

## 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 de partir

Et votre équipier(e) ?

- état de santé (fatigue, stress, humeur, rhume, problèmes d'oreilles)
- centre d'intérêt (photo, bio, palmeur fous...)
- demander des informations sur son matériel (stab en particulier, pourquoi ?)
- plongeur régulier ou occasionnel ? dernière plongée (sur le ton du bavardage)
- est-il ok sur son lestage, faut-il prendre des choses en considérations (oreilles, décente lente...)

## Autonome avant la mise à l'eau

- grosse nouveauté : le briefing c'est pas pour les mouettes !
  - vérifier que le DP annonce bien ma palanquée avec mon binômes (ou +)
  - bien noter les contraintes : profondeur et durée
  - prendre en compte les informations
  - topo du site

- informations d'orientation
- poser des questions à la fin du topo si nécessaire
- vérification de son matériel
  - Gaz / Volume / Instrument
  - Parachute ?
- vérification du matériel de son équipier(e)
- décision go ou no-go

## Exemples de briefing

- Durée : 40 min max (notez qu'il faudra donc décoller du fond bien avant)
- Profondeur max : 20 m
- C'est un tombant, je vous conseille de partir main droite et revenir main gauche
  - sauf si une fois arrivé au fond vous voyez que le courant n'est pas dans le sens habituel
- Rappel des consignes de sécurité
  - Parachute, perte de palanquée, besoin d'air .../...

## Exemples de briefing 2

- Durée : 40 min et 20 m
- La plongée se fait sur une épave, la descente se fait le long du mouillage
- Interdiction de rentrer dans l'épave pour les autonomes non accompagnés d'un guide du club
- La remontée se fait aussi sur le mouillage, si vous ne l'avez pas parachute obligatoire
- Rappel des consignes de sécurité
  - Parachute, perte de palanquée, besoin d'air .../...

## Après le briefing

- Décider de ce qu'on va faire en tant que palanquée
- Fin de plongée à ? min / bar ?
- Les signes principaux (50bar / Mi pression ... signes parfois un peu rock'n roll)
- Quoi d'autre ?

## 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 ?
    - Essoufflement
    - 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



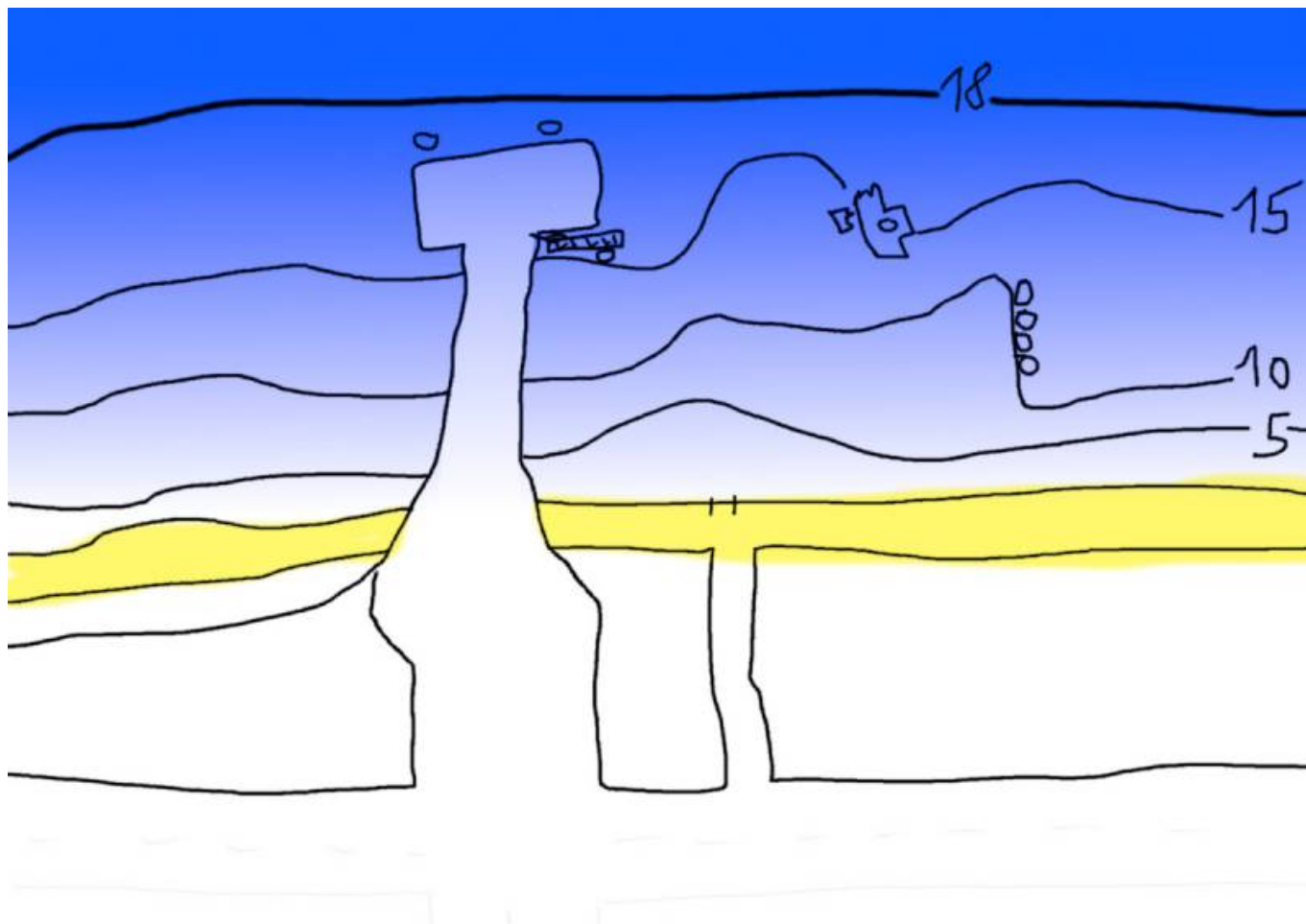
## Orientation - Ne perdez pas le nord !

