

NIVEAU 3 (PE4+PA4)

Le Niveau 3 est accessible **dès l'âge de 18 ans**. Vous devez être en bonne santé pour poursuivre cette formation. Il est préférable avant de commencer la formation Niveau 3 d'avoir réalisé une quinzaine de plongées en autonomie, ainsi qu'une dizaine de plongées "profondes" (entre 30 et 40m) et d'avoir consolidé les acquis du Niveau 2.

Le niveau 3 vous permet de plonger en **autonomie** jusqu'à 60m (PA4), la limite de plongée à l'air en France. Vous serez capable à la fin de la formation de planifier vos plongées et de plonger en co-responsabilité entre membres de la palanquée. Vous serez capables de porter assistance à un plongeur, de vous orienter, de gérer l'ensemble des phases de la plongée en toute sécurité.

Il vous ouvre l'**espace 40-60m** donc des plongées auxquelles vous n'aviez pas accès en tant que Niveau 2. C'est aussi découvrir de nouvelles sensations, d'autres ambiances, d'autres espèces ... **en autonomie**.

Ce diplôme permet de plonger partout en France et à l'étranger quelle que soit l'école de formation choisie (FFESSM ou ANMP).

Contenu de la formation

Les 10 plongées de formation s'effectueront en milieu naturel et combineront exercices et explorations. Il s'agit de confirmer les compétences du Niveau 2 à plus grande profondeur et d'acquérir les compétences nécessaires à l'autonomie en zone profonde (planification de plongée, comportement au sein d'une palanquée d'autonomes, assistance d'un plongeur, gestion de la décompression, etc.) et à la plongée "profonde".

Des plongées profondes (50-60m) seront organisées à Marseille; les fonds locaux ne permettant pas de telles plongées. Un covoiturage sera mis en place pour les déplacements

Une formation de secourisme est également intégrée dans la formation. Elle comprend une formation au sauvetage d'une victime, de l'incident à l'arrivée des secours.

Les cours théoriques vous seront délivrés par l'équipe, en salle ou en extérieur.

La validation de la partie pratique sera sous forme continue : vos compétences seront validées au fur et à mesure de la bonne exécution des exercices. La théorie fera l'objet d'un examen final.

Nous vous initierons aussi à la biologie et vous enseignerons les méthodes d'observation de la faune et de la flore sous-marines.

Formalités

Certificat médical de "non contre indication à la pratique de la plongée scaphandre" de moins d'un an établi par un médecin du sport, fédéral ou hyperbare.