

## Formation N2

# Autonomie - Orientation, Communication, Planification

- Formation Niveau 2
- Durée :

Le plongeur sait évoluer en immersion en toute autonomie dans le souci de la sécurité de la palanquée et dans le respect des choix de planification (MFT).

Le plongeur est capable de planifier sa plongée en autonomie avec ses équipiers en respectant les consignes du directeur de plongée (MFT).

## Pourquoi ?

- 2 niveaux 2 = 1 palanquée potentielle ...
- autonome avant de partir (préparation, matériel)
- autonome avant de plonger (briefing, décision "go/no-go")
- autonome pendant la plongée (orientation, sécurité, retour surface)
- autonome après (matériel, "sav", sécurité)

## Autonome avant de partir

Vous l'étiez déjà en tant que "super N1" ... Mais

- être clair sur son état de santé (hydratation ...)
- avoir son matériel (N1 + ... stab, ordi...)
- entretenir et vérifier son matériel
- ne rien oublier 😊 (sac filet, check-list perso ?)

## Autonome avant la mise à l'eau

- grosse nouveauté : le briefing c'est pas pour les mouettes !
- vérification de son matériel
- vérification du matériel de son binome
- décision go ou no-go

## Pendant la plongée / Principaux dangers

- Les bateaux !
  - tour d'horizon obligatoire
  - parachute ou à la bouée du mouillage (et pas 5m à côté)
  - attention aux gaz d'échappements
- Épaves
  - ne vous lancez pas dans une visite improvisée !
- Explosifs
  - appeler un amis (mika t'es la ?)

- Les filets
  - visibles en surface → DP
  - abandonnés → les contourner de loin (2m)
  - en cas de problème (cisailles, binome, calme)
- Les pêcheurs (dans le meilleur des cas ça fait mal)

## Pendant la plongée / Principaux dangers

- Le courant
  - Risques ?
    - Essouffement
    - Panne d'air
    - Dérive au large
  - Partir à contre courant, retour facile
  - Faire une plongée dérivante
- La visibilité
  - "naturelle"
  - liée aux lamantins du groupe ...
- Cavités / Grottes