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 !



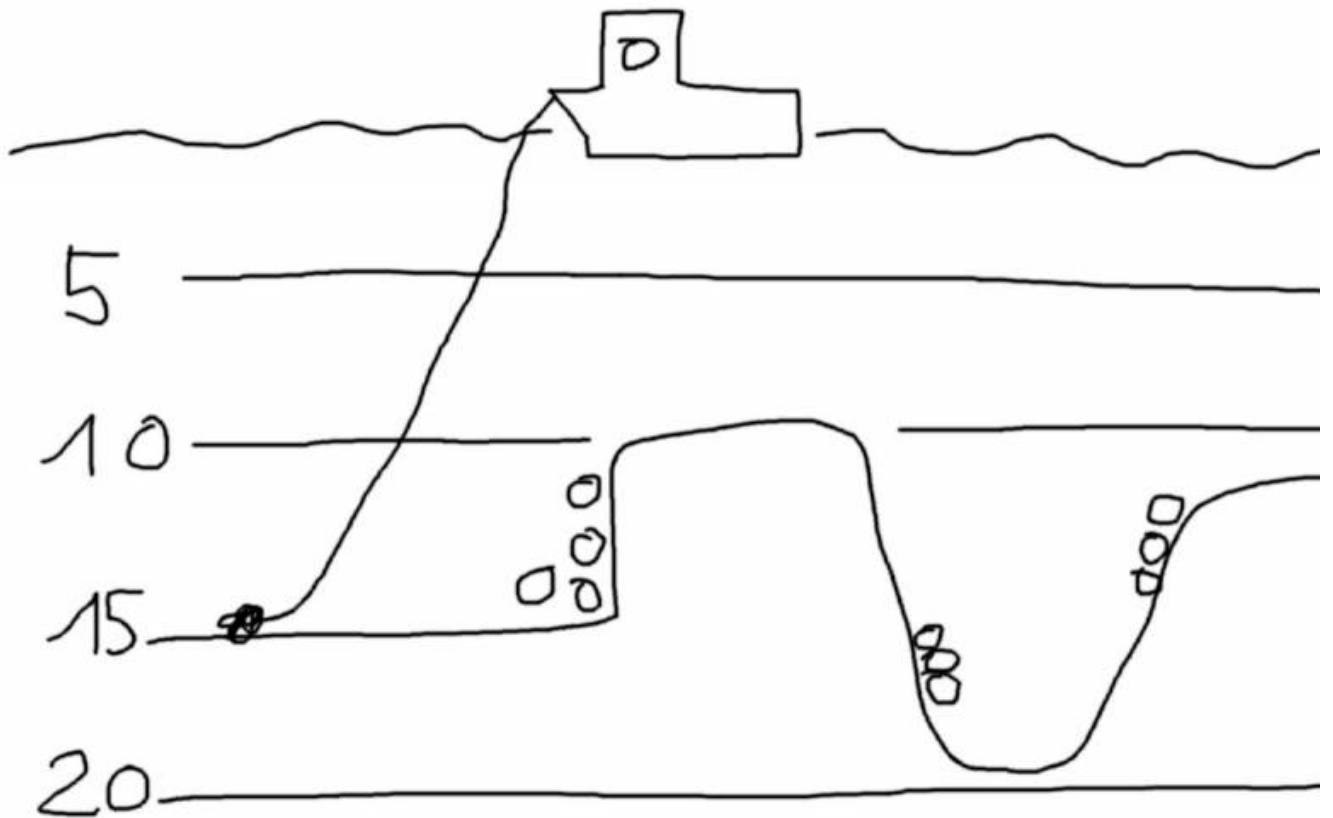
## Types de sites de plongées (1)

