

BREVET 3 ÉTOILES CMAS - 20 JOURS MINIMUM

Conditions de candidature : être âgé de 18 ans au moins, être titulaire du brevet 2 étoiles CMAS ou l'équivalent (avoir déjà une cinquantaine de plongées dont des plongées profondes), être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée délivré par un médecin agréé (fédération française ou autre)

Tarif : 1000 €

Le tarif comprend :

- toutes les plongées 20
- tous les cours théoriques 20
- toutes les séances de nage 20
- le carnet avec validation des plongées
- la carte CMAS validant l'obtention du niveau 3 étoiles

FORMATION

jour 1

1 plongée + 1 séance de surface

- plongée de remise à niveau à une profondeur de 20m
- enlever le masque et effectuer plusieurs cycles respiratoires
- remontée d'un camarade à l'aide du gilet stabilisateur le maintenir 2 minutes en surface et le déséquiper dans l'eau
- remontée d'un camarade à la surface sur le signe je n'ai plus d'air
- 800 m PMT chronométré

Théorie

- utilisation des tables MN 90
- prérogatives

jour 2

1 plongée + 1 séance de surface

- saut masque à la main, vidage du masque sans refaire surface
- remontée en expiration de 20 m
- décapelage, évolution, recapelage, échange de scaphandre
- descente à 40 m exploration, et retour au mouillage
- 500 m capelé

théorie

- accidents (cours)
- prévention (cours)
- conduite à tenir (cours)
- cours de secourisme avec la présence d'un docteur

jour 3

1 séance de surface + 1 plongée

- apnée à 10 m
- descente en pleine eau à 40 m vidage de masque et lâché d'embout
- réponse aux signes et remontée

théorie

- utilisation des tables de plongée avec exercices

jour 4

1 séance de surface + 1 plongée

- effectuer un parcours de 100m à l'aide de palmes, masque et tuba, à la fin de parcours descendre à une profondeur de 5m et tenir une apnée de 20s et après une récupération de 10s en surface redescendre à la même profondeur et remonter un mannequin, le remorquer sur une distance de 100 m (épreuve du mannequin chronométré)
- descendre dans le bleu à 40m se stabiliser à l'aide de la bouée enlever le masque effectuer au moins 2 cycles ventilatoires remettre le masque et le vider

théorie

- étude du système cardiaque

jour 5

1 séance de surface + 1 plongée

- 800m PMT chronométré
- Remontée de 20m embout lâché
- Assistance ou sauvetage de 30m à l'aide du gilet stabilisateur d'un plongeur en difficulté

théorie

- Etude du système nerveux

Jour 6

1 séance de surface + 1 plongée

- Epreuve du mannequin
- Conduite d'une palanquée dans la zone des 40m avec les tables

théorie

- Démontage d'un détendeur
- Description d'un compresseur et utilisation

Jour 7

1 séance de surface + 1 plongée

- 500m capelé chronométré
- A 40m recevoir et interpréter des signes du code de plongée à la fin sur le signe du moniteur je n'ai plus d'air amorcer un remontée à 2 sur un embout

théorie

- Rangement et entretien du matériel
- Gonflage des bouteilles

Jour 8

1 séance de surface + 1 plongée

- épreuve du mannequin
- assistance ou sauvetage de 30m

théorie

- étude du système nerveux

Jour 9

1 séance de surface + 1 plongée

- Séance d'apnée dans la zone des 20 m
- Conduite d'une palanquée dans la zone des 40 m avec un ordinateur

théorie

- Cours de secourisme animé par un médecin

Jour 10

1 séance de surface + 1 plongée

- 800 m PMT chronométré
- Assistance ou sauvetage de 30 m

théorie

- Cours de secourisme animé par un médecin

Jour 11

1 séance de surface + 1 plongée

- Epreuve du mannequin
- Remontée d'un plongeur d'une profondeur de 20 m à l'aide des palmes sans utilisation de la stab
- Le maintenir en surface et le ramener au bateau

théorie

- Matelotage
- Règles de sécurité de la navigation en mer

Jour 12

Manœuvre avec le bateau de plongée + 1 plongée

- Connaissance du bateau
- Savoir faire un mouillage dans les règles de sécurité et de préservation du site
- Utilisation d'un G.P.S
- Conduite d'une palanquée dans la zone des 40 m- retour au mouillage

théorie

- Matelotage
- Règles de sécurité de la navigation en mer
- Manœuvre d'appareillage, de mouillage et d'accostage

Jour 13

1 séance de surface + 1 plongée

- Epreuve du mannequin
- Remontée d'un plongeur d'une profondeur de 20 m à l'aide des palmes sans utilisation de la stab
- Le maintenir en surface et le ramener au bateau

théorie

- Lois physiques exercices

Jour 14

Organisation d'une plongée + 1 plongée

- Dialogue préparatoire avec les plongeurs, définir les différentes palanquées
- Diriger une palanquée

théorie

- Anatomie des appareils ventilatoires et circulatoire

Jour 15

1 séance de surface + 1 plongée

- 800m PMT
- Assistance ou sauvetage de 30m

théorie

- Echanges alvéolaires et transport des gaz respiratoires par le sang

Jour 16

1 séance de surface + 1 plongée

- 500m PMT
- Apprentissage au baptême de plongée

théorie

- Anatomie et fonctionnement de l'oreille

Jour 17

1 séance de surface + 1 plongée

- apnée
- Remontée d'un plongeur d'une profondeur de 20 m à l'aide des palmes sans utilisation de la stab le maintenir en surface et le ramener au bateau

théorie

- Matelotage
- Règles de sécurité de la navigation en mer

Jour 18

1 séance de surface + 1 plongée

- Epreuve du mannequin
- Remontée d'un plongeur d'une profondeur de 20 m à l'aide des palmes sans utilisation de la stab
- Le maintenir en surface et le ramener au bateau

théorie

- Matelotage
- Règles de sécurité de la navigation en mer

Jour 19

examen

- Epreuve du mannequin
- Remontée d'un plongeur d'une profondeur de 20 m à l'aide des palmes sans utilisation de la stab le maintenir en surface et le ramener au bateau
- sauvetage ou assistance de 30m

examen théorique

- Lois physiques, anatomie, secourisme

Jour 20

examen

- Epreuve du mannequin
- Descendre dans le bleu à 40m, enlever le masque, effectuer plusieurs cycles respiratoires, remettre le masque et le vider, Recevoir et interpréter des signes de plongée, remonter un plongeur sur le signe je n'ai plus d'air
- Le maintenir en surface et le ramener au bateau

théorie

- Utilisation des tables de plongée, accidents