## Visibilité



## Visibilité



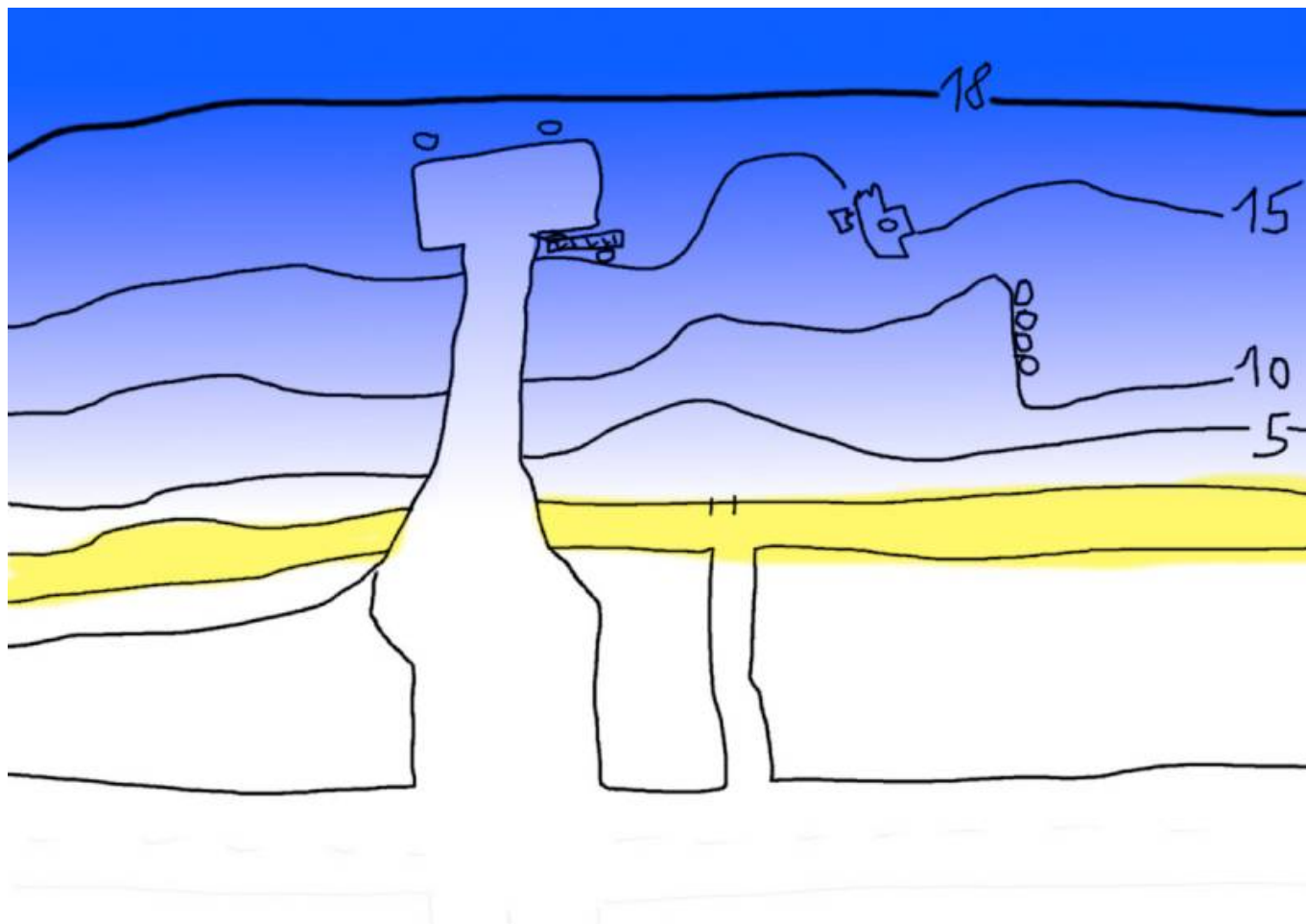
## Orientation - Ne perdez pas le nord !

Quels sont vos principaux indices pour vous orienter sur terre avant de plonger ?

- → Image mentale du site (ou ardoise)
  - Position du nord (compas, voir après)
  - Organisation du relief
- → À quoi se “fier” sous l'eau ?
  - La profondeur
  - Des éléments remarquables du décors
  - Le milieu (sable, posidonies ...)
  - Le relief
  - La position du soleil
  - Le courant (...)

## Types de sites de plongées (1)

Départ plage - Simple ... ou pas !



