



# PRESENTATION DU CURSUS

## NIVEAU II – NIVEAU III

SAISON  
2023 / 2024

### A. Présentation

Les cours théoriques (Compétences théorique PA20 et PE40) sont sous la responsabilité Christophe CAMUS.

Christophe est Moniteur fédéral 1<sup>er</sup> degré (abrégié en MF1, ou E3 en nomenclature fédérale)

Coordonnées : e-mail : [christophe.camus@orange.fr](mailto:christophe.camus@orange.fr) / tel : 06.07.31.30.20

Les cours seront donnés par différents moniteurs du club parmi les 30 moniteurs ou moniteurs-stagiaires.

Pour les élèves, transmettre leurs coordonnées et surtout leur mail.

### B. Généralités

**Objectif :** Donner les bases théoriques nécessaires pour plonger en autonomie et dans l'espace lointain en toute sécurité, et prévenir les accidents de plongée pour soi-même et les membres de sa palanquée.

Pas de collé en théorie, mais un programme assez chargé. Si vous avez besoin, il y a 30 moniteurs au club qui peuvent vous aider en permanence.

### C. Rappel des spécificités N2 et N3

**N2** (futur N3) :

- Entrée dans l'autonomie :
  - Jusqu'à 20 m
  - Sous l'autorité d'un Directeur de Plongée
- Sécurité partagée avec un équipier ou une palanquée :
  - Utilisation des tables / ordinateur
  - Accidents : prévention / intervention
  - Connaissance du milieu
- Attention : **20 plongées en milieu naturel** sont nécessaires pour se présenter au stage final pratique, ainsi qu'une participation régulière aux fosses l'année de préparation du N2

**N3** (« super N2 ») :

- Autonomie avancée :
  - Jusqu'à 60 m avec Directeur de Plongée
  - Limité à 40 m sans Directeur de Plongée
  - Gestion de la plongée du début à la fin
- Attention : **50 plongées en milieu naturel** sont nécessaires pour se présenter au stage final pratique, dont au moins :
  - 10 plongées au-delà de 35 m
  - 10 plongées en autonomie

Documents nécessaires pour le stage final (à ne pas oublier !) :

- La carte FFESM/CMAS/INTERNATIONAL ou équivalence attestant de votre niveau (N1 ou N2)
- La licence fédérale (FFESSM) de l'année à jour.
- Le **carnet de plongée rempli**, attestant l'expérience demandée
- Un **certificat médical** (de tout médecin) de moins d'un an à la date de fin de l'examen, en utilisant le formulaire fédéral, de non contre-indication à la pratique de la plongée et à la présentation de l'examen N2 (ou N3)

### D. Organisation des Cours

Agenda :

- Le **jeudi** de **19h45** à **20h55**, ici même (salle de réunion Piscine de Bagneux, à droite en entrant dans le hall)
- Premier cours le **jeudi 5 octobre** ; deuxième cours le **jeudi 12 octobre**
- Le planning de l'année vous a été distribué et publié sur le site



# PRESENTATION DU CURSUS

## NIVEAU II – NIVEAU III

SAISON  
2023 / 2024

La liste des cours :

- Elle suit la progression des livres d'Alain Foret
- Les cours sont répartis en 6 groupes thématiques, abordés dans cet ordre :

### 1. Autonomie

- Conditions d'autonomie / communication / assistance
- Pression / consommation / flottabilité / lestage
- Révision de la physique / orientation / parachute

### 2. Risques et prévention

- Barotraumatismes
- Accidents de décompression
- Froid / noyade / apnée
- Risques du milieu : espèces dangereuses – courant – marée...

