaissance de la configuration préconisée par la CMAS .
- 2.9 Démontrer qu'il est à l'aise lorsqu'il nage sans masque.

- 2.10 Démontrer sa flottabilité adéquate et plus particulièrement lors des exercices en eaux libres.
- 2.11 Démontrer son efficacité lors des exercices suivants en eaux libres : vidage de masque, retrait et remise de masque, enlever son détendeur et l'échanger, déploiement d'un tuyau de grande longueur.
- 2.12 Démontrer qu'il connaît bien les procédures de remontée et descente en toute sécurité.
- 2.13 Démontrer son savoir-faire lors de la réalisation d'un exercice sur la valve de la bouteille.