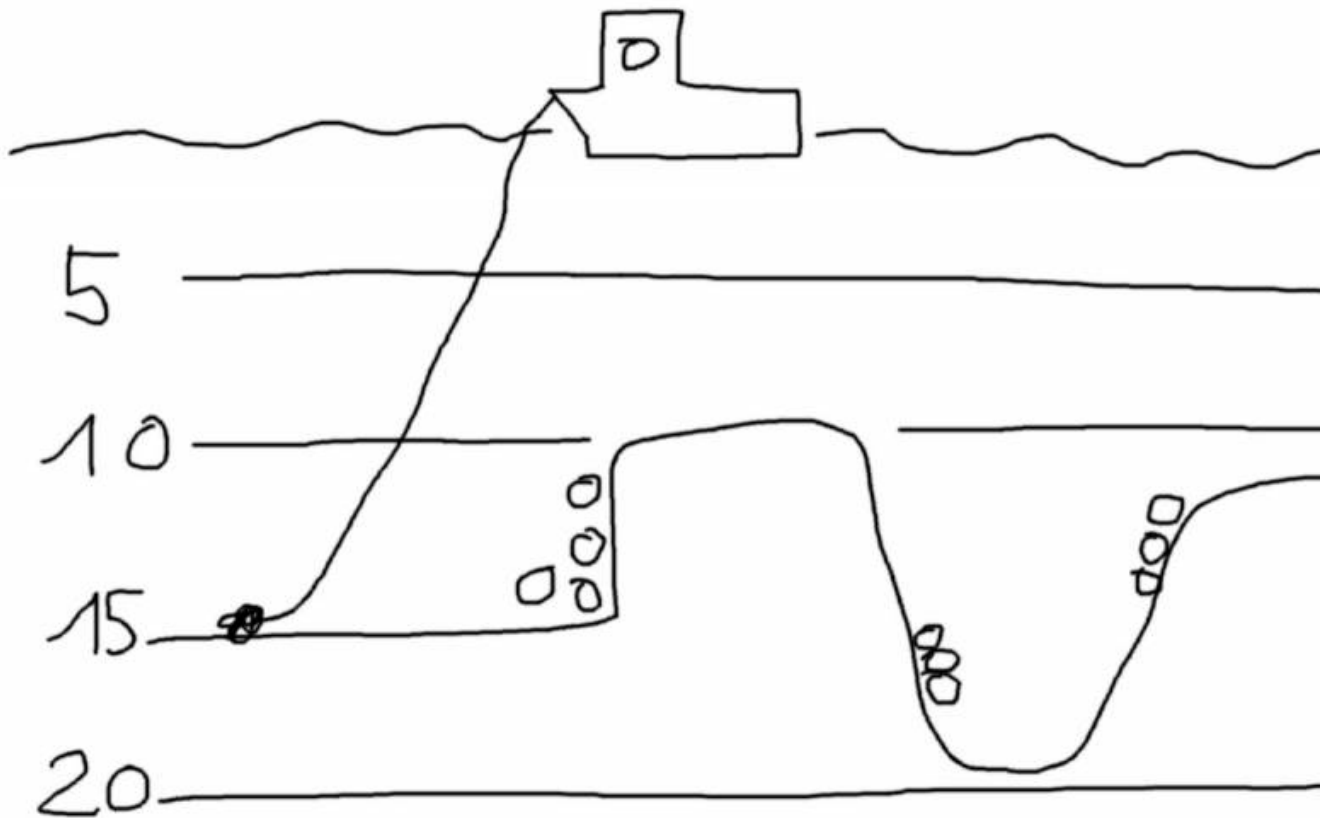
## Types de sites de plongées (1)

Travaillez sur le même site de plongée avec:

- du courant d'est vers ouest
- du courant d'ouest vers est
- un courant de fin de marée descendante (début est vers ouest puis bascule ouest vers est)

