



J'ai acquis de l'expérience et je peux profiter d'une plongée jusqu'à 40 m avec un encadrant (PE40) ou plonger en autonomie à 20 m avec des équipiers (PA20), surtout dans le monde.

J'ai déjà mon niveau 1 ou j'ai fait valider une équivalence.

Je peux acquérir les modules PE40 et PA20 indépendamment l'un de l'autre.

*Je suis capable de ...*

## NIVEAU 2 PLONGEUR

### ENCADRÉ À 40 M ET AUTONOME À 20 M

**CERTIFICATION INTERNATIONALE : 2 ÉTOILES CMAS \***

#### PRÉPARATION de la plongée PLONGÉE ENCADRÉE À 40 M (PE40)

- Vérifier mon matériel
- Lire les informations sur mon ordinateur de plongée
- Comprendre le brief de mon encadrant

#### PLONGÉE AUTONOME À 20 M (PA20)

- Vérifier le matériel de mes équipiers
- Utiliser mon ordinateur de plongée
- Planifier ma plongée avec mes équipiers

#### AUTONOMIE ET SÉCURITÉ dans l'eau

Maîtriser ma ventilation et ma stabilisation à toute profondeur, lors de la remontée et au palier.

#### PLONGÉE ENCADRÉE À 40 M (PE40)

- Savoir me comporter en palanquée à 40 m
- Communiquer avec mon encadrant
- Maintenir en sécurité un équipier en difficulté en relais de mon encadrant

\*Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques

## AUTONOMIE ET SÉCURITÉ dans l'eau PLONGÉE AUTONOME À 20 M (PA20)

- Communiquer avec mes équipiers
- Gérer collectivement la sécurité de ma palanquée, porter assistance aux équipiers en difficulté
- M'orienter et retrouver le bateau
- Remonter en gérant ma désaturation

## CONNAISSANCES théoriques

Connaître la réglementation et être un plongeur responsable

### PLONGÉE ENCADRÉE À 40 M (PE40)

- Comprendre le milieu à 40 m et prévenir les risques liés à la profondeur
- Lire mon ordinateur de plongée

### PLONGÉE AUTONOME À 20 M (PA20)

- Comprendre le milieu à 20 m et prévenir les risques liés à l'autonomie
- Choisir mon matériel et utiliser mon ordinateur de plongée

## OÙ me former ?

2 500 clubs et structures affiliés FFESSM dans toute la France et en Outre-mer, en littoral ou dans les terres.

Trouve ton club ici.



## CONDITIONS de formation

- Age minimum : PE40 : 16 ans - PA 20 : 18 ans

**Formalités :** un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine

### Durée suggérée de formation en milieu naturel :

- PE 40 : entre 3 et 4 plongées
- PA 20 : entre 7 et 8 plongées

## OÙ plonger ?

Partout en France et en Outre-mer, mais aussi dans plus de 100 pays, partout dans le monde grâce à la double certification FFESSM/CMAS.

Renseignements :  
[plongee.ffessm.fr](http://plongee.ffessm.fr)

