

# BREVET 2 ÉTOILES CMAS - 8 JOURS MINIMUM

**Conditions de candidature :** être âgé de 16 ans au moins, être titulaire du brevet 1 étoile CMAS ou l'équivalent (avoir déjà fait une vingtaine de plongées), être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée

**Tarif :** 550 €

Le tarif comprend :

- toutes les plongées (10)
- tous les cours théoriques et pratiques
- le carnet avec validation des plongées
- la carte CMAS validant l'obtention du niveau 2

## FORMATION

### **Jour 1**

#### **1 plongée + 1 séance de surface**

- connaissance de l'utilisation du matériel
- savoir s'équiper et se déséquiper
- détermination du plombage
- enlever le masque et effectuer plusieurs cycles respiratoires
- retirer l'embout le remettre
- utilisation du gilet stabilisateur
- 500 m PMT

#### **Théorie**

- lois physiques (cours)
- prérogatives (cours)

### **Jour 2**

#### **1 plongée + 1 séance de surface**

- saut masque à la main, vidage du masque sans refaire surface
- remontée en expiration de 10 m
- décapelage, évolution, recapelage, échange de scaphandre
- interprétation des signes
- 250 m capelé

#### **théorie**

- accidents (cours)
- prévention (cours)
- conduite à tenir (cours)

### **Jour 3**

#### **1 plongée + 1 séance de surface**

- descente en pleine eau
- vidage du masque à 20m
- retirer l'embout, expirer, signe je n'ai plus d'air, échange d'embout avec le moniteur
- interprétation des signes
- apnée profondeur de 5 m sur une distance de 10 m

#### **théorie**

- utilisation des tables de plongée (cours)
- courbe de sécurité (cours)
- plongées successives (cours)
- plongées consécutives (cours)

### **Jour 4**

#### **2 plongées**

- 1) remontée à 2 sur 1 embout, l'élève assistant le moniteur avec arrêt à 3 m
- 2) aptitude à évoluer dans la zone des 20 m, conduite d'une palanquée

#### **théorie**

- utilisation des tables (exercices)

### **Jour 5**

#### **2 plongées**

- 1) stabilisation avec le gilet de sécurité entre 15 et 20 m en pleine eau remontée d'un camarade en difficulté à l'aide du gilet de sécurité d'une profondeur de 20 m
- 2) conduite d'une palanquée dans la zone des 20 m

#### **théorie**

- la noyade (cours)
- essoufflement (cours)
- règles de sécurité (cours)
- notion élémentaire sur le respect de l'environnement (cours)

## **jour 6**

### **1 plongée**

- stabilisation avec le gilet de sécurité entre 15 et 20 m en pleine eau
- remontée d'un camarade en difficulté à l'aide du gilet de sécurité d'une profondeur de 20 m
- conduite d'une palanquée dans la zone des 20 m

### **théorie**

- principe de fonctionnement d'un détendeur (cours)

## **jour 7**

### **1 plongée**

- stabilisation avec le gilet de sécurité entre 15 et 20 m en pleine eau
- remontée d'un camarade en difficulté à l'aide du gilet de sécurité d'une profondeur de 20 m
- conduite d'une palanquée dans la zone des 20 m

### **théorie**

- révision (cours)

## **jour 8**

### **1 plongée**

- examen pratique

### **théorie**

- examen théorique