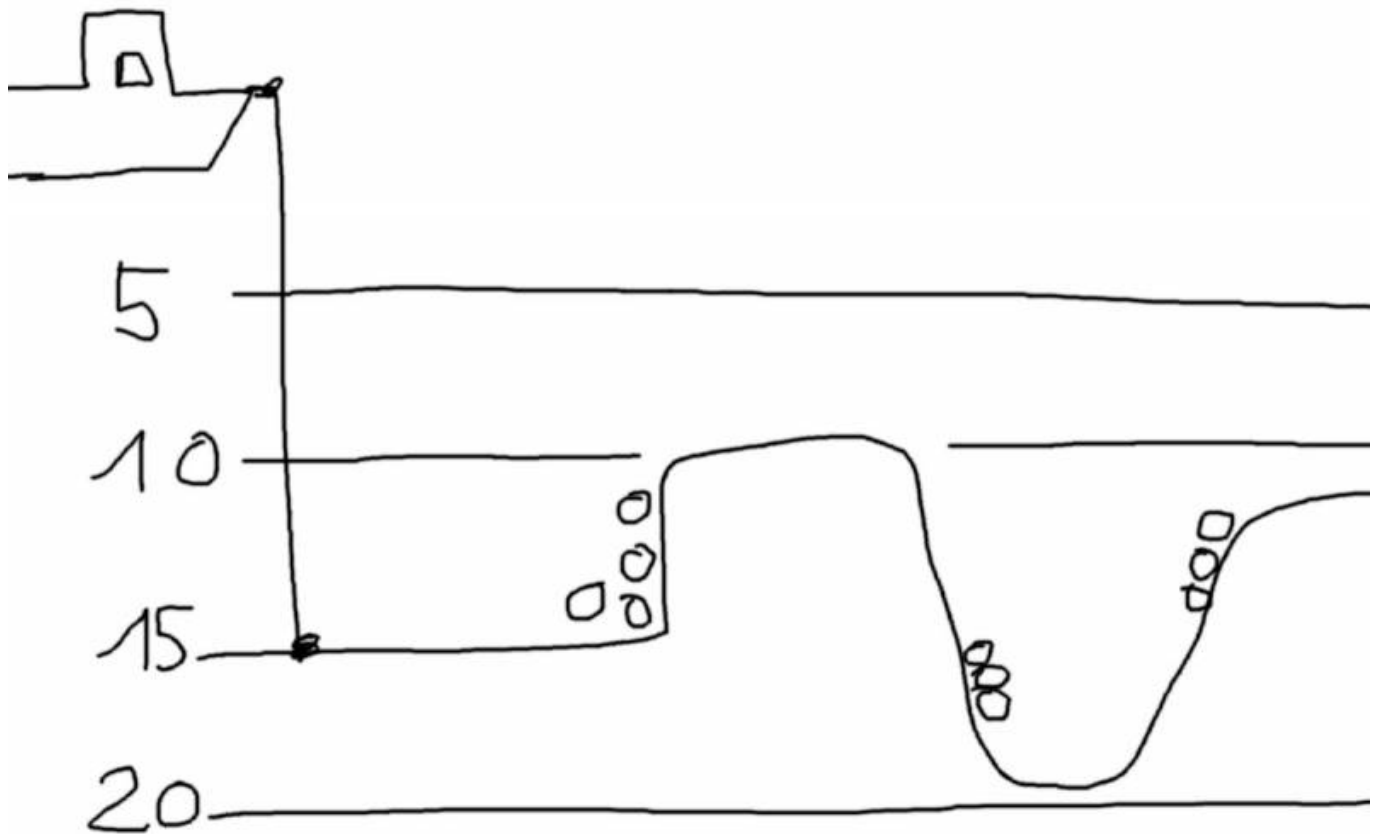
## Types de sites de plongées (2)

