



COMMISSION TECHNIQUE NATIONALE

FFESSM

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS

SYNTHESE DES COMPETENCES REQUISES RELATIVES A L'ENVIRONNEMENT PAR NIVEAU DE PLONGEE TECHNIQUE

du PE 20 au Guide de planquée N4

— ÉVOLUER DANS L'EAU - RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT

Compétence attendue — Le plongeur adopte une attitude éco-responsable, il évolue dans le respect de l'environnement subaquatique et en connaissance du milieu.

VERSION MAI 2024

1 — Technique

Aisance aquatique

Réalisation de déplacements équilibrés, sans appui, avec un palmage et une stabilisation maîtrisés.

2 — Comportement

Le plongeur évolue en limitant son impact sur l'environnement. Il développe sa capacité d'observation.

3 — Théorie

Connaissance du milieu (faune et flore courantes, risques et dangers du milieu). Connaissance liée au respect de l'environnement, à l'impact du plongeur sur le milieu (respect de la tranquillité de la faune, absence de dégradation). Présentation de la Charte internationale du plongeur responsable.

MANUEL DE FORMATION TECHNIQUE

PLONGEUR NIVEAU 1

PE20

VERSION MAI 2024



Modalités d'évaluation :

Au cours des plongées en milieu naturel, le comportement respectueux et responsable du plongeur est évalué.

— CONNAISSANCES THÉORIQUES

Milieu et environnement

Charte internationale du plongeur responsable, connaissances minimales du milieu subaquatique. Respect du milieu (palmage, stabilisation...).

VERSION MAI 2024

— RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT

Compétence attendue — Le plongeur adopte une attitude éco-responsable, il évolue dans le respect de l'environnement subaquatique et en connaissance du milieu.

VERSION MAI 2024

1 — Technique

Aisance aquatique

Réalisation de déplacements équilibrés, sans appui, avec un palmage et une stabilisation maîtrisés.

2 — Comportement

Le plongeur évolue en limitant son impact sur l'environnement. Il adopte une attitude respectueuse à l'égard de la faune et de la flore : il limite l'éclairage et les nuisances sonores, il est le plus discret possible, il refuse le nourrissage. Il développe sa capacité d'observation.

3 — Théorie

Connaissance du milieu (faune et flore courantes, risques et dangers du milieu).
Connaissance liée au respect de l'environnement, à l'impact du plongeur sur le milieu (respect de la tranquillité de la faune, absence de dégradation). Présentation de la Charte internationale du plongeur responsable.



Modalités d'évaluation :

Au cours des plongées en milieu naturel, le comportement respectueux et responsable du plongeur est évalué. Il sait décrire et nommer les espèces les plus fréquemment rencontrées.

VERSION MAI 2024

— CONNAISSANCES THÉORIQUES PA20

Milieu et environnement

Charte internationale du plongeur responsable, connaissance minimale du milieu subaquatique : le comportement respectueux et responsable du plongeur est évalué. Connaissance des risques et dangers du milieu (faune, épaves, grottes, ...). Identification des espèces courantes.

— CONNAISSANCES THÉORIQUES PE40

Milieu et environnement

Charte internationale du plongeur responsable, connaissances minimales du milieu subaquatique. Sensibilisation aux risques et dangers du milieu. Identification des espèces courantes.

— RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT

Compétence attendue — Le plongeur adopte une attitude éco-responsable, il évolue dans le respect de l'environnement subaquatique et en connaissance du milieu.

VERSION JANVIER 2025

1 — Technique	
Aisance aquatique	Perfectionnement des acquis du PA20 dans la réalisation de déplacements équilibrés, sans appui, avec un palmage et une stabilisation maîtrisés.
2 — Comportement	
Le plongeur évolue en limitant son impact sur l'environnement. Il adopte une attitude respectueuse à l'égard de la faune et de la flore : il limite l'éclairage et les nuisances sonores, il est le plus discret possible, il refuse le nourrissage. Il développe sa capacité d'observation.	
3 — Théorie	
Connaissance du milieu (faune et flore courantes, risques et dangers du milieu). Connaissance liée au respect de l'environnement, à l'impact du plongeur sur le milieu (respect de la tranquillité de la faune, absence de dégradation). Présentation de la Charte internationale du plongeur responsable.	

MANUEL DE FORMATION TECHNIQUE

PLONGEUR NIVEAU 3

PA40 | PE60 | PA60

VERSION JANVIER 2025

Modalités d'évaluation :

Au cours des plongées en milieu naturel, le comportement respectueux et responsable du plongeur est évalué. Il sait décrire et nommer les espèces les plus fréquemment rencontrées.

— CONNAISSANCES THÉORIQUES PA40 - N3

Milieu et environnement

Charte internationale du plongeur responsable, connaissances du milieu subaquatique (le comportement respectueux et responsable du plongeur est évalué). Connaissance des dangers du milieu.

— RESPECTER L'ENVIRONNEMENT —

VERSION MAI 2026

1 — Objectifs	2 — Commentaires
Évoluer en limitant son impact sur le milieu.	Le GP est un exemple pour les plongeurs qu'il encadre. Il évolue sans perturber le milieu, ni déranger les espèces. Il doit savoir : • Maîtriser sa stabilisation, son palmage et sa ventilation • Fixer ses accessoires de façon à éviter qu'ils endommagent le milieu : détendeur de secours, lampe, phare, parachute, appareils photo-vidéo, etc... Évaluation : épreuve N°4 « conduite de palanquée ».
Faire preuve de techniques d'approche propices à l'observation.	• Adapter sa vitesse de palmage, choisir sa position par rapport aux plongeurs guidés et s'équiper de matériel (<i>lampe, planchettes...</i>) afin de favoriser l'observation de chacun. • Maîtriser les instruments sources de perturbations (<i>lumière, bruit, bulles</i>). Évaluation : épreuve N°4 « conduite de palanquée ».
Connaître la charte internationale du plongeur responsable.	• Appliquer les gestes et attitudes décrits dans les chartes mer et eau douce. • Identifier les comportements inadéquats et les corriger. Évaluation : épreuve N°4 « conduite de palanquée ».

MANUEL DE FORMATION TECHNIQUE

GUIDE DE PALANQUÉE NIVEAU 4

VERSION **MAI 2026**

Commenter l'environnement subaquatique.	• Décrire l'environnement du site sur lequel il évolue (<i>milieu marin ou eau douce</i>), ainsi que la faune et la flore. • Savoir répondre simplement aux questions courantes des plongeurs : - connaître les noms communs des espèces animales et végétales rencontrées - pouvoir fournir de brèves explications sur leur comportement, leur mode de vie et leur habitat. • Connaître la charte du plongeur responsable et les sites ressources : DORIS, etc... Évaluation : épreuve N°4 « conduite de palanquée ».
Savoir préparer une sortie.	• S'informer sur le contexte environnemental de la région, du pays, sur les milieux et les espèces rencontrées, leur fragilité, leur dangerosité, sur leur comportement et leur statut de protection. • Limite l'impact du mouillage sur les fonds, par l'utilisation d'un parachute d'ancre ou tout autre moyen, lorsqu'il aide le DP ou lorsqu'il organise des sorties en autonomie.

— ÉPREUVES PRATIQUES

4 | CONDUITE DE PALANQUÉE PENDANT L'IMMERSION

Agrémenter la plongée.	Le GP met en valeur les ressources du site (<i>faune, flore, relief, etc...</i>), il respecte l'environnement et s'implique dans une action éducative. Le jury évalue : • Sa capacité à exploiter les ressources du site • L'exemplarité de son comportement sous l'eau.
------------------------	--