

Pratique

NIVEAU III

Théorie

MODULES	COMP.	TECHNIQUES ACQUISES
S'ÉQUIPER ET SE DESEQUIPER	C1	-Gère son matériel plus sa stab -Vérification du matériel de sa palanquée -Bloc de secours au palier -Pendeur et ligne de vie
MATELOTAGE		-Nœuds chaise et Cabestan -Tour mort et demi clé -Information sur les pannes les plus courantes -Monter accessoires sur le détendeur
DESCENTE DANS LE BLEUE A -40m	C2	-Verticalité de la descente -Vitesse de la descente -Arrêt et équilibrage à -40m
UTILISATION DU GILET		-Maîtrise de la remontée -Stabilisation au fond et au palier -Utilisation du parachute
MAITRISE DE SA VENTILATION A -40m	C3	-Déplacement de 10m et chercher de l'air -Lâcher et reprise d'embout -Ventilation et propulsion
VIDAGE DE MASQUE A -40m		-Vidage avec cycle ventilatoire -Vidage avec stabilisation de + ou - 1m
POUMON BALLAST -40m		-Stabilisation avec gilet -Ballast en pleine eau
LES SIGNES A -40m		-Je suis en réserve -Demi pression -Je n'ai plus d'air -Passe ma réserve -J'ai froid -Je suis essoufflé -Ca ne va pas -Les signes de nuit -Les signes de surface
REMONTER AVEC PANNE D'AIR -40m		-Respiration à 2 sur un embout -Donner le détendeur de secours -Respect de la vitesse de remontée -Tour d'horizon et arrêt à 3m -Ouvrir et Respiré sur le bloc de secours à 3m
SAUVETAGE -40m A L'AIDE DES DEUX GILETS		-Différentes prises (TROIS) -Vérification du manomètre -Vitesse de remontée -Arrêt à 3m et tour d'horizon
AUTONOMIE DE PLONGÉE A -40m		-Vérification et contrôle avant le départ -Planification du profil de plongée et déco. -Organisation et conduite -Gestion de l'air -Respect des consignes du DP
ORIENTATION		-Utilisation du compas -Orientation sans instrument
CONNAISSANCE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT	C6	-Observation -Application charte -Reconnaissance habitats et animaux (types) -Espèces protégées -Impact du mouillage

LES PRESSIONS et autonomie
MARIOTTE et BOYLE (dilatation)
ARCHIMEDE (flottabilité)
DALTON (pressions partielles)
HENRY (dissolution du N ²)
LES TABLES
Plongée simple
Plongée successive
Plongée consécutive
Plongée multi niveau
Remontée rapide
Les contres indications
Les dangers du milieu
LE FROID
Les accidents toxiques
LES BAROTRAUMATISMES
Les accidents de décompression
LA REGLEMENTATION
LE MATERIEL
MATELOTAGE
TOTAL
EXAMEN

CENTRE DE PLONGÉE

KEYOS
 SAINTE-MAXIME

FFESSM