### 3. Règlementation

- Prérogatives N2 et N3
- FFESSM, CMAS, et autres organismes fédéraux et commerciaux

### 4. Décompression/Désaturation (tables et ordinateur)

- Utilisation des tables MN90 pour plongée unique
- Procédures anormales de décompression, Plongées multiples
- Utilisation de l'ordinateur

### 5. Technique

- Ordinateurs de plongée / introduction aux détendeurs
- Détendeurs / gilets stabilisateurs (stabs) / bouteilles / accessoires
- Introduction aux plongées techniques : altitude / nitrox / trimix / recycleurs
- Espace 0-40m : spécificités du milieu / narcose / essoufflement / panne d'air / planification

### 6. Le monde sous-marin

- Influence de l'océan sur la perception : lumière / son / température
- Vie sous-marine et introduction à la biologie marine
- Protection du milieu / charte du plongeur responsable
- Matelotage

## E. Références :

### a. Manuel de Formation Technique (MFT) sur le site de la fédération (FFESSM) (<http://www.ffessm.fr>)

Il liste les connaissances et savoir-faire par niveau, tant en **pratique** qu'en **théorie**. Il couvre le PA20 et le PE40, qui constituent ensemble le Niveau 2.

Lien : <https://plongee.ffessm.fr/mft>

### b. Livres

#### ▪ « Plongée Plaisir » d'Alain FORET

Collection couvrant tous les niveaux FFESSM, dont le N2 et le N3

Intérêt de la collection :

- Pas une erreur
- Très bien illustré, avec des schémas clairs et précis
- Une approche pédagogique de la plongée plus vivante et proche de la réalité

#### ▪ « Code Vagnon de la plongée niveau 2 »



# PRESENTATION DU CURSUS

## NIVEAU II – NIVEAU III

SAISON  
2023 / 2024

- « Guide de préparation aux épreuves théoriques des brevets de niveau 2 et 3 », de Paul VILLEVIEILLE

### c. Internet

Contient d'excellents supports de cours, mais attention à la pertinence des résultats de recherche. Deux sites entre autres :

- Site de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM) :  
<http://www.ffessm.fr/>
- Site du club (CCESMF = Club des Chasseurs et Explorateurs Sous-Marin de France) :  
<https://ccesmf.sportsregions.fr/>  
Les cours théoriques N2 et N3 sont mis en ligne au fur et à mesure des séances (Espace Adhérent/Cours théoriques )

### d. Les cours du club (bien sûr)

Ils ont été entièrement refondus (en fonction du nouveau code du sport 2012) en 2012-2013 et sont réactualisés chaque année en fonction des évolutions de la réglementation et des meilleures pratiques.

Ces cours sont tous disponibles au format PDF, et peuvent être **téléchargés** sur le site du club.

Un dernier petit conseil, si vous avez le temps : survolez un peu le prochain cours, ce qui permet de retenir et de comprendre plus rapidement.

## F. Moniteurs :

Le club compte plus d'une **trentaine** de moniteurs, des jeunes et des moins jeunes. Beaucoup vont donner des cours, ce qui permet d'améliorer les contacts, et d'avoir différentes perspectives.

En particulier, les cours un peu pointus pourront être assurés par les spécialistes en la matière :

- Monde sous marin : Moniteurs et initiateurs Bio
  - Aude PEOUX
  - Christian TAUPIN
- Décompression
  - Christophe CAMUS
- Matériel et plongée technique :
  - Hector FENECH
  - Eric HENRY
- Médecine : Médecin Fédéraux
  - Michel SCHVED

En cas de difficulté, ou pour toute question, les moniteurs sont à votre disposition. N'hésitez pas :

Courriel : [christophe.camus@orange.fr](mailto:christophe.camus@orange.fr)

Téléphone : 06.07.31.30.20



# PRESENTATION DU CURSUS

## NIVEAU II – NIVEAU III

SAISON  
2023 / 2024

### **G. Examen final :**

L'examen final écrit validant la théorie aura lieu le **jeudi 25 avril 2024 au soir** (même heure, même lieu que les cours).

Le responsable de l'examen final sera Christophe CAMUS : MF1

### **H. Conclusion :**

« Je vous souhaite une bonne année d'apprentissage de la théorie.

J'espère que les futurs N2 ne s'arrêteront pas là et l'année prochain iront au N3, et que les N3 se lanceront sur le N4, voire par la suite le monitorat.

L'équipe des moniteurs du CCESMF sera toujours là pour vous aider.

Merci