Un "sec" au large dont on fait le tour ... à priori facile

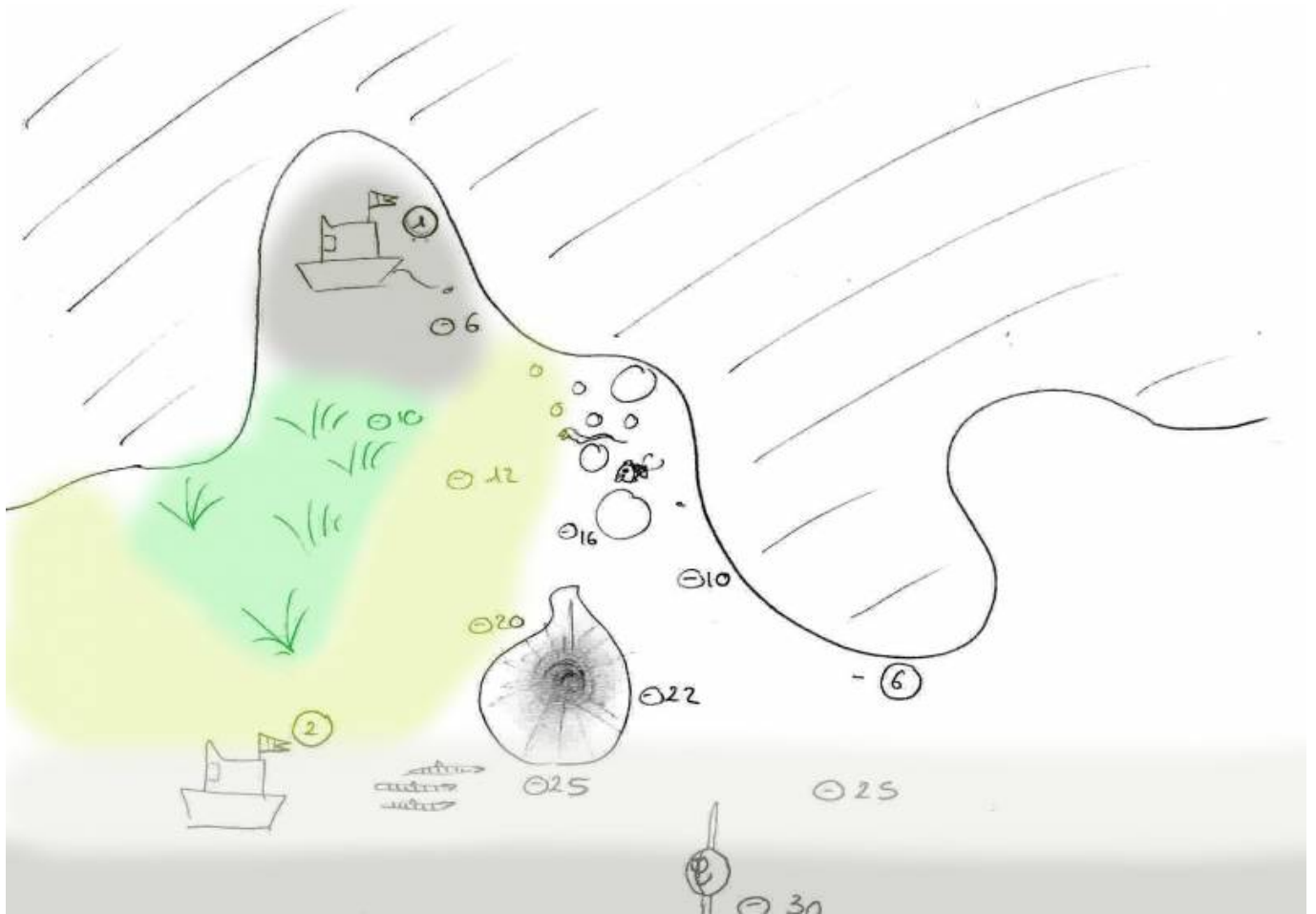


## Types de sites