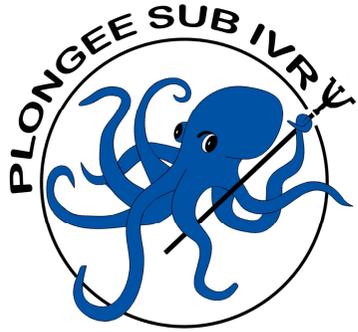


# Cours théorique PA-40

Cours n°1 – Conditions et préparation



# La formation

## Prérequis

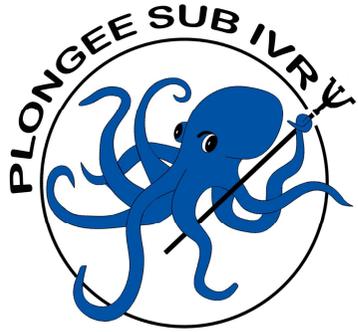
- Être licencié à la FSGT.
- Avoir la certification :
  - **P2** (PA-20 + PE-40) et avoir validé sur son carnet de plongée au moins **4 plongées** en autonomie.
  - ou **PA20** et avoir validé sur son carnet de plongée au moins **8 plongées** en autonomie.
- Présenter un certificat médical de non contre indication à la plongée subaquatique en scaphandre de moins d'un an.



# La formation

Organisation de la formation

- Être licencié à la FSGT.
- Avoir la certification :
  - **P2** (PA-20 + PE-40) et avoir validé sur son carnet de plongée au moins **4 plongées** en autonomie.
  - ou **PA20** et avoir validé sur son carnet de plongée au moins **8 plongées** en autonomie.
- Présenter un certificat médical de non contre indication à la plongée subaquatique en scaphandre de moins d'un an.



# La formation

## Conditions de validation

- 17 minimum ans à la remise de la qualification.
- Avoir validé sur son carnet de plongée **au minimum 10 plongées** en EAO sous le contrôle direct d'un moniteur et dans le cadre de la formation.
- L'évaluation des savoir-faire doit se réaliser dans une période n'excédant pas **18 mois**.



# La formation

Délivrance de la qualification

- La qualification est décernée sous la responsabilité conjointe du Président du club et de(s) l'enseignant(s) ayant validé les compétences.
- Les plongeurs titulaires de la qualification PA40, peuvent demander directement la délivrance du brevet de Plongeur de niveau II et par conséquent d'une **carte FSGT/ CMAS\*\***.



## Prérogatives du PA-40

De par le niveau de qualification et d'expérience

- Plonger à 40m
- En autonomie (coorganise la plongée)
- En palanquée de 2 à 3 plongeurs PA-40 minimum
- Avec une assistance de surface (présence d'un DP obligatoire)
- Mêmes conditions ou meilleures que celles de la formation

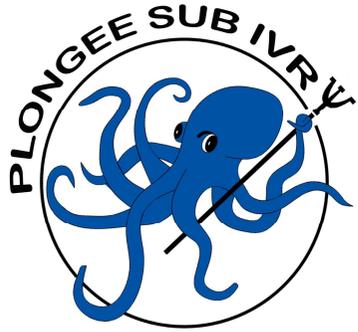


# Capacité à mettre en œuvre

Détermine en partie l'aptitude

## **Ce que vous savez déjà :**

- Maîtriser son équipement, sa mise à l'eau, sa stabilisation, sa vitesse de remontée
- Respecter l'environnement et les règles de sécurité
- Savoir communiquer
- Connaître les procédures de sécurité
- Savoir s'orienter et contrôler les paramètres de sa plongée

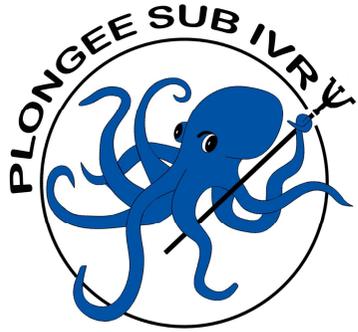


# Capacité à mettre en œuvre

Détermine en partie l'aptitude

## **Ce que vous devez apprendre ou approfondir**

- Planifier une plongée avec palier
- Maintenir un palier avec ou sans parachute
- Maîtriser les procédures de décompression
- Maîtriser sa décompression et celle de ses coéquipiers
- Intervenir sur un plongeur en difficulté à 40 mètres



# Communication

D'une palanquée autonome à 20m

## **Quelles informations doivent échanger les membres de la palanquée ?**

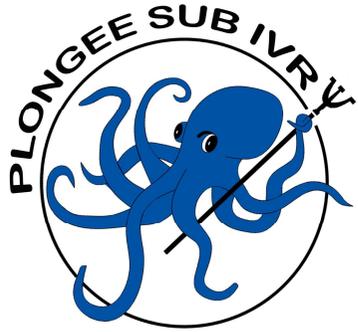
- Contrôle du matériel
- Niveau, expérience, connaissance du site
- Planification : profondeur et durée max, paliers, parcours, en fonction de sa consommation
- Prévention : que fait-on si... ?



# Communication

D'une palanquée autonome à 40m

- Planification plus poussée : détermine la durée max, la profondeur max, et les paliers à prévoir, en tenant compte de sa consommation
- Prise en compte de risques spécifique :
  - Narcose
  - Essoufflement (cours n°2)
  - Accident de décompression (cours n°3)



# Narcose

## Définition

- Effet neurologique dû à un excès d'azote dans le sang du fait de l'augmentation de la pression.
- Généralement ressentie au-delà des 30 mètres
- Mécanisme mal connu
- Augmentée avec la vitesse de descente et les conditions de plongée (froid, visibilité, effort, condition physique)



# Narcose

## Signes

- Le sujet n'en a pas forcément conscience
- Mouvements désordonnés, inadaptés
- Réactions ralenties
- Euphorie, anxiété, nervosité
- Perte de repère, manque d'intérêt à la plongée



# Narcose

Conduite à tenir

- Se rapprocher du sujet, le rassurer, lui faire prendre conscience de son état
- Remonter le sujet et ne plus redescendre



# Narcose

## Prévention

- Difficile à prévenir, variable selon les plongeurs
- Réduire les facteurs aggravants :
  - Descendre doucement
  - Se protéger du froid
  - Être en forme
  - Limiter sa profondeur si les conditions sont mauvaises