



CMAS
CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION

Le plongeur Niveau 3 (N3) est capable de réaliser des plongées d'exploration en autonomie :

§ Jusqu'à 40 m de profondeur, au sein d'une palanquée, en autonomie, sans Guide de Palanquée (GP), pour des plongeurs ayant, au minimum, les mêmes compétences, sans présence d'un Directeur de Plongée (DP) sur le site.

§ Jusqu'à 60 m de profondeur, au sein d'une palanquée, en autonomie, sans Guide de Palanquée (GP), pour des plongeurs ayant, au minimum, les mêmes compétences, et en présence d'un Directeur de Plongée (DP) sur le site qui donne les consignes relatives au déroulement de la plongée.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée,.

Ce plongeur: § Est autonome pour s'équiper, s'immerger, s'équilibrer, évoluer et s'orienter. § Sait prévenir pour lui-même les incidents de plongée. § Sait recevoir ou fournir de l'aide à un équipier en cas de difficulté. § Sait appliquer individuellement et collectivement les consignes données par le Directeur de Plongée (DP). § Sait choisir un site de plongée.

Sa formation générale et notamment sa qualification RIFAP, l'expérience qui y est liée, font de ce diplôme le degré ultime de la formation technique du plongeur. Il est de plus à même d'évoluer et d'intervenir au sein d'une palanquée constituée de plongeurs de niveaux

hétérogènes et non conduite par un Guide de Palanquée.

En outre, la carte CMAS 3* de la SDFS qui lui est délivrée au regard de son diplôme offre des prérogatives plus importantes hors des frontières Seychelloises en fonction des législations et réglementations locales. Cette certification est le niveau de plongeur minimum requis pour accéder au brevet de Guide de Palanquée.

CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

§ Etre âgé de 18ans au moins à la date de délivrance. § Etre titulaire du brevet de plongeur Niveau2(N2) de la SDFS ou FFESSM ou d'une certification dont les

aptitudes sont jugées équivalentes pour débiter la formation. § Etre titulaire du RIFA Plongée SDFS à la date de délivrance. § Contrôle médical :

PLONGEUR NIVEAU 3 (N3)

REGLES D'ORGANISATION ET DE DELIVRANCE

L'ensemble des conditions de réalisation des certifications de la SDFS est défini dans les « Règles générales de formation et délivrance des certifications de la FFESSM ».

Le brevet de plongeur Niveau 3 (N3) est délivré au niveau d'un club affilié ou d'une structure commerciale agréée :

§ Sous la responsabilité du président du club ou du responsable de la structure commerciale agréée. § Par un encadrant E3 (licencié) minimum.



Les compétences doivent être obtenues en milieu naturel (mer, lac, carrière, etc...) à l'exclusion des piscines et fosses de plongée, quelle qu'en soit la profondeur.

L'accoutumance à la profondeur doit être progressive. **CONTENU DE LA FORMATION -
COMPETENCES**

A l'issue d'une formation progressive et adaptée, le plongeur Niveau 3 (N3) possède les compétences suivantes :

§C4:PLANIFIER ET ORGANISER LA PLONGEE§

C5:MAITRISER,ADAPTER L'EVOLUTIONENIMMERSION§

C6:PARTICIPERA LA SECURITE EN PLONGEE §

C7 : CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN §

C8 : CONNAISSANCES EN APPUI DESCOMPETENCES§

C9:CHOISIRUNSITEDEPLONGEE

L'accoutumance progressive à la plongée profonde est un élément important de sécurité.

PLONGEUR NIVEAU 3 (N3) Compétence 4 : PLANIFIER ET ORGANISER LA PLONGEE

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être Evaluer les caractéristiques du site et les Techniques/Commentaires/Limites Le plongeur N3 doit s'approprier les



Critères de réalisation

Comprend la topographie du site et les

conditions de plongée à partir des éléments donnés par le DP et à partir de sa propre analyse du site. Participe à cette analyse avec ses équipiers.

Comprend les directives du DP, notamment les paramètres définissant zone et conditions d'évolution.

Interroge le DP en cas de doute ou exprime des souhaits de plonger différemment. Informe le DP de tout

élément nécessaire à sa connaissance tels que plongée récente, méforme, souci de santé, problème matériel etc...).

Suit les directives finales du DP pour préparer la plongée avec les équipiers.