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)

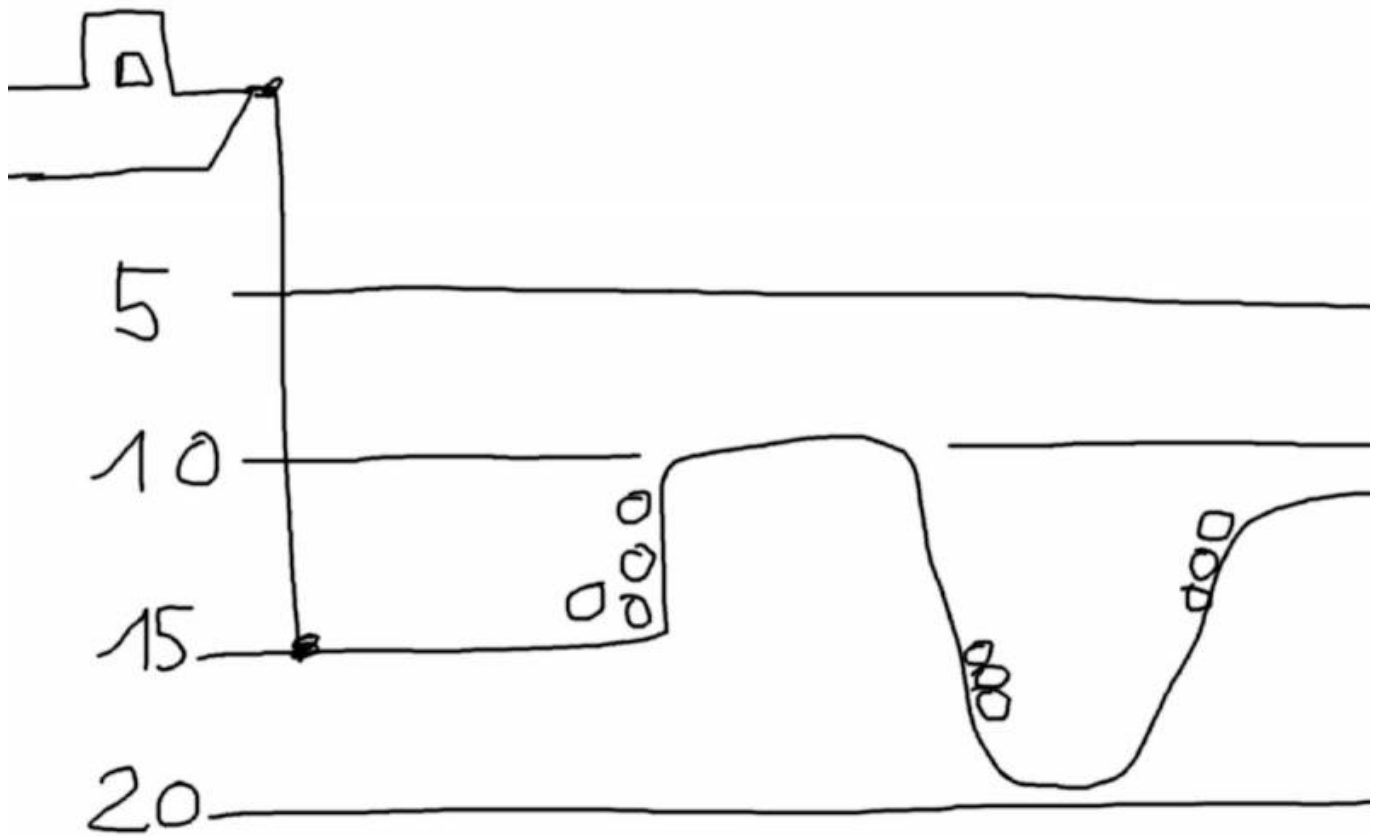
## Types de sites de plongées (2)

