

# Les CURSUS DE FORMATION

## Plongeur encadré

ÉCOLE DE  
PLONGÉE  
FRANÇAISE  
by ANMP



# Découverte

## **Apprentissage des techniques de base (0-6m)**

Ce module découverte vous permet de vous initier aux joies de la plongée subaquatique. Elle se déroule par petit fond, 6 mètres maximum, en piscine ou milieu naturel protégé.

## **Accès à la qualification :**

A la libre appréciation du formateur, avec autorisation parentale pour les mineurs.

## **Validation :**

En milieu artificiel ou naturel, par tout formateur reconnu par le Code du sport français.

## **Prérogatives :**

Preuve d'acquisition d'un apprentissage initial permettant d'évoluer en exploration en tant que débutant et d'accéder aux formations PE12 ou Niveau 1 (PE20).

## **Objectifs de formation (à adapter selon le public)**

- Initiation à l'utilisation de son équipement personnel, notamment le scaphandre autonome avec gilet stabilisateur.
- Initiation aux techniques de mise à l'eau, d'immersion et de retour en surface à vitesse contrôlée.
- Initiation à la ventilation et au maintien de son équilibre.
- Connaissance des signes usuels.
- Intégration à une palanquée guidée.
- Respect de l'environnement et des règles de sécurité.

## Propositions d'évolution dans le cursus

- Plongeur encadré 12 mètres - PE12.
- Niveau 1 - Plongeur encadré 20 mètres - PE20.
- Niveau 1 Junior - 12mètres - Plongeur encadré 12 mètres à partir de 10 ans avec compétences techniques du Niveau 1.

*Le module découverte n'entrant pas dans les aptitudes du Code du sport votre instructeur professionnel pourra évaluer vos compétences acquises avant l'entrée en formation.*



## Qualification PE12

### Adaptations aux techniques de base

### à faible profondeur (0-12 m)

Ce module conduit à la première qualification de plongeur (PE12) attestant de l'acquisition des aptitudes du Code du sport permettant d'évoluer en plongée avec un encadrement entre 0 et 12 mètres de profondeur.

#### **Accès à la qualification :**

Age minimum : 10 ans

#### **Validation :**

En milieu naturel ou milieu artificiel de plus de 6 mètres (fosse), par tout formateur reconnu par le Code du sport français.

#### **Prérogatives :**

Évolutions encadrées entre 0 et 12 mètres.

#### **Propositions d'évolution dans le cursus**

- Brevet de plongeur niveau 1 - PE20
- Qualification combinée PE20-PA12.
- Qualification de spécialités : Vie sous marine, plongée de nuit ou milieu obscur.

## Objectifs de formation

- Maîtrise de l'utilisation de son équipement personnel, notamment le scaphandre autonome avec gilet stabilisateur.
- Maîtrise de la mise à l'eau, de l'immersion et du retour en surface à vitesse contrôlée.
- Maîtrise de la ventilation et maintien de son équilibre.
- Connaissance des signes usuels.
- Intégration à une palanquée guidée.
- Respect de l'environnement et des règles de sécurité.

## Capacités à acquérir

Être capable de :

1. Contrôler son immersion et la descente guidée par l'encadrement.
2. Maîtriser son équilibre et son assiette (poumon ballast - gilet stabilisateur).
3. Vider son masque entre 6 et 12 mètres.
4. Contrôler son autonomie en air.
5. Utiliser les signes du code de communication.
6. Demander et recevoir efficacement l'aide de l'encadrant.
7. Évoluer en palanquée encadrée.
8. Contrôler sa remontée depuis moins 12 mètres, guidée par l'encadrement.



## Qualification PE20 - Niveau 1

### Adaptations aux techniques de base

#### à moyenne profondeur (0-20 m)

Ce module conduit à la qualification de plongeur (PE20) attestant de l'acquisition des aptitudes du Code du sport permettant d'évoluer en plongée avec un encadrement entre 0 et 20 mètres de profondeur.

#### **Accès à la qualification :**

Age minimum : 12 ans.

#### **Validation :**

En milieu naturel, par tout formateur reconnu par le Code du sport français.

#### **Prérogatives :**

Évolutions encadrées entre 0 et 20 mètres.

À l'issue de la validation des qualifications PE20, vous êtes qualifié plongeur de niveau 1 de l'EPF/ANMP.

### Qualification Niveau 1 Junior - 12mètres

Formation proposée dès 10 ans offrant des compétences techniques identiques au Niveau 1. Qualification permettant de bénéficier de prérogatives de PE12.

### Qualification PE20 "formé en fosse"

La validation du Niveau 1 de l'EPF/ANMP se fait exclusivement en milieu naturel.

Si vous êtes formé en piscine ou fosse une qualification spécifique vous est dédiée. Elle permet de justifier de vos compétences de plongeur encadré tout en informant vos encadrants ultérieurs de l'absence de pratique en milieu naturel.

## Objectifs de formation

- Maîtrise de sa propulsion et de sa stabilisation.
- Maîtrise de sa vitesse de remontée et maintien d'un palier.
- Connaissance des signes et des réponses adaptées.
- Maîtrise de la communication avec ses coéquipiers.
- Intégration à une palanquée guidée avec surveillance réciproque.

## Capacités à acquérir

Être capable de :

1. Contrôler son immersion et la descente guidée par l'encadrement.
2. Vider son masque entre 0 et 20 mètres.
3. Contrôler son autonomie en air.
4. Demander et recevoir efficacement l'aide de l'encadrant.
5. Évoluer en palanquée encadrée.
6. Contrôler sa remontée depuis moins 20 mètres guidée par l'encadrement.
7. Adapter son équipement et sa mise à l'eau aux différentes conditions de pratiques pouvant être rencontrées au cours des plongées prévues.
8. Maîtriser différentes techniques d'immersion.
9. Se servir de toutes les purges et systèmes de gonflage de son gilet stabilisateur dans différentes situations.
10. Maintenir un niveau d'immersion et stabiliser son assiette avec son gilet stabilisateur.
11. Maîtriser et interpréter le code de communication international et conventionnel.
12. Participer à sa propre assistance.
13. Comprendre son cadre réglementaire de pratique.

