

# Pratique

# NIVEAU II

# Théorie

MODULES	COMP.	TECHNIQUES ACQUISES
S'ÉQUIPER ET SE DESEQUIPER	C1a	-Gère son matériel plus sa stab -Vérification du matériel de sa palanquée -Informations sur les pannes de matériel
MISE A L'EAU		- 3 façons (saut droit, bascule arrière, Echelle)
PALMES MASQUE ET TUBA	C1b	-Palmage de sustentation -Déplacement ventral 500m
DEPLACEMENT CAPELE		-Déplacement ventral 250m -Déplacement dorsal
DECAPELAGE ET RECAPELAGE (surface)	C2	-Avec Gilet -Déplacement stab gonflée devant soi
DESCENTE DANS LE BLEU -20m		-Verticalité de la descente -Vitesse de la descente et retournement
UTILISATION DU GILET	C3	-Maîtrise de la remontée sans instrument -Stabilisation à -20m et à -3m -Utilisation du parachute de palier
REMONTER EN EXPIRATION DE -10m		-Ventilation sur détendeur -Régularité expiratoire -Remonte à vitesse préconisée -Tour d'horizon
REMONTER EN EXPIRATION DE -10m SANS DETENDEUR	C3	-Régularité expiratoire -Récupération du détendeur tous les 2m -Tour d'horizon
VIDAGE DE MASQUE		-Vidage complet à petite profondeur -Vidage avec cycle ventilatoire à 20m
POUMON BALLAST		-Exercice palmes pivot -Ballast en pleine eau
APNEE		-Déplacement vertical de 5m -Déplacement horizontal de 10m -En scaphandre aller chercher de l'air
LES SIGNES	C4	-Je suis en réserve et mi pression -Je n'ai plus d'air -Passe ma réserve ...J'ai froid -Je suis essoufflé et ça ne va pas -Les signes de nuit, les signes de surface
REMONTER AVEC PANNE D'AIR -20m		-Donner le détendeur de secours -Respiration à deux sur un embout -Ouvrir et Respiré sur le bloc de secours à 3m
SAUVETAGE DE -20m A L'AIDE DES DEUX GILETS	C5	-Différentes prises (trois) -Vérification du manomètre -Vitesse de remontée -Arrêt à 3m et tour d'horizon
AUTONOMIE DE PLONGEE -20m		-Vérification et contrôle avant départ -Planification du profil de pl. et de la déco -Organisation et conduite, gestion de l'air
ORIENTATION	C6	-Utilisation du compas -Orientation sans instrument
CONNAISSANCE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT		-Observation -Application charte -Reconnaissance habitats et animaux (types)

LES PRESSIONS et autonomie  
MARIOTTE et BOYLE (dilatation)

ARCHIMEDE (flottabilité)

DALTON (pressions partielles)

HENRY (dissolution du N<sup>2</sup>)

LES  
TA  
B  
L  
ES

Plongée simple  
Plongée successive  
Plongée consécutive  
Plongée multi niveau  
Remontée rapide

LA VISION

L'ACOUSTIQUE

Les contres indications

Les dangers du milieu

Les accidents en Apnée

LA NOYADE

LE FROID

Les accidents toxiques

LES BAROTRAUMATISMES

Les accidents de décompression

LA REGLEMENTATION

LE MATERIEL

TOTAL

EXAMEN



# FFESSM