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

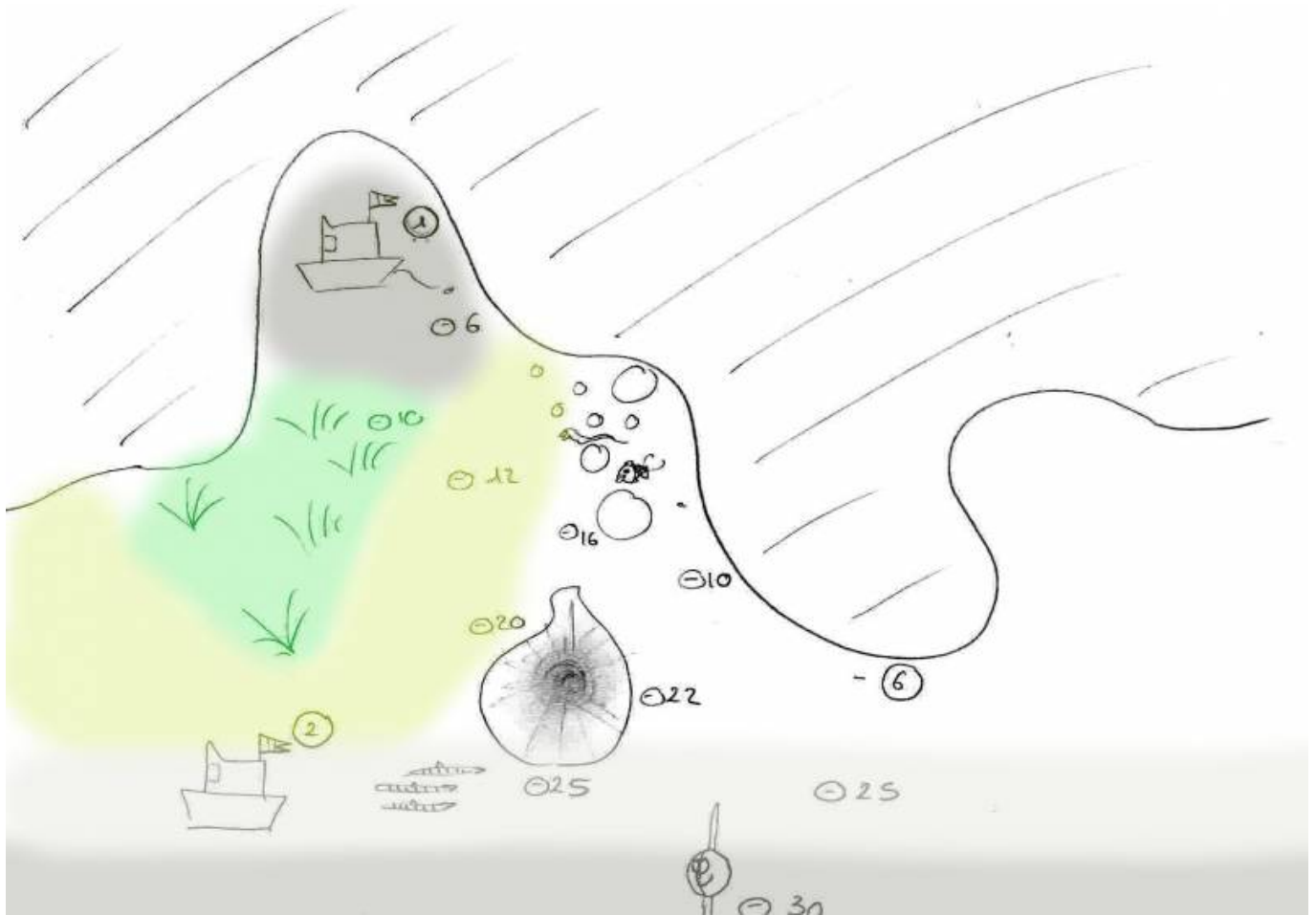


## Types de sites de