14. Se déplacer aisément en respirant au tuba.
15. Pouvoir rejoindre le point de sécurisation précisé par l'encadrant (bloc capelé ou poussé).
16. Être capable de remonter en sécurité en cas de perte de sa palanquée.

## Propositions d'évolution dans le cursus

- Plongeur encadré 40 mètres (PE40), après une expérience de 10 plongées en exploration.
- Plongeur autonome 12m (PA12) après une expérience de 6 plongées en exploration.
- Brevet de plongeur niveau 2, autonome jusqu'à 20 mètres et encadré jusqu'à 40 mètres après une expérience de 10 plongées en exploration.
- Qualification de spécialités : Prise de vues (photo/vidéo), Épave, vêtement sec, plongée sous glace.



## Qualification PE40

### Adaptations aux techniques de plongée à grande profondeur (0-40 m)

Ce module conduit à la qualification de plongeur (PE40) attestant de l'acquisition des aptitudes du Code du sport permettant d'évoluer en plongée avec un encadrement entre 0 et 40 mètres de profondeur.

L'évolution dans cette zone de profondeur est réservée à des plongeurs bien préparés. Là s'ouvre un univers nouveau qui demande une bonne maîtrise des techniques de plongée nécessaires pour évoluer à grande profondeur. Toute lacune de formation aurait pour effet premier de perturber le déroulement des plongées et de se priver du plaisir de telles explorations.

#### **Accès à la qualification :**

Age minimum : 14 ans.

- Plongeur encadré entre 0 et 20 mètres (PE20).
- 10 plongées d'exploration validées dans le carnet de plongée.

#### **Validation :**

En milieu naturel, par tout formateur reconnu par le Code du sport français.

#### **Prérogatives :**

Évolutions encadrées entre 0 et 40 mètres

## Objectifs de formation

- Maîtrise de la vitesse de descente lors de l'immersion.
- Maintien d'un palier avec utilisation d'un parachute.
- Connaissance des signes spécifiques à cette profondeur et maîtrise de la rapidité d'exécution dans les réponses.
- Maîtrise d'une remontée en sécurité en cas de perte de palanquée.



### Être capable de :

1. Adapter son équipement à la pratique de la plongée à grande profondeur.
2. Respecter la procédure de descente définie par le guide de palanquée le long d'une ligne.
3. Descendre en eau libre à la suite du Guide de palanquée.
4. Maintenir une vitesse régulière et constante au cours de la descente.
5. Se stabiliser en pleine eau sans toucher le fond.
6. Repérer d'éventuelles difficultés personnelles et le faire savoir.
7. Communiquer et réagir efficacement aux signes de plongée.
8. Gérer sa remontée (vitesse et verticalité) sans l'aide d'une ligne.
9. Effectuer un palier dans différentes situations.
10. Assimiler les éléments de théorie :
  - ◆ Risques et prévention en plongée profonde.
  - ◆ Procédures de remontée en plongée profonde.
  - ◆ Déroulement de la plongée profonde.

## Propositions d'évolution dans le cursus

- Plongeur encadré de 0 à 60 mètres (PE60),  
20 plongées d'exploration dont 10 dans la zone 30-40 m  
après le PE40 ou le PA40 vous seront demandées.
- L'autonomie : PA12 ou PA20.
- Le PA20 validé, vous pouvez demander votre carte de certification niveau 2 de l'École de Plongée Française/  
ANMP.



## Qualification PE60

### Adaptations aux techniques de plongée à très grande profondeur (0-60 m)

Ce module prépare à une qualification particulière réservée à des plongeurs très expérimentés. Nul ne peut envisager de suivre ce module sans être conscient qu'une plongée entre 40 et 60 mètres de profondeur présente des risques. Une préparation sérieuse et un entraînement rigoureux sont indispensables pour votre sécurité. L'instructeur qui encadre des plongeurs à ces profondeurs est lui aussi tenu à une obligation d'adaptation.

#### **Accès à la qualification :**

- Age minimum : 18 ans.
- Plongeur encadré entre 0 et 40 mètres (PE40).
- 20 plongées d'exploration dont 10 entre 30 m et 40 m après le PE40 ou le PA40 validées dans le carnet de plongée.

#### **Validation :**

En milieu naturel, par tout formateur reconnu par le Code du sport français.

#### **Prérogatives :**

Évolutions encadrées entre 0 et 60 mètres.

## Objectifs de formation

- Adaptation aux conditions d'évolution subaquatique à une profondeur de 40 à 60 mètres.
- Intégration à une palanquée guidée à une profondeur de 40 à 60 mètres.

## Capacités à acquérir au sein du module

Être capable de :

1. Maîtriser l'ensemble des capacités acquises lors de la formation PE40.
2. Détecter un risque de début d'essoufflement et repérer des troubles comportementaux pouvant indiquer un risque de narcose.
3. Réaliser en stabilisation une tâche simple en pleine eau sur un fond plus important.

## Proposition d'évolution dans le cursus

Qualification de Plongeur autonome.





## **ANMP-EPF**

**Euro92, bâtiment F61**

**282 rue des Cistes**

**06600 ANTIBES**

**+33 4 93 33 22 00**

**info@anmp-plongee.com**

**facebook : anmp.plongee**