

## Cours théoriques N2 : dates et encadrants à confirmer prochainement

| Cours théoriques N2 |           | dates et encadrants à confirmer prochainement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| date                | encadrant | contenu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 03/02/2025          |           | 1 – La Règlementation en plongée<br>les documents nécessaires, prérogatives, espaces d'évolution, matériel obligatoire, responsabilités, connaissance du cadre fédéral et ASPTT                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10/02/2025          |           | 2 – Le matériel en plongée<br>Entretien et fonctionnement, hygiène et désinfection, précautions d'utilisation de l'ensemble du matériel, fonctionnement des détendeurs : 1er étage, choix de son matériel                                                                                                                                                                                                                                   |
| 17/02/2025          |           | 3- La Flottabilité<br>Notions poids apparent, lestage, équilibre ; volume, pression (Loi de Mariotte) ; matériel ; incidence de la profondeur                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10/03/2025          |           | 4 - La Prévention des Risques en plongée<br>Les Barotraumatismes<br>Oreilles = les différents moyens d'équilibrage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 17/03/2025          |           | 5 – Le milieu subaquatique<br>La faune et la flore ; respect de l'environnement ; chartre internationale du plongeur responsable ; risques du milieu (faune, épaves, grottes...) ; plongées spécifiques                                                                                                                                                                                                                                     |
| 24/03/2025          |           | 6 - La Plongée en Autonomie jusqu'à 20m<br>Consommation d'air et l'autonomie du plongeur ; gestion d'air de la palanquée ; protocoles et procédures : code de communication et réponses possibles (procédures normales et exceptionnelles) ; planification globale d'une plongée ; orientation                                                                                                                                              |
| 31/03/2025          |           | 7 - La Désaturation<br>Courbe de plongée sans palier ; les différents moyens de décompression ; différents modèles de désaturation ; fonctionnement de la table fédérale et d'un ordinateur : règles d'utilisation (profils, nombre de plongées, vitesses de remontée, profondeur, durées, paliers, personnalisation...) ; gestion de la décompression au sein d'une palanquée ; planification de la plongée ; différents types de plongées |
| 07/04/2025          |           | 8 - La Plongée encadrée jusqu'à 40m<br>ADD, narcose, essoufflement, froid ; la panne d'air : incidence de la profondeur sur la consommation ; communication<br>Planification par le GP et Déco                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14/04/2025          |           | évaluation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

# ASPTT Plongée Saint Etienne

## Cours théoriques N2 - PA20 - PE40

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date :                                         | Par :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Titre :<br><b>La réglementation en plongée</b> | Contenus à aborder selon MFT :<br>-les <b>documents nécessaires</b> à la pratique de la plongée<br>-les <b>prérogatives</b> des plongeurs N2 – PA20 – PE40<br>-les <b>espaces d'évolution</b><br>-le <b>matériel obligatoire</b><br>-les <b>responsabilités</b><br>-connaissance du <b>cadre fédéral</b>                                                                                                                                             |
| Date :                                         | Par :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Titre :<br><b>Le matériel en plongée</b>       | Contenus à aborder selon MFT :<br>-rappel des principes d'entretien et de fonctionnement, d'hygiène et désinfection<br>-précautions d'utilisation de l'ensemble du matériel (rinçage, stockage)<br>-principe de fonctionnement des détendeurs : connaissance du 1 <sup>er</sup> étage : principe de détente, compensation, débit continu)<br>-choix de son matériel : détendeur, gilet stabilisateur, bouteilles, petit matériel (palmes, masque...) |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date :                                                 | Par :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Titre :<br><b>La flottabilité</b>                      | Contenus à aborder selon MFT :<br>-Notions de <b>pression, volume, équilibre, lestage, matériel</b><br>-Calcul du <b>poids apparent</b> (forces, Archimède, poids)<br>-Loi de Mariotte : compréhension de l'incidence de la profondeur sur la flottabilité (compréhension des variations de volume et de pression) : impact sur l'équilibre (calculs en appui de la démonstration) |
| Date :                                                 | Par :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Titre :<br><b>La prévention des risques en plongée</b> | Contenus à aborder selon MFT :<br>-les <b>barotraumatismes</b> : mécanismes et causes ; prévention et conduite à tenir<br>-les <b>oreilles</b> : les différents moyens d' <b>équilibre</b><br>-la <b>surpression pulmonaire</b>                                                                                                                                                    |
| Date :                                                 | Par :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Titre :<br><b>Connaissance du milieu sous-marin</b>    | Contenus à aborder selon MFT :<br>- <b>la faune et la flore</b><br>- <b>respect de l'environnement</b> (tranquillité de la faune) et impact du plongeur sur le milieu (absence de dégradation)<br>- <b>chartre internationale</b> du plongeur responsable<br>- <b>risques du milieu</b> (faune, épaves, grottes...)<br>-plongées spécifiques                                       |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date :                                           | Par :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Titre :<br><b>La plongée en autonomie (PA20)</b> | Contenus à aborder selon MFT :<br>-calculs simples de la <b>consommation d'air</b> et de l' <b>autonomie</b> du plongeur<br>- <b>incidence de la profondeur</b> sur la consommation et l'autonomie (notion de marge de sécurité)<br>- <b>gestion d'air de la palanquée</b><br>-protocoles et procédures : code de <b>communication</b> et réponses possibles (procédures normales et exceptionnelles)<br>- <b>planification globale d'une plongée</b> , prévention des risques et prise en compte des équipiers<br>- <b>orientation</b> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date :                            | Par :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Titre :<br><b>La désaturation</b> | Contenus à aborder selon MFT :<br>-rappel de la <b>courbe de plongée</b> sans palier<br>-les différents <b>moyens de décompression</b><br>-info sur l'existence de différents modèles de désaturation<br>-la <b>table fédérale</b> et ses principes de fonctionnement<br>-principe de fonctionnement d'un <b>ordinateur</b> et des règles d'utilisation en plongée (profils, nombre de plongées, vitesses de remontée, profondeur, durées, paliers, personnalisation...)<br>(le calcul vient en appui des démonstrations)<br>- <b>gestion de la décompression</b> au sein d'une palanquée<br>-la <b>planification</b> de la plongée (profondeur, durée, paliers)<br>-les différents types de plongées<br>-connaissance des <b>procédures</b> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date :                                                   | Par :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Titre :<br><b>La plongée encadrée jusqu'à 40m (PE40)</b> | Contenus à aborder selon MFT :<br>-mécanismes, causes, prévention des accidents et conduite à tenir notamment en zone profonde<br>-les <b>ADD</b> : accidents de décompression<br>-l' <b>essoufflement</b> (palmage/matériel déficient)<br>-la panne d'air, incidence de la profondeur sur la consommation<br>-la <b>narcose</b><br>-le <b>froid</b><br>-la communication avec le GP |