

Pratique

NIVEAU I

Théorie

MODULES	COMP.	TECHNIQUES ACQUISES
S'ÉQUIPER ET SE DESEQUIPER	C1a	-Gère son matériel -Gère son manomètre -Rincer et stocker son matériel
MISES A L'EAU		-Saut droit -Bascule arrière
PALMES MASQUE ET TUBA	C1b	-Palmage de sustentation -Déplacement ventral 200m -Déplacement dorsal
DEPLACEMENT CAPELE		-Déplacement ventral 100m -Déplacement dorsal
Décapelage et Recapelage à la Surface		-Avec gilet -Embarquer scaphandre à bord
IMMERSION Canard et phoque	C2	-Sans scaphandre -Avec scaphandre
UTILISATION DU GILET		-Maîtrise de la remontée -Stabilisation/passage embout tuba -Purger le gilet à la descente -Gonfler et dégonfler
REMONTER EN EXPIRATION 3 m A 5 m Détendeur en BOUCHE		-Ventilation sur détendeur (effort modéré) -Régularité expiratoire -Remontée à vitesse préconisée -Tour d'horizon
LACHER ET REPRISE D'EMBOUT	C3	-Embout vidé par expiration -Embout vidé avec surpresseur -Reprise après courte apnée
VIDAGE DE MASQUE		-Vidage partiel -Vidage complet (sur signe du moniteur) -Vidage avec cycle ventilatoire
POUMON BALLAST		-Ballast en surface -Ballast en pleine eau
APNEE		-Canard -Déplacement horizontal petite distance
LES SIGNES		-Je suis en réserve et mi pression -Je n'ai plus d'air -Passe ma réserve -Je suis essoufflé et ça ne va pas -J'ai froid et les signes de nuit
RESPIRATION à 2 sur 1 EMBOUT ou Octopus	C4	-Savoir demander de l'air -Savoir donner de l'air -Savoir prendre de l'air -Déplacement horiz./vertic.
SAVOIR EVOLUER EN PALANQUEE CONSIGNES de SECURITE		-Notion binôme et surveillance -Procédure en cas de perte -Remontée à vitesse contrôlée -Respecté la prof. du Moniteur -Proximité Moniteur élève -Signes en surface -Utilisation d'instruments
CONNAISSANCE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT		-Limiter son impact -Observer -Charte -Reconnaissance de différentes espèces
AUTONOMIE DE PLONGEE 12m (Option PA 1)	C6	-Initiation à l'orientation -Vérification et contrôle avant départ -Planification du profil de pl. et de la courbe de secu. -Organisation et conduite, gestion de l'air

LES PRESSIONS

MARIOTTE et BOYLE (dilatation)

ARCHIMEDE (flottabilité)

HENRY (dissolution du N²)

LES
TA
B
L
ES

Plongée simple

Environnement et bonnes pratiques

LES BAROTRAUMATISMES

Les accidents de décompression

LA REGLEMENTATION

LE MATERIEL(entretien)

EXAMEN



FFESSM