Dialogue avec ses équipiers sur ces sujets et se concertent avec eux. S'assure de connaître l'utilisation de l'équipement des équipiers (gilet, etc...).

Elabore avec ses équipiers le profil prévu de la plongée. Prévoit les adaptations éventuelles selon les conditions variables possibles.

Détermine et vérifie l'autonomie en air nécessaire en fonction de la plongée prévue.

conditions de plongée.

informations fournies par le DP et utiliser sa propre connaissance ou observation du site.

S'approprier et respecter les directives du DP.

Utiliser la reformulation, par les équipiers, des consignes reçues.

S'intéresser au profil des équipiers : expérience, équipement et attentes de chaque membre de la palanquée.

Prévoir les différentes phases de la plongée : procédures d'immersion, descente et remontée, et prévoir les variantes utiles (dans le respect des directives du DP).

Les décisions sont prises collectivement.



PLONGEUR NIVEAU 3 (N3) Compétence 5 : MAITRISER, ADAPTER L'ÉVOLUTION EN IMMERSION

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être

Tant en surface qu'en immersion : - Utiliser le milieu pour se diriger. - Utiliser les instruments.

Techniques/Commentaires/Limites

Technique(s) : orientation sans instrument et avec instrument. Le plongeur N3 doit savoir « trouver son chemin » pour atteindre la ou les zones d'intérêt pendant la plongée et retrouver le « mouillage ». Il doit savoir à tout moment approximativement où il se trouve sur le site et rester maître de l'itinéraire.

Critères de réalisation

Imagine et mémorise la topographie du site avant l'immersion. Situe les points remarquables les uns par rapport aux autres et leurs caractéristiques : le support surface, le mouillage, le ou les points particuliers du parcours prévu, etc...

Maîtrise le parcours effectué en utilisant (selon le cas) les éléments du relief, l'incidence de la lumière, le courant, etc...

Maîtrise la direction d'un déplacement en utilisant un instrument d'orientation.

Le plongeur N3 doit pouvoir maîtriser son cheminement avant tout à l'aide d'éléments naturels. L'usage d'instruments doit être enseigné comme complément lors de situations où les repères naturels ne suffisent pas ou sont absents.

PLONGEUR NIVEAU 3 (N3) Compétence 5 : MAITRISER, ADAPTER

L'EVOLUTION EN IMMERSION (suite)

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être

Contrôle et gestion des paramètres de désaturation.

- Planifier et organiser. - Gérer.- S'adapter.
- Prendre en compte les consignes du DP (40- 60m).

Techniques/Commentaires/Limites

Connaissances des caractéristiques de son moyen de décompression (identification des paramètres, connaissances des réglages et des conservatismes).

Harmonisation avec ceux des membres de la palanquée (paliers profonds, vitesse de remontée, conservatisme, etc.).

Se mettre d'accord sur les modes de communication (gestion de la remontée et de la désaturation, gestion de la consommation, perte de palanquée, etc.).

Critères de réalisation

Définir en concertation avec les équipiers :

- Les caractéristiques de la plongée (profondeur, temps). - Options en matière de désaturation (plongée sans palier, paliers limités, etc.)

Prendre en compte les caractéristiques des différents instruments de la palanquée.

Se mettre d'accord sur les procédures à mettre en œuvre.

Appliquer et contrôler les paramètres prévus.

Prendre en compte les imprévus : - Facteurs humains.

- Facteurs environnementaux.

- Facteur matériel.
- Gestion des situations anormales. Appliquer et respecter les consignes du DP (profondeurs, temps, paliers, etc.).

Echanger les informations utiles à la cogestion de la palanquée.

Froid, essoufflement, etc. Courant, visibilité. Panne d'ordinateur. Pertes de la palanquée, déterminer une décompression de secours (ex : tables de plongée disponibles sur le site, plan de secours prévu...).

Comportement adapté à la profondeur (vigilance accrue, rigueur, etc.).

