

## Quelles différences y a-t-il entre les différents niveaux de plongée ?



### Le niveau 1 plongée (à partir de 14 ans)

Premier niveau de référence de la Fédération Française de Plongée et de la CMAS, le cours de plongée Niveau 1 vous permet de plonger jusqu'à 20m en France, encadré par un moniteur, ou jusqu'à 12m de manière autonome (si on est majeur). La formation Niveau 1 offre au plongeur la possibilité de découvrir le milieu sous-marin et lui apprendre à préparer son équipement, les différentes techniques de mise à l'eau et les principaux éléments de communication.

### Le plongeur de niveau 2 (à partir de 16 ans)

Premier pas vers la plongée autonome, le cours de plongée de Niveau 2 permet d'acquérir en théorie comme en pratique, les différentes notions et règles de sécurité : prévention, détection et traitement des incidents de plongées. Le Niveau 2 forme également à l'orientation sous-marine !

Avec cette certification, il est possible de plonger jusqu'à 20m en autonomie (si on est majeur) avec un binôme de niveau 2 minimum, ou jusqu'à 40m accompagné d'un guide de palanquée ou d'un moniteur.

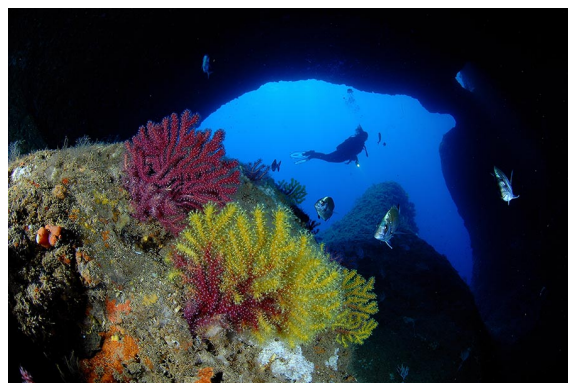
### Le niveau de plongée 3 (à partir de 18 ans)

Le niveau 3 est considéré comme un niveau de perfectionnement. Il consolide les savoirs du N2, permet d'aller à une plus grande profondeur (60m) en autonomie, et même d'organiser vous-même votre plongée (en l'absence de directeur de plongée).

### Le niveau 4 ou Guide de Palanquée

Premier niveau d'encadrement, le niveau 4 permet d'encadrer des explorations de niveaux 1 et 2, à respectivement moins 20 m et moins 40m.

Pour le reste, les prérogatives sont les mêmes que celles offertes par le N3.



## Comment est organisée la plongée au CEPMO ?

Dans le cadre de l'enseignement optionnel d'EPS, il est possible de pratiquer la plongée, le sauvetage aquatique, la natation et la course de durée ? Chaque élève avec l'aide des enseignants d'EPS se construit son parcours de formation. Il peut ainsi se spécialiser sur toute la durée de sa scolarité sur deux activités ou s'investir dans des activités différentes chaque année.

La plongée : des congés de la Toussaint à ceux de Pâques, 3 heures hebdomadaires à l'emploi du temps sont consacrées à la plongée. (Une heure trente de théorie et une heure trente de pratique en piscine).

Au mois de mai, un stage de 9 jours en milieu naturel est organisé (environ 14 plongées).

Les diplômes de plongée préparés et validés au CEPMO sont reconnus par la FFESSM ou l'ANMP.