de plongées (2)

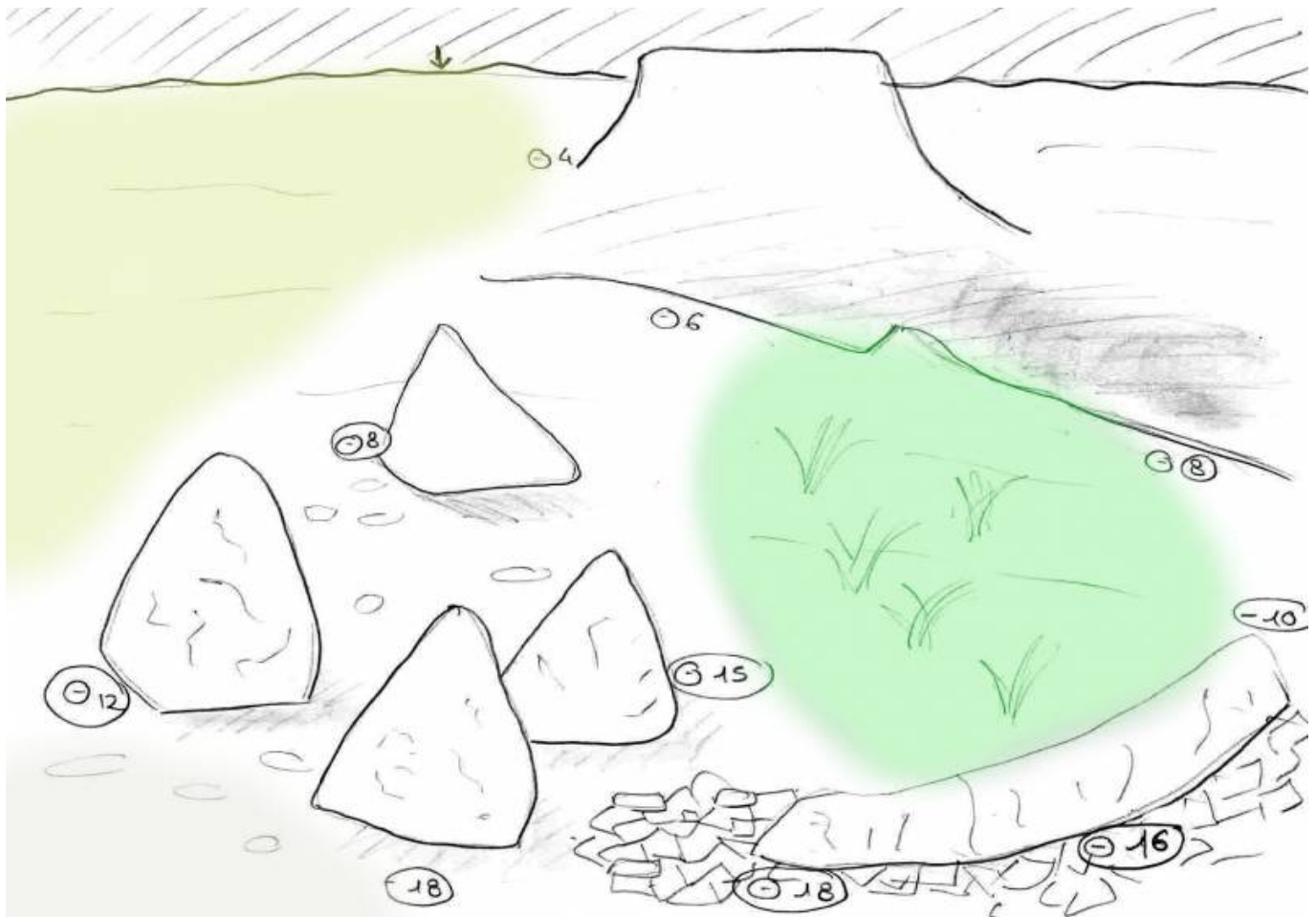
Le vent se lève, sous l'eau vous ne pouvez pas le savoir ...