plongées (2)

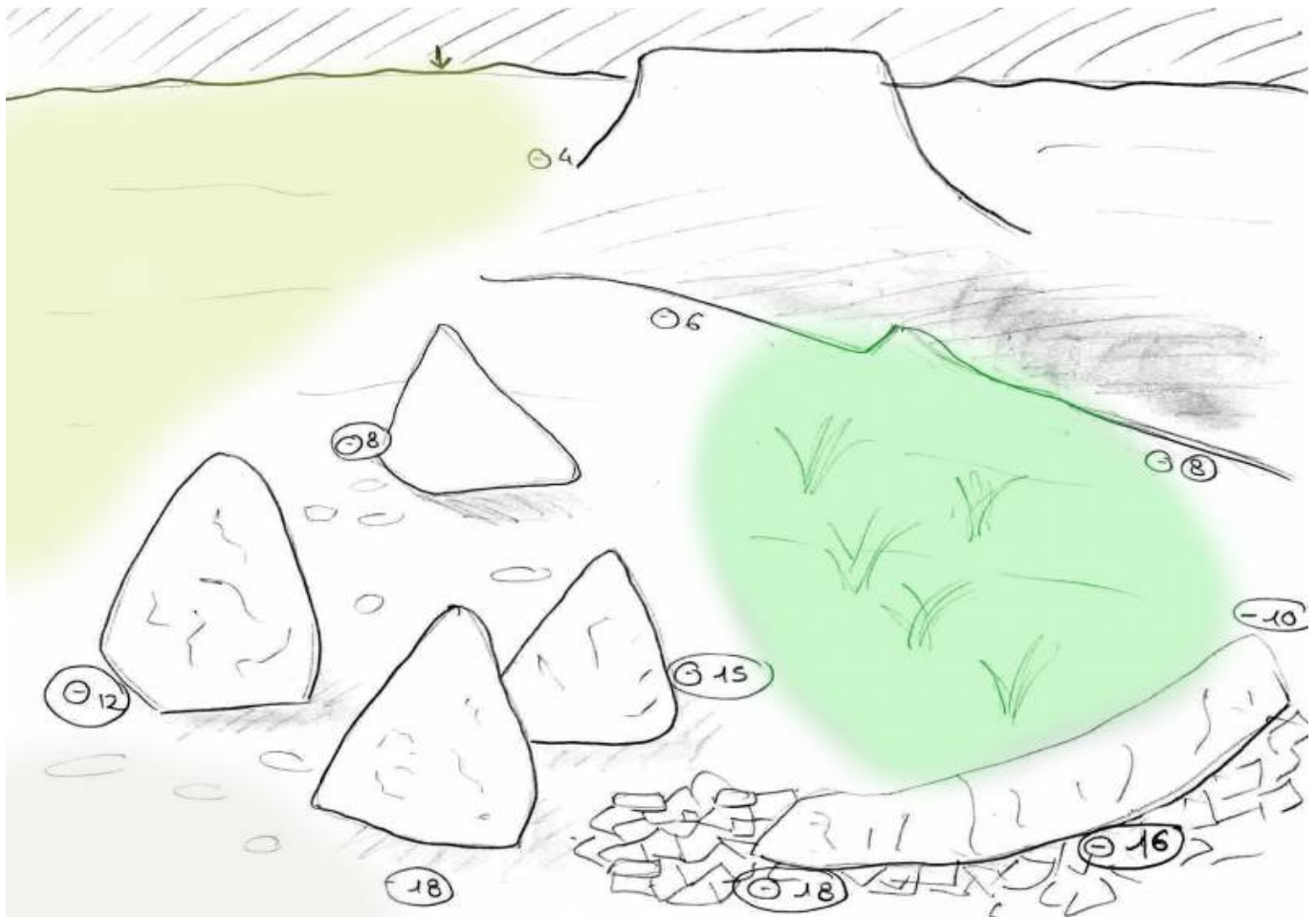
Le vent se lève, sous l'eau vous ne pouvez pas le savoir ...