Compétence 5 : MAITRISER, ADAPTER L'EVOLUTION EN IMMERSION (suite)

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation
Respecter des pratiques de plongée et des procédures d'évolution en immersion sécurisantes.	<p>Garde une attention sur ses équipiers, communi avec eux régulièrement et chaque fois que néces</p> <p>Surveille régulièrement ses équipiers et les infor de l'atteinte des paramètres</p>

Techniques/Commentaires/Limites

Technique(s) : tour d'horizon ; contrôle du gilet à la remontée ; équilibrage au gilet en

surface. Les « pratiques » évoquées sont celle qui correspondent aux comportements et procédures en situation normale de plongée

prédéfinis sur le plan de l'autonomie en air et de décompression. Respecte les paramètres d'imme donnés par le DP. Assure et contribue au maintien la cohésion de la palanquée (position/distance) s les conditions rencontrées.

Respecte les procédures de décompression (vitesse de remontée, paliers, cohésion de la palanquée).

Evite les profils de plongée « à risques » (plongée inversée », « yoyo », plongées répétitives, etc...).

Informe le support surface de l'exécution de palier en pleine eau avec un « parachute ». Rejoint la surface en respectant un arrêt et un tour d'horizon sécurité à 3 m.

(hors incident).



PLONGEUR NIVEAU 3 (N3)

Compétence 6 : PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation
<p>Se préparer à prévenir les risques avant l'immersion.</p>	<p>Connaît les mesures de prévention des incidents, accidents courants et les procédures de sécurité (prévention des principaux accidents, règle en cas de la palanquée, remontée lente, rapide, paliers interrompus, etc...).</p>
<p>Identifier les situations susceptibles de générer des situations anormales et des demandes d'aide des équipiers.</p>	<p>Réagit sans délai au signe conventionnel d'un équipier indiquant une difficulté (panne d'air, narcose, essoufflement, froid, fatigue, etc...).</p> <p>Connaît les signes visibles potentiels chez un équipier en difficulté, en l'absence de signe conventionnel (</p>

	agitation, état d'absence, inconscience, etc...).
Intervenir pour un équipier en difficulté. Continu page suivante	Réagit sans délai à un signe ou à un comportement nécessitant une intervention. Pour toute intervention, assure autant que possible le maintien de l'immersion avant une éventuelle rupture (pleine eau, plongeur non équilibré, etc...). Continu page suivante

Techniques/Commentaires/Limites

Au fur et à mesure de sa formation, le plongeur N3 doit assimiler les règles de sécurité qu'il est susceptible d'appliquer.

Technique(s) : signes de communication, assistance évolutive. Le plongeur N3 doit connaître les signes et les comportements nécessitant l'assistance d'un équipier tout en assurant sa propre sécurité.

Technique(s) : respiration sur détendeur de secours, respiration à deux sur un embout (simulation) ; remontée contrôlée d'un plongeur aux gilets. Les éléments importants sont la promptitude et la pertinence de la réaction, l'exécution rapide de mesure (stabilisation) évitant la descente de la palanquée suivie d'un enclenchement sans délai de la remontée lorsqu'elle est nécessaire.

PLONGEUR NIVEAU 3 (N3) Compétence 6 : PARTICIPER A LA SECURITE EN

PLONGEE (suite)

Techniques/Commentaires/Limites

Les actions permettant au plongeur en difficulté de retrouver une ventilation normale sont une priorité.

La fourniture d'air doit être préférentiellement assurée avec un deuxième détendeur
L'échange d'embout est un palliatif ou un moyen en attendant la disponibilité d'un deuxième détendeur.

Le palmage peut être utilisé:- Pour agir sur la position d'évolution lors de la remontée. -
Dans les premiers instants de l'intervention, pour éviter à la palanquée de couler, en précisant que l'effort correspondant doit être contrôlé, rapidement arrêté et remplacé par l'utilisation des gilets. Aucun gilet ne doit être purgé avant d'avoir acquis une vitesse de remontée.

La vitesse de remontée peut être légèrement supérieure aux vitesses variables des différents outils de décompression, en fonction de la profondeur, et tout au long de la remontée.
L'arrivée en surface doit se faire en sécurité, précédée d'un arrêt et d'un tour d'horizon entre 5 et 3 m de profondeur.