### Types de sites de plongées (3)



## Types de sites de plongées (4)

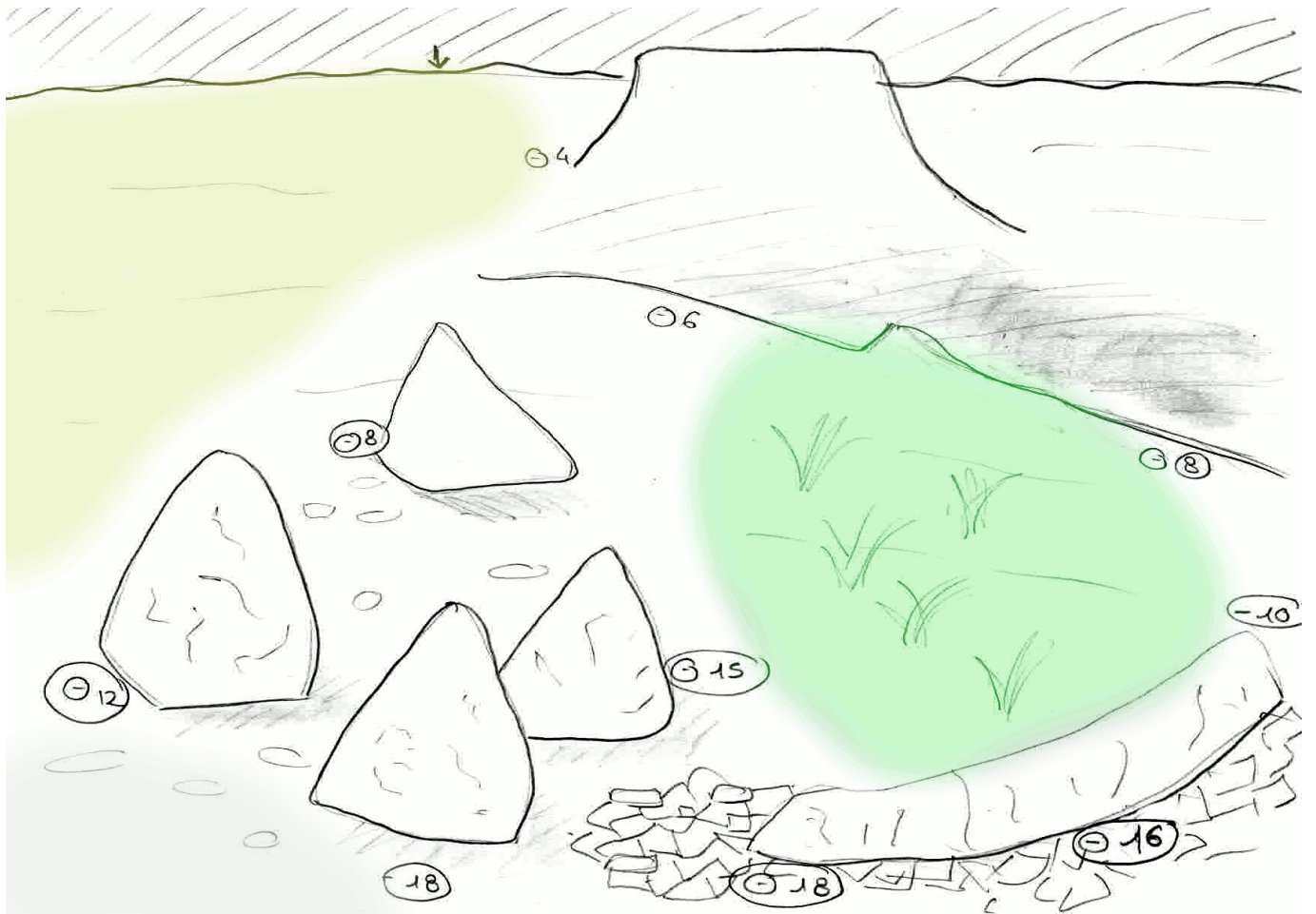


## Orientation - Les astuces

Quand on commence ou qu'on ne connaît pas le site :

- Descendre le long du mouillage
- Noter la profondeur à laquelle on est "au mouillage"
  - Il ne sera donc pas possible de retrouver ce dernier à 18m s'il était à 15 !
- Regarder autour de nous et chercher un point de repère
- Se diriger vers lui : début de plongée, première étape
- Se retourner pour "voir" le point de retour
- Dessiner une forme géométrique autour du point de départ
  - Exemple Point de départ → 1ere étape
  - Je tourne à gauche (de 90°) vers un 2° point
  - Je tourne à gauche (de 90°) vers un 3° point
  - Je dois pouvoir revenir au point de départ ...
- (Indice ? soleil ? repère évident ? autre ?)

## Orientation - Parcours



## Orientation - Parcours 2

• 15

# Orientation ET autonomie !

5' de plongée

• 15

## Le compas

- Principe de fonctionnement
- Il faut manipuler !
- Prendre un cap et tenir son cap

## Exercices

Voir la fiche [exercices](#) ...

Source:

<https://formation.ppo2.fr/> - Espace formation ppo2

Lien direct:

<https://formation.ppo2.fr/niveau2/autonomie?rev=1763920391>

Dernière mise à jour: 2025/11/23 18:53