### Types de sites de plongées (3)



## Types de sites de plongées (4)

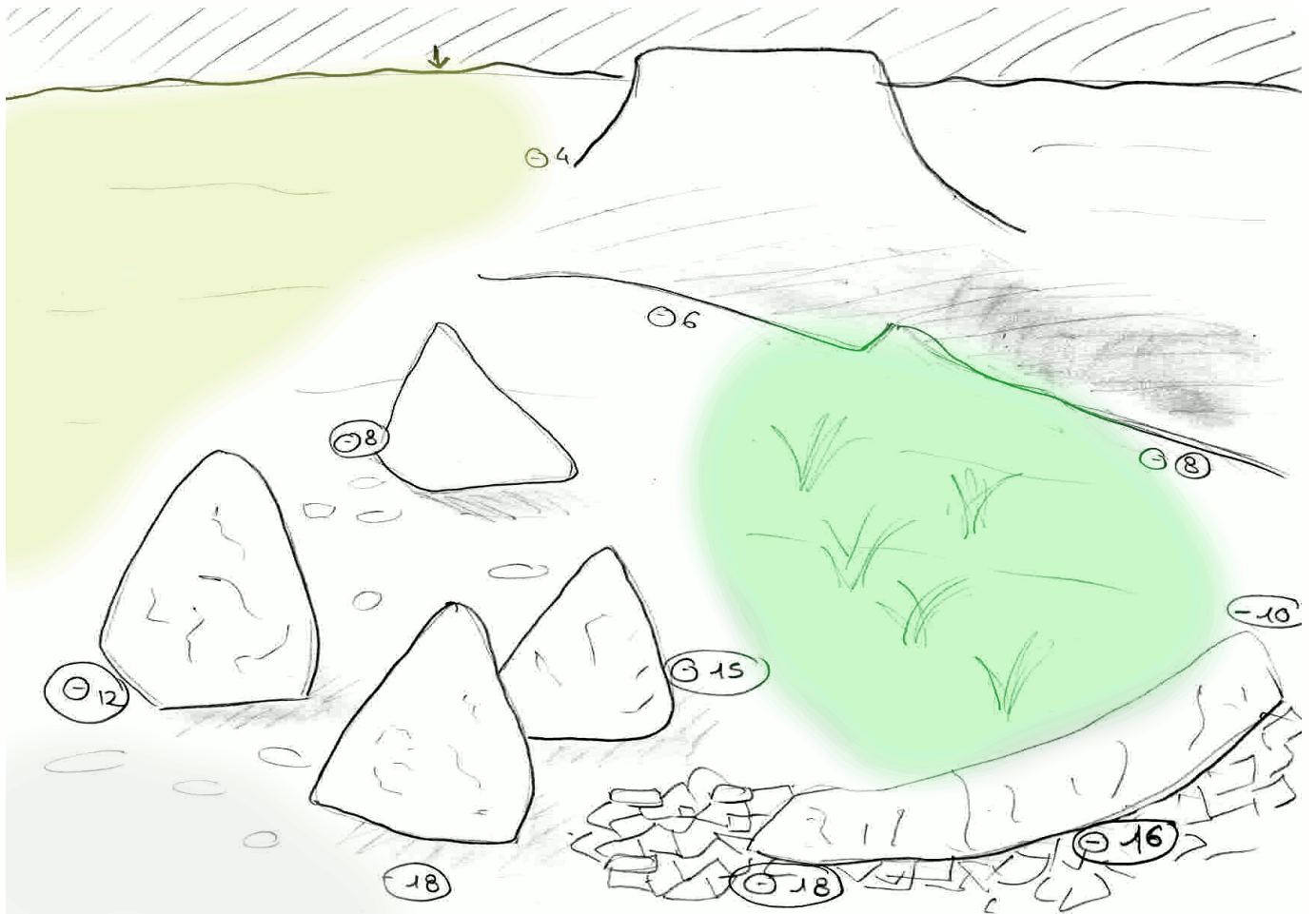


## Orientation - Les astuces

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 - Compas

- Quel cap faut il suivre pour aller vers ...
- Si je vais au 120° où ça me fait arriver ?
- .../...
- (à faire façon chasse au trésors)
- Note : attention aux instruments aimantés !

## Fin de plongée

- Vous voici hors de l'eau sur le bateau
- Donnez vos paramètres au DP
- Rangez votre matériel (sac filet)
- Sécuriser le matériel (bloc)
- Bavardez avec les autres et votre palanquée, c'est le moment de "refaire le match"
- Surveillez vous les uns les autres (coup de mou, apathie, fatigue ...)
- S'hydrater, se réchauffer si besoin

## Merci !

- Avez vous des questions ?

Source:

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

Lien direct:

<https://formation.ppo2.fr/niveau2/autonomie?rev=1763921952>

Dernière mise à jour: **2025/11/23 19:19**