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation
Nota : Le comportement à adopter lorsqu'un plongeur	Apporte l'aide immédiatement nécessaire se

<p>est observateur d'un équipier prenant en charge un autre équipier en difficulté doit être perfectionné : être prêt à apporter une aide sans gêner, suivre la palanquée dans sa remontée et se mettre dans le champ de vision du plongeur apportant une assistance, etc....</p>	<p>situation avant d'entamer la remontée (lorsqu'est nécessaire) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fournit une source d'air en cas de panne d' (tous les échanges se font en simulation). - Faire cesser tout effort en cas d'essoufflement. - Apporte une aide adaptée dans les autres cas (crampe, malaise, douleurs, inconscience, etc) <p>Lorsqu'une remontée vers la surface est nécessaire : - Prend</p>
---	---

	<p>l'initiative et le contrôle de la remontée.- Surveille régulièrement le plongeur pris en charge, et est attentif aux autres équipiers éventuels. - Incite le plongeur en difficulté à participer aux actions nécessaires à la maîtrise de la remontée de l'équipe si son état le permet, exécute ces actions dans le contraire. - Utilise les gilets de stabilisation comme moyen de remontée. - Réalise une procédure de décompression et d'arrivée en surface compatible avec l'urgence de la situation et la préservation de la sécurité.- Signale au support surface l'état de la situation.- Sécurise en surface le plongeur en difficulté</p>
	<p>attendant l'intervention du support. - Participe à la sortie de l'eau du plongeur en difficulté.</p>



PLONGEUR NIVEAU 3 (N3) Compétence 7 : CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation
Évoluer en limitant son impact sur le milieu.	Gère ses instruments source de perturbations (lumière, bruit, bull etc...).
Développer sa capacité d'observation.	Identifie quelques traces et indices de présence animale. Connaît les grandes caractéristiques des principaux milieux explorés (pleine eau, fonds rocheux, fond sableux, herbiers, récifs coralliens, coralligène) Connaît le comportement des espèces

Techniques/Commentaires/Limites

Acquis N2 à perfectionner. Il s'agit de savoir explorer dans le respect du milieu, en l'absence de GP.

Il s'agit d'approfondir les connaissances acquises au N2 afin d'améliorer les capacités à repérer les espèces dans leur milieu.

	rencontrées. Partage ses observations avec les autres membres de la palanque
Connaître la charte internationale du plongeur responsable.	Applique les gestes et attitudes décrits dans la charte.
Connaître et identifier les grands groupes d'animaux et de végétaux à partir de critères morphologiques.	Identifie, décrit et nomme des représentants des principaux groupes d'animaux et de végétaux subaquatiques rencontrés.

Il s'agit de sensibiliser le plongeur aux conséquences environnementales de la production de déchets, de la consommation des ressources naturelles, comme les espèces en danger ou l'eau douce. et développer chez lui un comportement responsable.

Se limiter aux clés de détermination, la classification phylogénétique est hors sujet. L'usage du latin est réservé aux espèces ne possédant pas de noms communs.

**PLONGEUR NIVEAU 3 (N3) Compétence 8 : CONNAISSANCES EN APPUI
DES COMPETENCES**

	Critères de réalisation
Savoirs	
Rôles, montage, vérifications, entretien courant, règles d'hygiène et réglementation éventuelle de l'équipement individuel du plongeur	<p>S'équipe et monte son matériel sans erreur. Règle correctement le matériel pour le bon fonctionnement (détendeurs, gilet).</p> <p>Identifie les dysfonctionnements et le matériel hors d'état et le signale.</p>

Techniques/Commentaires/Limites

L'approche doit rester pragmatique et orientée « utilisateur ».

Réglementation relative à l'activité.	Cite les différents éléments mentionnés dans la colonne suivante sans erreur et de manière exhaustive.
Notions physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu, les principes de fonctionnement du matériel, de calculer une autonomie en air ou une flottabilité.	Utilise ces notions lors de la mise en œuvre des connaissances ci-dessus.
Causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour l'ensemble incidents, accidents et risques pouvant survenir dans le cadre de	<p>Utilise ces connaissances en pratique de façon pertinente</p> <p>Cite ces différents éléments sans erreur et de manière</p>

l'autonomie.	exhaustive.
--------------	-------------

Prérogatives liées à la certification N3. Documents, matériel de secours, armement bateau nécessaires à la pratique de la plongée.

Rôle et intérêt du carnet et passeport de plongée. Le cadre fédéral.

Rester à des notions de physique utiles et corresponda à la réalité de la pratique.

Le plongeur N3 n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront.

PLONGEUR NIVEAU 3 (N3)

Compétence 8 : CONNAISSANCES EN APPUI DES COMPETENCES (suite)

Critères de réalisation
Connaissance des différents modèles de désaturation. Connaitre les réglages de son ordinateur

Savoirs

Outils et procédures de décompression, autonomie et planification d'une plongée.

Techniques/Commentaires/Limites

Explication succincte des différents modèles de désaturation présent dans les principaux ordinateurs du marché (avantages, inconvénient et conséquences).

et planifier la plongée.

Connaissance des procédures tables fédérales.

Calcule une consommation suivant la profondeur, calcule une quantité d'air disponible et l'autonomie résultante.

Détermine des paramètres de plongée préservant des marges en gaz respirable.

Approche du modèle Haldanien à travers les tables fédérales. Connaitre les différents conservatismes en fonction des caractéristiques de la plongée et du profil du plongeur.

Connaitre les possibilités de planification avec les ordinateurs (anticipation ou prévision des paliers, mode plan, plongée sans palier...).

Utilisation simple des tables fédérales (situations pratiques et réalistes). Connaissances des procédures de secours. Evaluation écrite ou oral ciblant des situations concrètes et réalistes (possibilité d'introduire un ou deux exercice de table dans le cadre des prérogatives du plongeur).

Une information sur la plongée Nitrox et la plongée en altitude peut être donnée (sans réalisation de problèmes)..

Nota : les critères de réalisation de la compétence 8 sont rappelés pour mémoire. Ils sont à vérifier lors de la mise en œuvre des compétences pour lesquelles ces connaissances sont mobilisées.

PLONGEUR NIVEAU 3 (N3)



CMAS
CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION

Compétence 9 : CHOISIR UN SITE DE PLONGEE

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation
<p>Prendre en compte:- L'expérience de plongée des équipiers de la palanquée (niveau effectif, plongées), le nombre de plongeurs, les attentes, les équipements, les outils de décompression. - Le type de support surface (navire).</p>	<p>Recueille ces informations, analyse ce contexte et prévoit un site approprié.</p>
<p>Recueillir les informations relatives au site et au trajet pour le rejoindre et revenir : localisation, durée du trajet, topographie, courants réguliers ou</p>	<p>S'informe sur les sites accessibles et autorisés à partir de cartes marines, de bulletins météo, l'annuaire marées et auprès de personnes pouvant les connaître.</p>

potentiels, état de la mer, météo prévue. Retenir un site de plongée adapté à l'expérience des équipiers, aux conditions météorologiques et aux conditions de pratique.	ou qui les connaissent (affaires maritimes, pilote bateau par exemple) : profondeurs accessibles, p d'intérêt (tombant, sec, épave, etc...) vents domin courants éventuels, état de la mer habituel, durée trajet A/R, possibilité de mouillage, fréquentatio site, etc...
Analyser les conditions environnementales sur site.	Analyser les conditions environnementales sur s

Techniques/Commentaires/Limites

Carnet de plongée, cartes, passeport, dernières plongées, etc....

Il s'agit de connaître la nature des informations nécessaires et les exploiter de façon pertinente.

Il s'agit, sur site, de vérifier la faisabilité de la plongée prévue : conditions réelles sur site, nombre de plongeurs, équipements individuels, collectifs et de sécurité disponibles.



CMAS
CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION

PLONGEUR NIVEAU 3 (N3) Compétence 9 : CHOISIR UN SITE DE PLONGEE

Savoirs/Savoir-faire/Savoir être	Critères de réalisation
Planifier et organiser la plongée en l'absence d'un DP.	<p>Elabore avec ses équipiers la fiche de sécurité et les paramètres de plongée.</p> <p>Prévoit les adaptations éventuelles selon les conditions variables possibles.</p> <p>Définit avec ses équipiers le protocole de décompression de la palanquée retenu en fonction des outils en présence.</p> <p>Détermine et vérifie l'autonomie en air nécessaire en fonction de la plongée prévue.</p> <p>Applique les procédures du plan de secours, remplit la fiche d'évacuation.</p>

Techniques/Commentaires/Limites

Le plongeur N3 doit connaître ces différentes procédures et les appliquer sans difficulté ni stress.

Les décisions sont prises collectivement.

S



CMAS
CONFÉDÉRATION MONDIALE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION

